

La culpabilidad sexual.....	65
La sexualidad masculina y femenina	69
Algunas diferencias fisiológicas entre el hombre y la mujer	70
El cuerpo.....	73
La religión, el sexo y la culpa	76
La virginidad.....	77
La <i>demonización</i> del sexo	80
La masturbación	81
Agresiones sexuales y la culpa	83
La prostitución: la mercantilización de las relaciones sexuales.....	88
Sexo sano sin culpa y las medicinas de la felicidad	92
IV. La afectividad	95
La afectividad.....	95
Emoción, sentimiento y afecto.....	96
La ambivalencia afectiva.....	101
El bloqueo afectivo	102
El trastorno afectivo depresivo: el cáncer del alma	105
El amor	109
Relaciones adictivas	111
El Síndrome de Wendy y el Síndrome de Peter Pan....	115
La adicción al amor	117
El temor al compromiso.....	120
El desamor	125
La infidelidad y el desengaño	127
En busca de relaciones afectivas saludables y positivas	129
V. La manipulación	131
La manipulación	131
El manipulador	133
El manipulado: la víctima como objeto.....	137
El chantaje emocional: sentimientos como moneda de cambio	138

ÍNDICE

El engaño: a los demás y a uno mismo.....	142
El autoengaño	144
La mentira.....	146
El chivo expiatorio o cabeza de turco: la culpa desplazada.....	148
Luz de gas: provocar la duda	150
El Síndrome de Estocolmo	152
Las sectas: la manipulación psicológica	154
La esclavitud afectiva: la sumisión y la subversión.....	156
VI. La agresividad.....	161
La agresividad humana	161
La guerra y la deshumanización	163
El sadismo.....	164
Los psicópatas: aquellos incapaces de sentir culpa	165
La frustración	169
La hostilidad	171
La ira.....	172
El odio.....	173
La corrupción y la clandestinidad	175
El sentimiento de derecho.....	178
La mala conciencia: remordimiento <i>versus</i> arrepentimiento	179
¿Qué es la conciencia?	179
El remordimiento	180
El arrepentimiento.....	182
VII. El sentimiento de fracaso.....	185
El fracaso	185
La tiranía de los <i>debería</i>	189
Los complejos: las cadenas del alma	190
El sentimiento de insatisfacción permanente: bovarismo	194
La baja tolerancia a la frustración	197
El sentimiento de incertidumbre	200
La profecía autocumplidora	203

La abulia: querer y no poder	205
Controlar nuestro destino	208
VIII. La culpa del superviviente.....	209
El Síndrome del Superviviente.....	209
Diferencias entre crisis, emergencias, accidentes, desastres, catástrofes y calamidades.....	211
Respuestas emocionales del superviviente	213
Estrategias de afrontamiento: el espíritu de lucha.....	214
Los efectos de la enfermedad	216
Informar adecuadamente de un diagnóstico y de un pronóstico.....	218
La dependencia.....	220
La culpa del enfermo.....	221
La culpa del cuidador	222
El desahogo emocional: catarsis.....	224
IX. El perdón	227
Perdonar o no perdonar	227
Los efectos de ser ofendido	229
Obstáculos del perdón: el resentimiento, el rencor y el reproche.....	235
Perdonarnos a nosotros mismos	236
La resolución de conflictos.....	238
X. La buena vida	241
El sentido de la vida.....	241
Nuestra felicidad.....	242
Relaciones sociales: la importancia de compartir	244
<i>Referencias bibliográficas.....</i>	<i>247</i>
<i>Referencias en Internet</i>	<i>253</i>

Agradecimientos

Estoy enormemente agradecida a todas aquellas personas que han compartido conmigo sus enriquecedoras experiencias personales y me han ofrecido su constante apoyo, su ánimo y su confianza a lo largo de la elaboración de este libro.

En especial agradezco profundamente los esfuerzos constantes de mis amigas y confidentes Mar Caballero y Ruth Gavilán por su inagotable entusiasmo, tiempo, dedicación, maravillosas sugerencias y su cuidadosa lectura de los borradores. Su apoyo, generosidad, sinceridad, interés y su crítica constructiva han sido claves en la creación de este proyecto.

