

LA CULPABILIDAD

Ejercicio:

- Lee el texto con atención y VETE ANOTANDO EN UNA HOJA APARTE AQUELLAS FRASES DEL TEXTO QUE TE PROPONGAN IDEAS SOBRE PENSAMIENTOS O COMPORTAMIENTOS QUE DEBAS APLICAR EN TU VIDA

Tú crees que sentirte mal o preocuparte lo suficiente cambiará un hecho pasado o futuro, quiere decir que resides en otro planeta con un diferente sistema de realidad.

A lo largo de la vida, las dos emociones más inútiles son la culpabilidad por lo que se ha hecho y la preocupación por lo que se podría hacer. Son los grandes despilfarros: la preocupación y la culpabilidad; la culpabilidad y preocupación. Al examinar estas dos zonas erróneas, te irás dando cuenta de lo conectadas que están; en realidad pueden ser vistas como los extremos opuestos de la misma zona.

X _____ Presente _____ X

Culpabilidad (Pasado)

(Futuro) Preocupación

Ahí lo tienes. La culpabilidad quiere decir que despilfarras tus momentos presentes al estar inmovilizado a causa de un comportamiento pasado, mientras que la preocupación es el mecanismo que te mantiene inmovilizado ahora por algo que está en el futuro y que a menudo es algo sobre lo que no tienes ningún control. Podrás ver esto con claridad si tratas de pensar en ti mismo como sintiéndote culpable de algo que aún no ha sucedido.

Aunque una respuesta está dirigida al futuro y la otra al pasado, ambas sirven el mismo propósito inútil de mantenerte inquieto o inmóvil en tu momento presente. Robert Jones Burdette escribió en su obra Golden Day (El día dorado):

No es la experiencia del día de hoy lo que vuelve locos a los hombres. Es el remordimiento por algo que sucedió ayer, y el miedo a lo que nos pueda traer el mañana.

Es fácil ver ejemplos de culpabilidad y preocupación en todas partes, prácticamente en todas las personas que encontramos a nuestro paso. El mundo está poblado por personas que se sienten pésimamente por algo que no deberían haber hecho o asustados y consternados por cosas que pueden llegar a pasar. Y probablemente tú no eres una excepción. Si tienes zonas extensas de culpa y preocupación, hay que exterminarlas, limpiarlas y esterilizarlas para siempre. Sácate de encima esas pequeñas "c" y "p," que infestan tantos sectores de tu vida.

La culpabilidad y la preocupación son quizá las dos formas más comunes de angustia en nuestra cultura. Con la culpa, te fijas en sucesos pasados, te sientes abatido o molesto por algo que dijiste o hiciste y gastas tus momentos presentes afligido por comportamientos pasados. Con la preocupación gastas el valioso presente obsesionándote por algún suceso futuro. Ya mires atrás o adelante, el resultado es el mismo. Estás malgastando el momento presente. El Golden Day de Robert Burdette es realmente "hoy día," y él resume la insensatez de la culpabilidad y la preocupación con estas palabras:

Hay dos días en la semana que nunca me preocupan. Dos días despreocupados, mantenidos religiosamente libres de miedos y temores. Uno de esos días es ayer... y el otro día que no me preocupa es mañana.

EXAMINANDO LA CULPABILIDAD CON MÁS ATENCIÓN

Somos muchos los que hemos sido sometidos a una verdadera conspiración de culpabilidad en nuestras vidas; una conspiración no premeditada pero muy eficiente destinada a convertirnos en verdaderas máquinas culpables. La máquina funciona de la siguiente manera. Alguien emite un mensaje destinado a recordarte que has sido una mala persona por algo que dijiste o no dijiste, sentiste o no sentiste, hiciste o no hiciste. Tú respondes sintiéndote mal e incómodo en tu momento presente. Tú eres la máquina de culpabilidad. Un aparato que respira, habla, camina y reacciona con cargas de culpabilidad cada vez que le echan el combustible apropiado. Y debes estar bien aceitado si has estado totalmente inmerso en nuestra cultura que es una cultura productora de culpas.

¿Por qué has recibido los mensajes de preocupación y culpabilidad que te han echado encima todos estos años? En gran parte porque se considera "incorrecto" que no te sientas culpable, e "inhumano" que no te preocupes.

Todo está relacionado con la **IMPORTANCIA** que le des a los problemas. Si realmente te importa una persona o cosa, demuestras este interés sintiéndote culpable por las cosas terribles que has hecho al respecto, o dando muestras visibles de que su futuro te preocupa. Es casi como si tuvieras que demostrar tu neurosis para que te clasifiquen y consideren como a una persona a Quien le importan los demás.

La culpabilidad es, de todas las zonas erróneas de comportamiento, la más inútil. Es de lejos la que despilfarra mayor cantidad de energía emocional. ¿Por qué? Porque, por definición, te estás sintiendo inmovilizado en el presente por algo que ya pasó. Y no existe culpabilidad por grande que sea, que pueda cambiar la historia.

