

# APRENDER A NO SENTIRNOS CULPABLES

Laura Rojas-Marcos ofrece en 'El sentimiento de culpa' un pormenorizado análisis de esta emoción tan universal. La psicoterapeuta explica las diferencias entre la culpa real y la falsa y la forma de superarla.

N. M.

Laura Rojas-Marcos, hija del prestigioso psiquiatra Luis Rojas-Marcos, acaba de publicar el libro 'El sentimiento de culpa' (Aguilar), donde con gran maestría aborda una sensación tan universal como la culpabilidad. La autora explicó a LAS PROVINCIAS que el sentimiento de culpa está determinado por factores sociales, culturales, religiosos, familiares y personales, y aunque parezca algo negativo «no siempre es así. De hecho es bueno sentir determinado sentido de culpa porque nos ayuda a diferenciar lo bueno de lo malo». Sin embargo, la psicoterapeuta alertó de que sentirse culpable por todo, «no es bueno porque deteriora nuestra autoestima y felicidad».

Laura Rojas-Marcos  
**EL SENTIMIENTO DE CULPA**



#### DIVULGACIÓN

LAURA ROJAS-MARCOS  
**EL SENTIMIENTO DE CULPA**

Editorial: Aguilar.  
Páginas: 256.  
Precio: 17 euros.

«La culpa surge –indicó Rojas-Marcos– cuando hacemos daño a otra persona, cuando nos avergonzamos de nuestras palabras o de nuestras conductas, o brota cuando sentimos ira y actuamos de forma perversa. A veces nos culpamos por ser manipuladores y otras por ser víctimas de manipulaciones».

En el libro se explica que las personas se sienten culpables por no cumplir las expectativas de los demás o de nosotros mismos, cuando se rompe con la pareja, cuando fracasamos en nuestros proyectos o incluso 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», indicó la psicoterapeuta. Laura Rojas-Marcos ofrece en 'El sentimiento de culpa' una enseñanza positiva y constructiva sobre este sentimiento tan poderoso y universal. En él habla de las diferencias entre la culpa real y la culpa falsa así como de la importancia de superar este sentimiento tan dañino.

Además aborda de forma sencilla que para liberarnos de este peso «debemos entender su origen y sus motivos, conocer nuestras habilidades para resolver conflictos, afrontar nuestra culpa, superar el resentimiento, saber pedir ayuda y aprender a perdonar a los demás o a perdonarnos». La escritora aseguró que la capacidad de sentir culpa empieza en la infancia. «Algunos expertos la describen como 'el guardián de la conducta' y la consideran una emoción innata al ser humano».

La psicóloga, nacida en Nueva York, alertó de que «las personas que no sienten la culpa, no sienten el remordimiento, no se sienten responsables de su conducta y tienen dificultades para empatizar con los demás, llegando incluso a disfrutar con el dolor ajeno y el sufrimiento, pueden convertirse en psicópatas».

«El sentimiento de culpa hay que saber manejarlo y aprender de lo negativo para superar los retos de la vida y encontrar la paz interior; buscando el equilibrio», destaca. A pesar de esto insistió en que «el sentimiento de culpa es positivo tenerlo, aunque con moderación para ver las soluciones a los problemas. Si los seres humanos no llegaran a sentir la angustia causada por la culpa se viviría en un caos», concluyó.