También le estoy tremendamente agradecida a mi amigo Quico Pérez-Ventana por compartir conmigo sus conocimientos como escritor y por el tiempo y el esfuerzo que dedicó a ayudarme a corregir y mejorar el libro durante la última etapa de su desarrollo.

De igual modo ofrezco mi más sincero agradecimiento a mis editores, Santos López y Rosa Pérez, de la editorial Aguilar, por su impulso, sus ánimos y su confianza.

El sentimiento de culpa

«De ignorante y de brutal es el culpar
a otros de sus propias miserias.
Aquel que a sí mismo se culpa de su infortunio
comienza a entrar en el camino de la sabiduría».

EPICTETO, *Enchiridion*, XI

LA CULPA

Lo primero que me pregunté cuando empecé a pensar en cómo quería abordar el tema de este libro fue: ¿en qué momentos solemos sentirnos culpables? Partiendo de la base de que el sentimiento de culpa está influido por factores sociales, culturales, religiosos, familiares y personales, puede surgir por numerosas razones; por ejemplo, cuando hacemos daño a otra persona o cuando sentimos vergüenza o estamos avergonzados por algo que hemos dicho o hecho. Igualmente sentimos culpa cuando no podemos controlar nuestra conducta, cuando reaccionamos de forma agresiva y sentimos ira o cuando actuamos de forma perversa. Nos sentimos culpables cuando una relación se deteriora, nos desenamoramos de nuestra pareja y rompemos con ella, cuando tenemos afectos ambivalentes por otra persona, cuando nos hacen chantaje emocional y nos manipulan. También sentimos culpa cuando manipulamos a los demás o cuando herimos a una persona amada. A veces nos arrepentimos de actuar de una determi-

nada manera y nos sentimos culpables, y otras veces nos sentimos culpables cuando sentimos remordimiento o fracasamos. En ocasiones sentimos culpa cuando no podemos tomar una decisión, cuando la ansiedad nos desborda y no podemos controlarla; cuando nos sentimos infelices y no sabemos por qué. Hay personas que se sienten culpables porque no les gusta su cuerpo, porque comen poco o mucho, porque quieren un cambio en su vida y no creen tener el valor para cambiar. La culpa brota cuando sentimos que no cumplimos nuestras expectativas o las de otra persona, cuando tenemos que decir a alguien «no» o cuando deseamos el mal a los demás. Sentimos culpa cuando nos ponemos enfermos o cuando nos irritamos con las personas a las que cuidamos. Los supervivientes de alguna tragedia a menudo se sienten culpables por sobrevivir a algún acontecimiento devastador, y en ocasiones hay personas que sienten culpa cuando su espíritu de lucha no es suficiente para superar el miedo y el dolor. Hay personas que viven permanentemente en un mar de culpa como forma de vida. Aquellas que crecieron en un entorno donde la culpa prevalecía por encima de todo y aprendieron que el bienestar de los demás es más importante que el de uno mismo sienten un profundo sentimiento de culpa en el momento en el que se ven felices y agraciadas. En estos casos la culpa es como una red que las atrapa y las priva de todo sentimiento de felicidad. Hay infinitas razones por las que a veces nos sentimos culpables. Sin embargo, la introspección, la habilidad para resolver conflictos de forma constructiva, saber pedir ayuda y aprender a perdonar a los demás, así como a nosotros mismos son factores que ayudan a superar y a liberarse del sentimiento tan pesado de la culpa.