LA DIFERENCIA ENTRE LA CULPABILIDAD Y LA POSIBILIDAD DE APRENDER LAS LECCIONES DEL PASADO.

La culpabilidad no es sólo una preocupación por el pasado; es la inmovilización del momento presente en aras de un suceso del pasado. Y el grado de inmovilización puede abarcar desde una pequeña incomodidad hasta una severa depresión. Si simplemente estás aprendiendo lecciones de tu pasado, y prometiéndote evitar la repetición de algún comportamiento específico, eso no se llama culpa. Experimentas culpabilidad sólo cuando este sentimiento te impide actuar ahora porque antes te comportaste de una cierta manera. Aprender de tus equivocaciones es una parte sana y necesaria de tu crecimiento y desarrollo. La culpabilidad es malsana porque gastas inútilmente tu energía en el presente sintiéndote molesto y deprimido a causa de un acontecimiento ya histórico. Y eso es tan inútil como malsano. No hay culpabilidad por grande que sea, que pueda resolver un solo problema.

LOS ORÍGENES DE LA CULPABILIDAD

Son dos las formas básicas que toma la culpabilidad para convertirse en parte integrante del mecanismo emotivo de un individuo. La primera es la culpabilidad aprendida a muy temprana edad que queda como un residuo infantil en la personalidad adulta. La segunda es la culpabilidad que ha sido autoimpuesta por un adulto después de infringir un código al que se suscribe.

1. La culpa residual: Esta culpa es la reacción emocional que la gente lleva consigo desde sus memorias infantiles. Estos productores de culpa son numerosos y si funcionan en el caso de los niños, la gente mayor sigue cargando con ellos en su edad adulta. Algunos de estos residuos implican amonestaciones como las siguientes:

"Papá no te va a querer si haces eso otra vez." "Deberías sentirte avergonzado por lo que has hecho.," (Como si eso te fuera a ayudar.)

"Bueno, muy bien, a fin de cuentas, yo sólo soy tu madre."

A la persona adulta las implicaciones subyacentes en este tipo de frases pueden seguir con vigencia cuando desagrada a su jefe o a otras personas que sirven como imágenes paternas y maternas.

El intento persistente de lograr el apoyo de estas figuras está presente y en consecuencia, lo mismo sucede con la culpa cuando los esfuerzos fracasan.

La culpa residual también aflora en el sexo y en el matrimonio. Es fácil verlo en los múltiples remordimientos y en las excusas por comportamientos pasados. Estas reacciones de culpa se producen porque en la infancia el niño aprende a ser manipulado por los adultos y estas mismas reacciones pueden seguir funcionando en el hombre que ha dejado de ser niño para convertirse en adulto.

2. Culpa autoimpuesta: Esta segunda categoría de reacción culpable cubre una zona mucho más molesta. Aquí el individuo se siente inmovilizado por cosas que ha hecho recientemente pero que no tienen necesariamente que estar conectadas con algo que pasó en su infancia. Es la culpabilidad impuesta por sí mismo cuando se infringe una norma adulta o un código moral adulto. El individuo puede sentirse mal durante mucho tiempo aunque el dolor nada puede hacer para cambiar lo que ha sucedido. Entre las culpas autoimpuestas más típicas está la de haber reñido con alguien y luego detestarse por haberlo hecho; o el sentirse emocionalmente nulo debido a algo que se ha hecho como haberse ido sin pagar en un negocio, no haber asistido a la iglesia, o haber dicho algo indebido.

De este modo, puedes considerar la culpa como una reacción a residuos de normas que te fueron impuestas y por las que aún estás tratando de complacer a alguna ausente figura de autoridad, o como resultado de tus esfuerzos por vivir a la altura de normas autoimpuestas que realmente no te convencen, pero sientes que debes contemporar con ellas. En ambos casos, se trata de un comportamiento estúpido y lo que es más importante, inútil. **Puedes seguir lamentándote hasta el fin de tus días, pensando en lo malo que has sido, y lo culpable que te sientes, y ni la más pequeña tajada de culpa podrá hacer algo para rectificar ese comportamiento. Se acabó tu culpabilidad es una tentativa de cambiar la historia, de desear que las cosas no fueran como son. Pero la historia es así y tú no puedes hacer nada al respecto.**

Lo que sí puedes hacer es empezar a cambiar tu actitud respecto a las cosas que te producen culpa. En nuestra cultura hay muchas venas de pensamiento puritano que nos envían mensajes de este

calibre: "Si te diviertes, tendrías que sentirte culpable por ello". Muchas de tus propias reacciones de culpa autoimpuestas podrían encontrar su origen en este tipo de pensamiento. Quizás has aprendido a que no debes satisfacer tus gustos, o que no debes disfrutar de un chiste verde, o que no debes participar en cierto tipo de comportamientos sexuales. Si bien los mensajes represores son muy comunes en nuestra cultura, la culpa que sientes cuando te estás divirtiendo es puramente autoimpuesta.

