

CLUB FARO DE VIGO

Rojas-Marcos: “El sentimiento de culpa es un guardián de nuestra conducta”

La psicóloga afirmó que esta sensación es necesaria y saludable siempre que se mantenga la objetividad y cierta capacidad para relativizar que no la haga angustiosa

F. FRANCO ■ Vigo

“El sentimiento de culpa es como un guardián de nuestra conducta que nos sirve de guía, un controlador de nuestros impulsos, aunque puede existir por defecto o por exceso. Es algo de lo que no se debe prescindir, pero tampoco abusar”. Hablaba ayer así en el Club FARO la psicóloga Laura Rojas Marcos al principio de la charla que dio sobre las “Claves para dejar de sentirnos culpables”.

Presentada por Elena Ocampo, periodista de FARO, afirma la psicóloga que existen personas con ciertos niveles de psicopatía y que tienen muy poco nivel de culpa, como quienes ejercen su poder de forma extrema y les gusta provocar dolor; por el contrario, sentir culpa es tener sentimientos, por los que la culpa “es necesaria y saludable siempre que se mantenga la objetividad y una cierta capacidad para relativizar. Según esta lógica, la culpa es “un sentimiento que nos acompañará toda la vida”, y que no es “un enemigo total y absoluto”, sino un barómetro que nos ayuda a encarar la realidad de la manera más objetiva posible.

Recién publicado su libro, “El sentimiento de culpa” (Aguilar), Rojas-Marcos se preguntó en la charla cuál era el origen del sentimiento de culpa? “Hay estudios que afirman que es genético –explicó– pero también es aprendido. El ser humano ha creado a lo largo de la historia una serie de normas que nos ayudan a mantener el equilibrio, la armonía... Nuestra sociedad está muy basada en la culpa de modo que el castigo, el reforzamiento positivo o negativo es un recurso educativo de que se sirven los padres y es algo fundamental en la educación. Dicho de otro modo, ese sentimiento de culpa es inherente al ser humano pero puede surgir por numerosas razones porque en él influyen factores sociales, culturales, religiosos, familiares y personales”.

Culpa real y falsa

El sentimiento de culpa lo adquirimos, según ella, por educación –“el oscurantismo de otras épocas fue decisivo en este sentido”– y está conectado con el sentimiento de muerte y autodestrucción. La psicóloga, que piensa que este sentimiento “nos puede robar hasta la última gota de tranquilidad y paz interior” pero está cambiando en algunos aspectos en la sociedad, sobre todo en la manera en la que vivimos la culpa individual, destacó la impor-

“Si no se controla, nos puede robar hasta la última gota de paz interior”

tancia de distinguir entre la culpa real, “de la que nos responsabilizamos” y la falsa, “cuando asumimos cosas que no nos corresponden, pero puede llegar a atormentarnos a niveles insospechados”. Tras todo su trabajo de investigación, la psicóloga sevillana admite que la peor culpa es “aquella que no se puede restaurar”, así como la falsa, ya que “uno siente que no tiene control para poder solucionar o arreglar la situación

que se la produce”.

Laura Rojas habló de la manipulación como una actitud muy ligada al sentimiento de culpa (“suele ser su otra cara”). “A menudo –dijo– es la manipulación a que nos someten los otros la que nos crea el sentimiento de culpa. Todos hacemos manipulaciones aunque la mayoría no son perversas. Pero las perversas son sumamente destructivas y utilizan el lenguaje verbal o no verbal para desestabilizar a su víctima. Son esos que se sirven del chantaje emocional para utilizar sus objetivos”.

Afirmó Rojas-Marcos que pocas cosas están más relaciona-

das con el sentimiento de culpa que el perdón. “Donde hay culpa hay perdón y, como el sentimiento de culpa es algo que siente uno y no siempre es real, tan importante es perdonar a los otros como perdonarnos a nosotros mismos. “Cuando perdonamos a otra persona –afirma– nos esforzamos por entender qué la llevó a actuar de una manera determinada, por lo que para perdonarnos a nosotros mismos también debe-

“Todos hacemos manipulaciones, aunque la mayoría no son perversas”

mos emplear una dosis de comprensión sobre nuestras propias conductas; no somos perfectos y está en nuestra naturaleza cometer errores y tomar decisiones desafortunadas”. Afirmó la psicóloga Rojas-Marcos que en las relaciones humanas los conflictos constituyen la regla, no la excepción y la cuestión no es si nos encontramos o no con conflictos sino cual es el mejor modo de tratarlos.

“Vale castigar, no avergonzar o humillar”

A veces nos culpamos por ser manipuladores, según la psicóloga, y otras por ser víctimas de manipulaciones. “Nos sentimos culpables –afirma– por no cumplir las expectativas de los demás o de nosotros mismos, cuando rompemos con la pareja, cuando fracasamos en nuestros proyectos o sencillamente cuando comemos mucho o poco. La culpa tiene el poder de deteriorar nuestra autoestima, nuestra paz interior y nuestra felicidad. Sin embargo, también tiene aspectos positivos. Es como un barómetro que nos ayuda a controlar nuestros impulsos, a diferenciar entre la buena y la mala conducta, a ser delicados con los demás, y nos induce a subsanar los daños producidos a otros.”.

Prácticas dañinas

El aspecto educacional de tal sentimiento es algo que preocupa a esta psicóloga educada en Nueva York en una familia netamente española. “Toda vez que es algo que se aprende durante la infancia –afirma–, a través de los padres, profesores y figuras semejantes que encarnan la autoridad, esas figuras pueden tener la tentación de utilizar con exceso ese sentimiento en la educación de los niños. Sin embargo, los expertos en educación infantil sostienen que castigar sí pero avergonzar, humillar o culpar de forma recurrente puede tener secuelas emocionales dañinas para el niño y es conveniente no emplear estas conductas como método de enseñanza”.

Recordó la existencia de dos tipos de culpa, la colectiva y la individual, que depende “de lo que hemos aprendido de esos mensajes que nos han transmitido nuestros padres, cuidadores, profesores y la cultura y la sociedad en la que vivimos. Y habló del síndrome de Wendy y el de Peter Pan, “que se retroalimentan el uno al otro” y que se dan “porque son dinámicas en base a relaciones interpersonales, no solamente de pareja, sino en la familia o trabajo”.



Laura Rojas-Marcos (dcha.) fue presentada por la periodista de FARO Elena Ocampo. // Carlos Pereira



El público abarrotó el auditorio do Areal para asistir a la charla sobre el sentimiento de culpa. // C. Pereira