Como terapeuta, trabajo con este sentimiento a diario. No sólo he sido testigo de su poder sobre las emociones y las conductas de las personas, sino también he observado cómo ésta puede llegar a robarnos el sosiego y la felicidad en un abrir y cerrar de ojos. ¿Quién no ha sentido la fuerza y el poder del sentimiento de culpa en alguna ocasión? Ese sentimiento agrio y punzante que nos produce una intensa

sensación de malestar y que es un arma de doble filo: en ocasiones es beneficioso y en otras es perjudicial. El lado positivo es que nos ayuda a gobernar nuestros impulsos. Algunos lo describen como un barómetro que controla nuestras conductas que podrían ser dañinas hacia otras personas o hacia uno mismo. El lado negativo, sin embargo, es que puede ser una emoción muy destructiva, intensa y dolorosa. Con un poder que llega a hacer sucumbir a una persona en la más profunda sensación de infelicidad y angustia. Con una fuerza abrumadora que consigue menoscabar la autoestima y anular el propio criterio. El sentimiento de culpabilidad no sólo es capaz de manipular y controlar nuestras acciones y nuestros pensamientos, sino que puede lograr que uno vaya en contra de su voluntad. La culpa a veces nos zarandea y domina por completo el pensamiento, hasta destruir cualquier resquicio de tranquilidad interior o hasta hacernos sentir que perdemos la cordura.

A lo largo de los años he podido observar cómo las personas de mi entorno y aquellas que llegan a mi consulta a menudo padecen, por diversas razones, de intensos sentimientos de culpa que no las dejan vivir tranquilas. Este sentimiento, tan único en sí mismo como también lo son la alegría, la tristeza o el miedo, forma parte de las diversas emociones del ser humano que rigen nuestra capacidad para sentirnos satisfechos y serenos internamente, o no.

Algunos pensadores consideran que desde el punto de vista de la evolución la vida es una sucesión de momentos alegres y tristes, incertidumbres y conquistas, éxitos y fracasos, y el sentimiento de culpa tiene un papel esencial en cada uno de estos instantes. Esta emoción tan intensa y poderosa está relacionada con aspectos puramente humanos, y es uno de los factores esenciales que nos diferencian del resto de los animales. No debemos olvidar que los hombres y las mujeres elegimos conscientemente nuestra voluntad, a diferencia de los animales que actúan por mero instinto.

Cuando pensamos en el concepto de la culpa, surge una sensación de inquietud y desasosiego. Lo consideramos

como uno de los sentimientos con peor reputación, así como una de las sensaciones más desagradables que podemos tener. Puede llegar a ser tan intenso como un tsunami, avasallador sin compasión que se lleva por delante toda tranquilidad y paz interior sin discriminación alguna. El sentimiento de culpa tiene el poder de afectar nuestra vida emocional de forma muy negativa si no tenemos la capacidad de ponerlo en perspectiva. Sin embargo, todo ser humano ha sentido culpa por alguna cosa en algún momento de su vida, forma parte de ella, lo queramos o no. Es un sentimiento global y humano que surge de la combinación de ciertas emociones básicas, como son el miedo y la aversión, que junto al complejo sentido del remordimiento y la mala conciencia desembocan en este sentimiento tan incontrolable y a menudo devastador.

EL ORIGEN DE LA CULPA

La capacidad de sentir culpa es fundamentalmente humana y empieza a desarrollarse durante la infancia. Algunos expertos la describen como *el guardián de la conducta* y la consideran una emoción universal e innata del ser humano. Otros opinan que forma parte del aprendizaje y el desarrollo personal. No obstante, aunque el sentimiento es similar en todas las personas, sus causas y sus consecuencias pueden ser muy distintas.

Desde los principios de la historia de la humanidad hemos creado una jerarquía de leyes y normas de conductas con el fin de establecer un orden, unas pautas de comportamiento y una estructura social determinada. Cuando las normas no se cumplen, la consecuencia es culpar, y el remedio, castigar. Tal y como lo describe el psiquiatra Carlos Castilla del Pino en su obra *La culpa*: «El origen de la culpa es social, aunque la experiencia de la culpa sea personal. La inducción de la presunta culpa la verifica la sociedad como una forma de praxis de grupo». Por ejemplo, la mayoría de las culturas tienen normas éticas y morales similares con respecto al homicidio

—¿No te da vergüenza, viejo? —le dijo alguien por el camino—. Tú en burro mientras tu hijo tiene que caminar. —El viejo se sonrojó y pareció avergonzado. Se bajó del burro y sujetó el ramal.