Puedes aprender a disfrutar del placer sin sentirte culpable. Puedes aprender a verte a ti mismo como una persona que es capaz de hacer cualquier cosa integrada en su propio sistema de valores sin perjudicar a los demás. Y hacerlo sin sentir culpa. Si haces algo y te disgustas contigo mismo luego de haberlo hecho, puedes proponerte evitar ese tipo de comportamiento en el futuro.

Pero soportar una sentencia de culpa autoimpuesta es un "viaje" neurótico que te puedes evitar. La culpabilidad no sirve de ayuda para nada. Por el contrario, no sólo sirve para inmovilizarte sino que aumenta las posibilidades de que repitas el mismo comportamiento indeseado en el futuro. La culpa puede servir de retribución en sí misma y también de permiso para repetir el mismo comportamiento. Mientras retengas la posibilidad de retribución que significa el absolverte a ti mismo por medio de la culpabilidad, podrás seguir dando vueltas como un burro atado a la noria sin lograr nada a no ser la infelicidad del momento presente.

TÍPICAS CATEGORÍAS Y REACCIONES PRODUCTORAS DE CULPA

Culpa filial en niños de todas las edades

Una de las maneras de manipular a un niño por medio de la culpa para que haga algo podría ser más o menos como la que se usa en el ejemplo siguiente:

Madre: Donny, trae las sillas del sótano porque vamos a comer en un momento.

Niño: Bueno mamá, en seguida voy; estoy mirando el partido y lo haré cuando se acabe este tiempo.

Mensaje materno productor de culpa: No importa entonces. Yo lo haré... con lo que me duele la espalda. Tú sigue disfrutando el partido.

Donny se imagina a su madre cayéndose por las escaleras con seis sillas sobre las espaldas. Y él es el responsable.

El tipo de mentalidad de "Yo me sacrificué por ti", es un productor de culpa sumamente eficiente. Aquí el padre o la madre pueden recordar los momentos difíciles cuando sacrificaron su propia felicidad a fin de que tú tuvieras algo. Cuando te recuerdan tus deudas, tú naturalmente te preguntas cómo puedes ser tan egoísta. Las referencias a los dolores del parto son uno de los ejemplos de esta actitud productora de culpa. "Sufrí dieciocho horas seguidas sólo para traerte a este mundo." Otra frase muy eficiente es: "Si seguí casada con tu padre, fue por ti". Están tratando de hacerte sentir culpable por la infelicidad matrimonial de tu madre.

La culpa es uno de los métodos más eficientes que tienen los padres para manipular las acciones de los niños. "Está muy bien. Nosotros nos quedaremos aquí solos. Tú ve y diviértete como siempre lo has hecho. No te preocupes por nosotros.," Este tipo de comentario sirve mucho para conseguir que

llames por teléfono o vayas de visita a menudo a casa de tus padres. Si le das vuelta ligeramente podrás oír algo así como: "¿Qué diablos te pasa? ¿Acaso te has roto el dedo y no puedes marcar un número de teléfono?". Los padres enchufan la máquina de la culpa y tú te comportas de acuerdo con ella, vale decir con rencor.

La táctica de "Nos dejaste avergonzados" es también muy útil. O: "¿Qué dirán los vecinos?,". Se recurre a las fuerzas externas para hacerte sentir mal por lo que has hecho y para evitar que pienses por ti mismo. La táctica de "Si llegas a fracasar en algo nos dejarás avergonzados" es un ataque de culpabilidad que puede hacer casi imposible tu vida normal después de haber experimentado el más leve fracaso.

La enfermedad de uno de los padres es un superfabricante de culpa. "Has hecho que me suba la presión." Alusiones a que "me estás matando" o "provocando un ataque al corazón" son muy eficientes a la vez que te culpabilizan por todas las dolencias típicas de la vejez. Necesitas hombros muy anchos para poder llevar este tipo de culpa puesto que puede durar toda una vida, literalmente, y si eres muy vulnerable, puedes incluso llegar a sentirte culpable de la muerte de uno de tus padres.

La culpa sexual impuesta por los padres es muy común. Todos los pensamientos o comportamientos sexuales son como campos fértiles para el cultivo de la culpa. "Dios no permita que te masturbes. Eso es malo.," Por medio de la culpa te pueden manipular para que adoptes la actitud sexual apropiada. "Debería darte vergüenza leer esas revistas. Ni siquiera deberías tener esos pensamientos."

La culpabilidad puede estimular ciertos comportamientos socialmente correctos. "¿Cómo puedes dejarme avergonzada ante la abuela hurgándote la nariz en público!" "Olvidaste darle las gracias. Debería darte vergüenza o ¿es que quieres que nuestros amigos piensen que yo no te enseñé nada?," No obstante, es posible ayudar al niño a tener un comportamiento social adecuado sin cargarlo de culpa. Una simple y directa explicación del porqué ese comportamiento es indeseable es un método más eficiente. Por ejemplo, si se le dice a Donny que sus interrupciones constantes son molestas y no dejan conversar a los mayores se habrá plantado en él la primera semilla evitando la culpa que acompaña a una frase como la siguiente: "Tú siempre interrumpes, debería darte vergüenza, es imposible hablar cuando tú estás cerca".

