



«Podemos ser el peor enemigo o el peor verdugo de nosotros mismos», asegura

LAURA ROJAS-MARCOS ■ PSICÓLOGA

«Sin el sentimiento de culpa todavía seríamos monos»

-Presenta ahora su libro «El sentimiento de culpa» (Aguilar). ¿Es bueno sentirse culpable?

-Sí. La culpa tiene un lado positivo como guardián de nuestra conducta.

-Y tendrá otro negativo...

-Claro. En muchos casos nos puede crear inquietud, angustia, depresión, sensación de fracaso. Pero, pese a todo, el sentimiento de culpa es necesario.

-Cita a Epicteto: «De ignorante y de brutal es culpar a otros de sus propias miserias». Esto me recuerda a los políticos.

-Ja, ja, ja. Bueno, al fin y al cabo son humanos.

-Parecen inmunizados contra el sentimiento de culpa: nunca son culpables de nada.

-Ya, la culpa siempre la tiene el otro. Es una estrategia. No están inmunizados; sienten la culpa, pero no lo dicen, no lo pueden decir. En la lucha por el poder la culpa es un factor negativo, incómodo.

-¿Es la culpa un sentimiento religioso o está en la naturaleza humana?

-Es inherente al ser humano. En él influyen factores sociales, culturales, personales, familiares y religiosos.

-¿Existe el hombre sin sentimiento de culpa?

-Sí, el psicópata: no siente compasión, remordimiento ni empatía, incluso disfruta con el dolor ajeno.

-Leo que, a veces, la culpa es un elemento devastador.

-Nos lleva a la infelicidad cuando no podemos reparar el mal hecho.

-¿Cómo sería el mundo sin sentimiento de culpa?

-Caótico. No existiríamos o todavía seríamos monos. La teoría de la evolución de Darwin no se habría producido.

-¿La corrupción desde el poder genera sentimiento de culpa?

-No parece que les importe mucho ser corruptos. Madoff no siente culpa. Todo se queda en un «bueno, me han pillado».

-Dice Aristóteles: «Hacer algo malo y no sentir vergüenza por

ello es la prueba definitiva de un carácter malvado». ¿Diría que éste es un tiempo de desvergüenzas?

-En algunos aspectos, sí. Y de sinvergüenzas. Pero también hay muchas personas generosas, estupendas.

-¿Tiene muy claro lo del bien y el mal?

-Sí. Es algo innato que además vamos perfeccionando con el aprendizaje.

-Dice usted que el sentimiento de culpa sigue siendo un inhibidor y controlador poderoso del placer sexual. Presumimos de liberados, pero...

-Quizá no estemos tan liberados como creemos. Lo estamos más que antes, pero todavía hay mucha culpa a la hora de aceptar deseos, fantasías o actos.

-Habla del perdón: ¿nos resulta más fácil perdonar a los demás que perdonarnos a nosotros mismos?

-Sí. Podemos ser el peor enemigo de nosotros mismos.

-¿De qué nos sentimos culpables más comúnmente?

-De hacer daño a un ser querido y de no cumplir nuestras expectativas o las que nos han impuesto los demás, o sea, de no haber alcanzado el éxito, el dinero o el prestigio.

-«Por mi culpa, por mi culpa, por mi grandísima culpa...».

En 20 líneas

Laura Rojas-Marcos (Nueva York, 1970) quería ser astronauta de pequeña. Tiene pendiente lo que ve como un imposible: visitar Saturno. Le gusta ver amanecer, prepararse el primer té y comprarse flores. No le gusta el mal humor. Ama de ella misma su

perseverancia. Oda su afán de perfeccionismo: «Soy muy exigente conmigo misma». La última vez que sintió culpabilidad fue porque le hizo daño a alguien a quien quería y quiere. Considera la culpa como una policía interior que nos multa. Fuma, «aunque cada vez menos».