—Móntate un rato y yo sujetaré el burro —dijo a su hijo.

A continuación se encontraron con unas señoras que venían del mercado.

—¿No te da vergüenza? —gritaron, levantando los puños contra el joven—. Un joven como tú montando un burro mientras tu anciano padre va andando.

La cara del joven se puso tan roja como la de su padre momentos antes.

—Las señoras tienen razón, padre. Yo no debería ir descansando mientras tú caminas.

—¿Por qué no nos montamos los dos? —dijo el viejo.

El burro siguió su camino con los dos hombres encima.

—¿No les da vergüenza? —gritaron unos hombres que recogían heno en el campo cercano—. Dos adultos encima de un pobre burro. ¿Cómo pueden ser tan crueles? —Y el viejo y su hijo bajaron rápidamente.

—Ya sé lo que podemos hacer —dijo el joven por fin—: en lugar de ser el burro el que nos lleve, nosotros llevaremos al burro.

Los hombres fueron recibidos con grandes carcajadas de burla mientras se esforzaban en llegar al mercado llevando al burro sobre los hombros.

—¡Fíjate! Dos hombres llevando un burro cuando el burro está hecho para llevarlos a ellos —gritaba la gente a coro.

—Por intentar dar gusto a todos —dijo el viejo— no hemos agradado a nadie. En el futuro seremos nosotros los primeros en agradarnos.

A continuación debemos preguntarnos: ¿qué hubiéramos hecho en el lugar de los protagonistas de la historia?, ¿nos habríamos sentido culpables? Cada uno debe cuestionarse su propia conciencia.

LA BUENA Y LA MALA REPUTACIÓN

Se considera que uno de los mayores temores de las personas, además de ser criticadas o rechazadas, es tener una mala reputación. La mayoría hace un gran esfuerzo por cuidar su reputación, sea buena o mala. Aunque parezca insólito, en algunas profesiones hay quienes dedican mucha energía a mantener su mala reputación, como puede ser tener una imagen de *duro, insensible, frío o despiadado*. Estos hombres y estas mujeres que sienten que deben representar un rol, a menudo estereotipado, consideran que su reputación lo es todo. Para ellos salirse del papel al que se han sometido significaría perder el respeto y la dignidad, se volverían esclavos de sus propias expectativas, así como inflexibles y rígidos tanto con ellos mismos como con los demás.

Recuerdo el caso de una mujer ejecutiva de una empresa financiera de Wall Street que en el trabajo tenía que esforzarse constantemente por mantener su reputación de negociadora dura e inflexible, ya que el entorno se lo exigía; o eso sentía ella. Su reputación era de una ejecutiva tiburón, despiadada y hábil. Explicaba que ser la única mujer, y jefa de un equipo de quince empleados, era un prestigio, sobre todo en un entorno mayoritariamente masculino. Sentía que era el único modo de comportarse en el trabajo para mantener el respeto de sus compañeros de profesión. Sin embargo, después de diez años trabajando en este ambiente llegó un momento en que sentía que mantener dicha *reputación* le absorbía demasiada energía, se sentía culpable, le provocaba un agudo nivel de estrés y afectaba negativamente a sus relaciones familiares. Necesitaba encontrar un punto medio en el que se sintiera cómoda en su papel profesional asertivo, sin que esto perjudicara su relación de pareja y su maternidad al volver a casa cada noche. Con el tiempo fue desprendiéndose de su necesidad de cumplir al pie de la letra con las expectativas que creía que los demás tenían de ella. Se dio cuenta de que cumplir con su familia era más importante que dedicar todo su tiempo y toda su energía a asumir ese papel de tiburón de las

finanzas. Aquello la ayudó a liberarse del sentimiento de culpa y logró poner límites a sus exigencias personales, así como a las de los demás, sin perjudicar su posición laboral y sus relaciones familiares. Encontró un lugar en el que se sentía cómoda consigo misma y con la imagen profesional que quería transmitir.