Y el sólo hecho de alcanzar la madurez no logra poner fin a la manipulación filial por medio de la culpa. Yo tengo un amigo que tiene cincuenta y dos años. Es un pediatra de origen judío casado con una cristiana. Aún mantiene en secreto su matrimonio por miedo a que si se lo dice a su madre "podría matarla,", lo que en realidad significa que él siente que podría matarla. Mantiene un apartamento aparte con todos los enseres necesarios en una casa con el único propósito de recibir allí todos los domingos a su madre que tiene ochenta y cinco años. Ella no sabe que él es dueño de otra casa donde vive seis días a la semana. Él hace este pequeño juego por miedo y por la culpa que siente al estar casado con una "shiksa". Aunque es un hombre maduro en todos los aspectos y que ha triunfado ampliamente en su propio mundo profesional, sigue bajo el control de su madre. Todos los días la llama desde su oficina y vive con ella la fantasía del hijo soltero.

La culpabilidad asociada a los padres o a la familia es una de las estrategias más comunes para mantener a raya a la gente. Los ejemplos que di más arriba sólo son una pequeña muestra de la infinidad de frases y técnicas que sirven para ayudar al hijo o la hija a escoger la culpa (inmovilidad del momento presente por un suceso del pasado) como tributo a la genealogía.

LA CULPABILIDAD RELACIONADA AL CÓNYUGE O AMANTE

La culpabilidad por el "Si tú me quisieras," es una de las maneras eficaces de manipular a un amante. Esta táctica es particularmente útil cuando uno quiere castigar a su pareja por algo que ha hecho. Es como si el amor dependiera de un tipo de comportamiento determinado. Cada vez que alguien no está a la altura de lo que se espera de él se puede usar la culpa para hacerlo volver al redil. Tiene que sentirse culpable de no amar al otro.

Los resentimientos, los silencios pronunciados y las miradas doloridas son métodos muy útiles para provocar la culpa en los demás. "Yo no te voy a hablar, así aprenderás., O "Ni te me acerques ¿cómo pretendes que te quiera después de lo que has hecho?" Esta es una táctica muy usada en los casos en que uno de los amantes empieza a descarriarse.

A menudo, años después de ocurrido un incidente, uno de los cónyuges se lo recuerda al otro para ayudarlo a escoger la culpa del momento presente. "No te olvides de lo que hiciste en 1951. O "¿Cómo puedo tener confianza en ti cuando me fallaste entonces?" De esta manera uno de los miembros de la pareja puede manipular el presente del otro refiriéndose al pasado. Si uno de ellos ha logrado finalmente olvidarlo, el otro puede recordárselo periódicamente y así mantener al día sus sentimientos de culpa por comportamientos pasados.

La culpa es muy útil para conseguir que la pareja se adapte a las demandas y normas del otro. "Si tuvieras algo de sentido de responsabilidad, me hubieras llamado." O "Ésta es la tercera vez que he tenido que vaciar la basura, me imagino que simplemente te niegas a hacer tu parte., ¿La meta? ¿El fin de todo esto? Lograr que uno haga lo que quiere el otro.¿El método? La culpabilidad.

¡Recuerda! Anota aquellas ideas del texto que te propongan nuevos pensamientos o nuevas formas de comportarte en tu vida.

LA CULPABILIDAD INSPIRADA POR LOS NIÑOS

El juego de la culpabilidad filial puede ser invertido. La culpa es una calle de dos vías y los niños son tan capaces de usarla para manipular a sus padres como ellos a sus hijos.

Si un niño se da cuenta de que sus padres no pueden soportar el verlo sufrir y que se sienten culpables de ser malos padres, el niño usará a menudo esta culpa para manipularlos. Una pataleta en el supermercado puede lograr el caramelo deseado. "El papá de Sally le deja hacerlo." O sea que el papá de Sally es un buen padre y tú no. "Tú no me quieres. Si me quisieras, no me tratarías así.", Y el extremo: "Seguro que soy adoptado. Mis verdaderos padres no me tratarían así". Todas estas afirmaciones llevan el mismo mensaje: tú, como padre, deberías sentirte culpable por tratarme a mí, tu hijo, de esta manera.

Los niños, por supuesto, aprenden a usar este comportamiento destinado a producir sentimientos de culpabilidad en sus padres al observar cómo los adultos en su mundo lo usan para conseguir las cosas que ellos quieren. **La culpa no es una manera natural de comportarse. Es una reacción emocional**

aprendida que sólo puede ser usada si la víctima le muestra al explotador que es vulnerable a ella. Los niños saben cuándo es posible manipular a un adulto. Si constantemente te recuerdan las cosas que hiciste o no hiciste por ellos con el fin de lograr lo que quieren, quiere decir que han aprendido el truco de la culpa. Si tus niños usan esas tácticas es que las han aprendido en alguna parte. Y lo más probable es que observándote a ti.

LA CULPABILIDAD INSPIRADA POR EL COLEGIO

Los maestros son originadores superlativos de culpabilidad, y los niños, ya que son muy sugestionables, son también muy fáciles de manipular.

Éstos son algunos de los mensajes de culpa que perturban la felicidad del momento presente de la gente joven:

"Qué desilusión se va a llevar de ti tu mamá." "Debería darte vergüenza... Sacar un insuficiente un niño inteligente como tú."

"¿Cómo puedes hacer sufrir así a tus padres, después de todo lo que han hecho por ti? ¿No sabes la ilusión que tienen de que vayas a Harvard?"

"Fallaste el examen porque no estudiaste, ahora te fastidias."

A menudo se usa la culpabilidad en los colegios para hacer que los niños aprendan ciertas cosas o se comporten de una manera especial. Y recuerda que aunque seas una persona mayor aún sigues siendo un producto de esos colegios.

OTRAS INSTITUCIONES CAUSANTES DE CULPABILIDAD

La mayor parte de las prisiones operan sobre la teoría de la culpabilidad. Si una persona pasa bastante tiempo pensando en lo malo que ha sido, gracias a la culpa llegará a ser una persona mejor. Las sentencias de cárcel por delitos no violentos, como pueden ser las evasiones de impuestos, violaciones de tráfico, infracciones civiles y faltas por el estilo son ejemplos de este tipo de mentalidad. El hecho de que un gran porcentaje de los internados vuelva a cometer infracciones a la ley no ha hecho nada para modificar o poner en tela de juicio esta creencia.

Quédate encerrado en la cárcel y sufre lo que has hecho. Este procedimiento es tan caro e inútil que resulta difícil, casi imposible, explicarlo con lógica. La explicación ilógica por supuesto, es que la culpa es una parte tan integral de nuestra cultura que se ha convertido en la columna vertebral de nuestro código criminal. En vez de hacer que los infractores de la ley civil ayuden a la sociedad o paguen sus deudas, tratan de reformarlos por medio de encarcelamientos productores de culpa que no benefician a nadie y menos aún al culpable. No hay sentimiento de culpa por grande que sea que pueda alterar el comportamiento pasado. Peor aún, las cárceles no son los sitios más apropiados para aprender las diversas posibilidades legales de elección. Por el contrario, fomentan una repetición del delito al amargar al preso. (La práctica de encarcelar a los criminales peligrosos para proteger a los demás es otra cosa y aquí no trataremos ese tema.)

En nuestra sociedad, la práctica de dar propina ha venido a reflejar, no que el servicio o la atención es de buena calidad, sino el grado de culpabilidad de la persona beneficiaria del servicio. Los camareros y camareras eficientes, los chóferes de taxi, botones y otros empleados domésticos se han

dado cuenta de que la mayoría de la gente no puede enfrentarse con el sentimiento de culpabilidad que les produce el no comportarse correctamente, y que darán la propina establecida sin que esto tenga relación alguna con la calidad del servicio recibido. Así pues el gesto ostentoso de la mano estirada, los comentarios desagradables y las miradas intencionadas están destinados a producir un sentimiento de culpabilidad y seguidamente, lo más rápido posible, la gran propina.

El ser desordenado, el fumar y otros comportamientos inaceptables por el estilo pueden ser motivos de culpa. Si por ejemplo dejaste caer un cigarrillo o un vaso de papel, la mirada severa de un extraño puede sumirte en paroxismos de culpabilidad por haberte comportado de una manera torpe.

En vez de sentirte culpable por algo que ya hiciste, ¿por qué no decides más bien no volver a comportarte de una manera antisocial o torpe?

Los regímenes para adelgazar son una actividad cargada de culpa. El que está haciendo dieta, se come un caramelo y se siente culpable todo un día recordando su debilidad de un momento. Si estás tratando de perder peso y caes en comportamientos contraproducentes, puedes aprender de ellos y hacer lo posible para ser más eficiente en tu momento presente. Pero el sentirse culpable y lleno de autorreproches es una pérdida de tiempo, pues si te sientes así durante mucho tiempo es muy probable que volverás a comer en exceso como una manera de salirte de tu dilema, una manera neurótica por cierto.

LA CULPABILIDAD EN LAS RELACIONES SEXUALES

Quizás el sexo sea la actividad que más culpa produce en nuestra sociedad. Ya hemos visto cómo los padres engendran culpa en los niños por hechos o pensamientos relacionados con el sexo. Y los adultos no se sienten menos culpables en los asuntos del sexo. La gente se introduce subrepticamente en las salas en que se proyectan películas pornográficas para que los demás no vean lo depravados que son. Mucha gente no quiere reconocer que disfrutan con ciertas prácticas sexuales como puede ser el sexo oral y se sienten culpables de sólo pensar en ello.

Las fantasías sexuales son también productoras muy eficientes de culpa. Muchas personas se sienten incómodas por tener tales pensamientos y niegan su existencia en privado, o incluso en sus sesiones de terapia.