Sentirse cómodo con uno mismo y tranquilo con la propia conciencia es fundamental para poder vivir una vida gratificante. En cambio, cabe destacar que encontrar un equilibrio entre lo que uno es y la imagen que uno quiere transmitir de sí mismo a los demás no siempre es fácil. Conseguir esta armonía es un verdadero reto, ya que, entre otras cosas, con el paso del tiempo las personas cambian. La percepción que tenemos de nosotros mismos varía a lo largo de las diferentes etapas de la vida. Sin embargo, ésta siempre se ve influida por esquemas sociales que a veces sin darnos cuenta nos exigimos a nosotros mismos y que nos producen ciertos sentimientos encontrados o de malestar. En ocasiones incluso nos guiamos por prejuicios sin ser conscientes de ello. Por ello, es importante que cada cierto tiempo repasemos e identifiquemos las prioridades y los valores por los que queremos regir nuestra vida para evitar caer en la trampa de los estereotipos o los sentimientos de malestar y culpa.

LOS PREJUICIOS

La visión del mundo y de nuestro entorno en particular es muy subjetiva porque cada uno vive sus experiencias de una forma muy personal. Las relaciones personales y la imagen que queremos transmitir a los demás están influidas —entre otras cosas— por los prejuicios y las presiones sociales. Partiendo de la base de que los prejuicios que podamos tener influyen tanto en las decisiones personales como en los juicios que hagamos de otras personas, cuando valoramos la reputación de otra persona o de nosotros mismos, a menudo nos guiamos por dichos prejuicios y estereotipos marcados por la

sociedad. El prejuicio puede llegar a ser un problema social severo —como veremos en el capítulo VI, donde abordaremos el tema de la agresividad y la discriminación—, ya que no sólo perjudica a la víctima, sino que propicia el conflicto y la rivalidad entre grupos o incluso llega a instigar violencia.

El prejuicio es una actitud negativa contra los miembros de un grupo y se basa en creencias generalizadas y discriminatorias. Tal y como se ilustró en el ejemplo del apartado anterior sobre la película *Adivina quién viene esta noche*, además de existir el prejuicio racial también hay grupos minoritarios, como las mujeres, las personas mayores, los enfermos mentales, los discapacitados y los homosexuales, que son el blanco de discriminaciones, estereotipos y numerosos prejuicios sociales.

Sin embargo, a veces también nos atacamos a nosotros mismos con nuestros propios prejuicios. Hay personas que a veces siguen unas directrices estereotipadas que les producen un gran sentimiento de malestar y culpa; tienen conflictos internos causados por sentimientos ambivalentes y padecen remordimiento por sus acciones y sus decisiones, lo que la prestigiosa psicóloga Karen Horney llamaba *la tiranía de los debería* y que abordaremos más adelante en el capítulo VII. Por ejemplo, hay mujeres profesionales que también son madres que se sienten culpables de no seguir lo que algunos cánones sociales consideran que *debe* hacer una buena madre, como puede ser dejar el trabajo y dedicarse única y exclusivamente al hijo. Muchas madres sienten un intenso sentimiento de culpa por marcharse cada mañana a trabajar, pues piensan que abandonan a su hijo y se reprochan a sí mismas que son malas madres, ya que *deberían* dejar el trabajo para cuidarlo. Sin embargo, está demostrado que el buen desarrollo de un hijo no depende tanto de que la madre esté con él las veinticuatro horas como de que el tiempo que sí lo esté sea de calidad, estimulante, con buenos cuidados y afectivo, y el tiempo que no lo esté se encuentre con una persona que le aporte la protección y los cuidados necesarios.

Estereotipar a los demás no es la mejor actitud por la que guiarse en la vida y establecer relaciones sociales. Como hemos

visto, los estereotipos denigrantes son destructivos y fomentan los conflictos. Sin embargo, cabe mencionar que también los hay de creencias positivas, como aquellas personas que sostienen que «todos los franceses son elegantes» o «los asiáticos son los más inteligentes». Evidentemente, estas creencias no son una crítica negativa ni para los franceses ni para los asiáticos. No obstante, siguen siendo afirmaciones generalizadas que tampoco están en lo correcto.