En efecto, si yo tuviese que localizar un centro para la culpabilidad en el cuerpo humano, lo pondría en el sexo.

Esta es sólo una pequeña lista de las influencias culturales que conspiran para impulsarte a escoger la culpa. Ahora echemos una mirada a las retribuciones psicológicas del sentimiento de culpabilidad. No te olvides que sea cual sea el dividendo éste será siempre autofrustrante y recuérdalo la próxima vez que prefieras la culpa a la libertad.

LAS RETRIBUCIONES PSICOLÓGICAS DE LA ELECCIÓN DE LA CULPABILIDAD

He aquí las razones más básicas para escoger el desperdiciar tu presente sintiéndote culpable por cosas que hiciste o dejaste de hacer en el pasado.

- Si absorbes tus momentos presentes sintiéndote culpable por algo que ya sucedió, no tendrás que emplear tu momento actual en actividades eficientes y provechosas. Simplemente, como muchos

comportamientos autofrustrantes, la culpa es una técnica de evasión que sirve para impedir que trabajes por ti mismo y en ti mismo en el momento presente. Así trasladas tu responsabilidad por lo que eres o no eres ahora a lo que eras o dejabas de ser en el pasado.

- Al trasladar tu responsabilidad hacia atrás, no sólo evitas el trabajo pesado que significa cambiarte a ti mismo ahora, sino también los riesgos que acompañan dicho cambio. Es más fácil inmovilizarse con sentimientos de culpa por los sucesos del pasado que emprender la senda llena de riesgos que lleva a crecer y desarrollarse en el presente.

- Existe la tendencia a creer que si te sientes lo suficientemente culpable, a la larga quedarás exonerado de tu mal comportamiento. Esta retribución de perdón es la base de la mentalidad carcelaria que describimos arriba, por lo cual el preso paga sus pecados sintiéndose terriblemente mal durante un largo período de tiempo. Cuando más grande haya sido el delito, más largo será el período que se necesite para lograr el perdón.

- La culpabilidad puede ser el medio de volver a la seguridad de la niñez; un período cómodo en el que otros tomaban las decisiones en tu nombre y se ocupaban de ti. En vez de hacerte cargo de ti mismo en el presente, confías en los valores de los otros en tu pasado. Y una vez más la retribución radica en sentirse protegido del peligro de hacerte cargo de tu propia vida.

- La culpa es una manera muy útil de transferir la responsabilidad de tu comportamiento hacia los demás. Es fácil enfurecerse con los demás por la manera en que te manipulan, y trasladar el enfoque de la culpa de ti mismo hacia esas otras personas terribles que son tan poderosas que pueden hacerte sentir lo que quieran, incluso culpable.

- A menudo puedes ganarte la aprobación de la gente, incluso cuando está de acuerdo con tu conducta, simplemente sintiendo culpa por ese comportamiento. Puedes haber hecho algo que transgreda las normas establecidas, pero al sentirte culpable estás demostrando que sabes muy bien cómo debes comportarte y que estás haciendo lo posible por adaptarte.

- La culpa es una espléndida manera de ganarse la compasión de la gente. Y no importa si el deseo de compasión demuestra claramente que tienes una pobre idea de ti mismo. En este caso prefieres que los demás sientan pena por ti en vez de amarte y respetarte a ti mismo.

Ahí tienes los dividendos más notorios que podrás lograr si te aferras a la culpa. La culpa, como todas las emociones autoanulantes, es una elección, algo que puedes controlar. Si no te gusta y prefieres deshacerte de ella para quedarte completamente "libre de culpa" he aquí algunas estrategias que te servirán para borrar por completo el pizarrón de tu culpa.

ALGUNAS ESTRATEGIAS PARA ELIMINAR LA CULPABILIDAD

Empieza a mirar el pasado como algo que jamás puede modificarse, sientas lo que sientas respecto a él. ¡Se acabó! Y cualquiera que sea la culpa que escojas, no te servirá para cambiar el pasado. Graba esta frase en tu conciencia: "Mi sentimiento de culpabilidad no cambiará el pasado ni hará que yo sea una persona mejor". Este tipo de enfoque te ayudará a diferenciar la culpabilidad del conocimiento que puedas arrancar al pasado.

- Pregúntate a ti mismo lo que estás evitando en el presente por culpa del pasado. Al trabajar en este sentido, eliminarás la necesidad de la culpa.

Un paciente mío que llevaba un tiempo comprometido en una relación extramatrimonial nos brinda un buen ejemplo de esta clase de eliminación de culpa. El hombre decía que se sentía culpable de tener esta relación, pero seguía dejando a su mujer una vez por semana para ir a ver a su amante. Le hice notar que la culpa de la que hablaba era un sentimiento, completamente inútil. No hacía que su matrimonio mejorara y evitaba que disfrutara de la relación con su amante. Podía elegir una de dos cosas. Podía reconocer que dedicaba su presente a sentirse culpable porque le era más fácil que examinar de cerca su matrimonio y hacer algo por él y por sí mismo.

O podría aprender a aceptar su comportamiento. Podía reconocer que aceptaba las exploraciones sexuales extramatrimoniales y darse cuenta de que su sistema de valores incluía ciertos comportamientos que eran censurados por mucha gente. En cualquiera de los dos casos, él elegiría eliminar la culpa y cambiar o aceptarse a sí mismo.

- Empieza a aceptar en ti mismo cosas que tú has escogido pero que le pueden disgustar a cierta gente. Así, si tus padres, jefe, vecinos, o incluso tu cónyuge, toman una posición contraria a la tuya en algo puedes pensar que es muy natural, acuérdate lo que dijimos anteriormente respecto a la búsqueda de aprobación. Es necesario que te apruebes a ti mismo; la aprobación de los demás es agradable pero no viene al caso. Cuando logres no necesitar aprobación, desaparecerá la culpa que puedes sentir por el comportamiento que no obtiene la aprobación de los demás.

- Escribe un diario de culpas y apunta todas las ocasiones en que te sientes culpable, anotando cuidadosamente por qué, cuándo y con quién sucede y lo que estás perdiendo en el presente al angustiarte por el pasado. El diario te podrá dar sin duda algunas percepciones internas de tu zona de particular culpabilidad.

- Reconsidera tu sistema de valores. ¿Cuáles son los valores que realmente aceptas y cuáles los que solamente finges aceptar? Haz una lista de todos estos valores falsos y decide vivir según un código ético determinado por ti mismo y no por uno impuesto por otra gente.

- Haz una lista de todas las maldades que has hecho en tu vida.

Imponte clasificaciones de culpa para cada una en una escala de valores que vaya del uno al diez. Suma los resultados y constata si hoy te importa que la diferencia sea de cien o un millón. El momento presente sigue siendo el mismo y toda tu culpabilidad no es más que una actividad desperdiciada.

- Evalúa las verdaderas consecuencias de tu comportamiento. En vez de buscar sentimientos místicos para determinar las afirmaciones y las negaciones en tu vida, determina tú mismo si los resultados de tus actos han sido agradables y productivos para ti.

- Trata de enseñarle a las personas que tienen que ver con tu vida y que tratan de manipularte por medio de la culpa de que tú eres muy capaz de enfrentarte con las desilusiones que les provoque tu comportamiento. Si mamá empieza con su escena de culpa, "Tú no hiciste eso" o "Yo iré a buscar las sillas, tú quédate sentado ahí", aprende a contestarle de distinta manera, por ejemplo: "Muy bien mamá, si quieres lastimarte la espalda por unas sillas sólo porque no puedes esperar unos minutos, supongo que no puedo hacer nada para evitarlo". El resultado tardará en llegar pero el comportamiento de aquella gente empezará a cambiar cuando vean que no te pueden forzar a sentirte culpable. Una vez que logres desconectar la culpa, la posibilidad de manipularte y de controlarte emocionalmente habrá desaparecido para siempre.

- Haz algo que sabes muy bien que te hará sentir culpable. Cuando vayas a un hotel y te indican un botones para que te acompañe a una habitación que fácilmente podrás encontrar tú sólo con tu pequeña maleta, di que no lo necesitas. Si no te hace caso dile a este compañero indeseado que está perdiendo su tiempo y su energía ya que tú no le darás propina por un servicio que no deseas. O tómate una semana para estar sólo como siempre has querido hacerlo, a pesar de las protestas culpabilizantes de los demás miembros de la familia. Este tipo de comportamiento te ayudará a enfrentarte con la culpa omnipresente que tantos sectores de nuestro entorno te ayudan a elegir con tanta eficiencia.

- El diálogo siguiente representa un ejercicio de interpresentaciones en una sesión de psicoterapia de grupo que yo dirigía, en la que una chica joven (de 23 años) se enfrentaba con su madre (representada por otro miembro del grupo) porque quería irse de casa. La madre usaba todas las posibles respuestas productoras de culpa para evitarlo. Este diálogo fue el resultado final de una hora de enseñarle a la hija cómo capear las frases productoras de culpa de su madre.

Hija: Mamá, me voy de casa.

Madre: Si lo haces me dará un ataque al corazón; tú sabes lo delicada que estoy y cuánto te necesito para que me ayudes con la medicina y todo lo demás.

Hija: Estás preocupada por tu salud y crees que , no te las puedes arreglar sin mí.

Madre: Claro que no. Mira, yo he sido buena contigo todos estos años y ahora me abandonas. Si eso es todo lo que te importa tu madre, hazlo, sigue adelante.

Hija: Tú crees que porque me ayudaste de niña yo debería pagarte quedándome aquí y no ser independiente y vivir por mi cuenta.

Madre: (Cogiéndose el pecho.) Ahora mismo estoy con taquicardia. Creo que me voy a morir. Me estás matando, eso es lo que estás haciendo.

"Hija: ¿Quieres decirme algo antes de irme?"

En este diálogo la hija se niega a rendirse ante los evidentes productores de culpa que le ofrece su madre. Esta muchacha había sido una verdadera esclava de su madre y todos los esfuerzos que había hecho antes para irse de su casa y establecerse por su cuenta habían chocado con ese tipo de retórica culpabilizante. La madre estaba dispuesta a hacer cualquier cosa para conseguir a su hija y ésta tenía que aprender nuevas respuestas, o resignarse a ser la esclava de su madre y de su culpa por el resto de sus días. Toma nota cuidadosamente de las respuestas de la hija.

Todas empiezan con referencias a su madre responsabilizándola por sus propios sentimientos. Al decir "Tú sientes" en vez de "Yo siento" se disminuye el potencial de culpa con mucho tino.

La culpabilidad en nuestra cultura es una herramienta útil para manipular a los demás y una inútil pérdida de tiempo. La preocupación, la otra cara de la moneda, es desde el punto de vista del diagnóstico, idéntica a la culpa, pero está enfocada exclusivamente hacia el futuro y a todas las cosas terribles que podrían llegar a suceder.

Ejercicio.

Vamos a construir un Plan de Mejor Individual: (P.M.I.) cuyo objetivo sea deshacerte progresivamente de la sensación de culpabilidad.

De todas las ideas que has anotado mientras leías, quédate con un máximo de 10. Si tienes más, selecciona las 10 más importantes. Si tienes menos, no importa.

Coloca junto a cada idea un número, desde el 1 a un máximo de 10. Ese será a partir de ahora tu **P.M.I. Objetivo: deshacerme de la culpa**

A continuación coge un folio en blanco. Será tu HOJA DE REGISTRO. Divídelo por la mitad trazando una línea recta. En la parte superior de uno de los lados escribe: “**Encaja**”, en la parte superior del otro lado escribe: “**No encaja**”.

Durante los próximos días y semanas irás pasando por una serie de situaciones en tu vida cotidiana. Si alguna de esas situaciones se relaciona con las ideas planteadas en tu **P.M.I. Objetivo: deshacerme de la culpa** escribe la situación en tu HOJA DE REGISTRO. Si lo que has hecho es lo que dice tu P.M.I. que tienes que hacer, escribe esa situación en la parte de “Encaja”, y pon junto a la descripción de la situación el número o números de tu P.M.I. con los que encaja. Si hiciste o pensaste todo lo contrario a alguna de las frases de tu **P.M.I. Objetivo: deshacerme de la culpa** escribe ese pensamiento o situación en la parte de “No encaja”

A partir de la tercera semana desde que inicies este registro, encontrarás que tu sensación de culpabilidad va descendiendo mucho, y te encontrarás cada vez mejor, reforzando mucho tu autoestima y tu satisfacción contigo mismo/a.

Continúa con el registro de situaciones que encajan y no encajan con tu **P.M.I. Objetivo: deshacerme de la culpa** hasta que generes el **hábito** de no sentirte culpable. Esto suele tardar, unos 2-4 meses de práctica.

Ejemplo del **P.M.I. Objetivo: deshacerme de la culpa** de una paciente de 29 años

P.M.I. Objetivo: deshacerme de la culpa

- Si los demás tratan de manipularme tratando de que me sienta culpable, les diré que me gustaría que no trataran de hacerme sentir culpable. (1)
- Si hay algo que deba y pueda corregir, pensaré y planificaré cómo corregirlo en lugar de sentirme culpable. (2)
- Si no puedo hacer nada por corregir algo del pasado, me propondré dejar de pensar en ello inmediatamente. (3)
- Si a los demás no les gustan mis decisiones, pensaré que es normal que no les guste a todos lo que pienso o hago, y pensaré que tengo derecho a hacer o pensar lo que yo quiero (4)
- Pensar en los errores del pasado es perder el tiempo, y no debo malgastar mi tiempo. (5)
- Si otra persona hace algo que me molesta, se lo diré. (6)
- Asumir como algo normal y cotidiano que mi comportamiento y mis decisiones puede provocar desilusiones en otras personas (7)

Ejemplo del **HOJA DE REGISTRO** correspondiente con el P.M.I. anterior

| ENCAJA | NO ENCAJA |
|--|---|
| - Mis padres querían que fuésemos a comer a su casa el domingo, pero mi novio dijo que no quería ir y a mí tampoco me apetecía. Me encontré bien. (4), (7) | - Mi novio me dijo que se había perdido la temporada de nieve porque yo estuve enferma y no pudimos ir a esquiar. Estuve pensando en ello toda la tarde y no le dije a mi novio que me había herido (3), (5), (6) |
| ... | - Mi madre me dijo que fuese a ver a mi tía que estaba enferma, y luego me reprochó porque no saqué tiempo para ir a verla. (1), (3), (7) |
| ... | - Me pase todo el día pensando en una discusión que tuve con una amiga, por la cual ahora ya no me habla. Debería pedirle disculpas. (2) |
| ... | |