

La culpabilidad (II)

En el día de hoy vamos a continuar con el tema que ya iniciamos la sesión anterior: la culpabilidad. Deseamos profundizar en él porque consideramos que el vivir tranquilas, sin una conciencia cargada de culpas, bien merece la pena. Cuando la culpabilidad nos sirve para llamarnos al orden, aprender del error, buscar soluciones y en definitiva, madurar como personas, debe ser bien recibida. Pero si la culpabilidad nos lleva a sentirnos mal, creernos malas personas, a bajar nuestra autoestima, a empequeñecernos, a llenarnos de un dolor tan profundo que no nos deja aliento para nada más, entonces la culpabilidad no es una buena compañera de viaje, y habría que desterrarla. Pero ¿cómo? Para responder a esto tenemos que hablar de la crítica.

- ¿Te parece que tu sensación de culpabilidad es liviana o cargante?

Todas las personas convivimos con una voz crítica a la que muchas llamamos conciencia. Esta voz crítica nos dice en qué hemos errado y cómo hacerlo mejor. Esto es común a todas, pero en lo que nos diferenciamos unas personas de otras es en la severidad con la que esta voz nos habla, pudiendo hablar de crítica sana -aquella que pese al error, e incluso apoyándose en él, ayuda a mejorar y seguir hacia delante- y la crítica patológica.

La crítica patológica la podríamos definir como esa negativa voz interior que nos ataca y nos juzga sin compasión. Y entre otras cosas:

- nos acusa de las cosas que van mal.
- nos compara con los demás y nos suele encontrar en desventaja,
- fija estándares de perfección imposibles de alcanzar y nos castiga al no alcanzarlos.
- mantiene un guión que describe cómo se debe vivir y nos tacha de malas personas, de inmorales si nuestras necesidades nos llevan a violar estas normas.
- Nos pide que seamos las mejores, y si no lo logramos, nos ataca.
- Nos llama cosas como tonta, boba, fea, egoísta, incompetente... y nos hace creer que es verdad.
- Lee la mente de los demás y nos convence de que las otras personas están aburridas, cansadas, desanimadas o disgustadas por nuestra culpa.
- Exagera nuestras debilidades y empequeñece nuestros logros.

- ¿Te es familiar alguna de las situaciones anteriores? ¿Cuáles?

- Cuando cometes un error, y te asalta tu propia crítica, ¿sientes que es una crítica castigadora o alentadora?

- ¿Sientes que te hace rumiar una y otra vez la situación sin concederte un respiro?

Esta crítica presenta una voz insidiosa, y está tan mezclada con nuestro pensamiento que parece justa y razonable. Esta voz interior quejumbrosa y valorativa parece tan natural, tan nuestra, que raramente sospechamos de ella, por más falsos y

distorsionados que sean sus mensajes o por más que sintamos que tras cada uno de sus ataques nuestra autoestima se debilita.

- *Por lo general, cuando tu crítica te habla, ¿le haces caso o pones en duda sus palabras?*
- *¿Consideras que es fácil de "cazar" o que está tan integrada en nuestro lenguaje habitual que se hace difícil de descubrir?*

Una crítica intensa y patológica es enormemente tóxica y venenosa. Y el hecho de que siempre esté con nosotras juzgándonos, culpándonos, buscando los errores... la convierte en un peligro para nuestra salud psíquica y emocional.

- *¿Consideras que es fácil vivir con una crítica patológica?*
- *¿Cómo te imaginas que es la vida con ella a cuestas?*
- *¿Cómo crees que se originó esta crítica?*
- *¿Por qué unas personas tienen una crítica absolutamente escrupulosa y otras una crítica más ligera?*

En general podemos afirmar que la crítica nace durante nuestro proceso de socialización, cuando padres, hermanos, profesores y demás personas de referencia nos enseñan cómo reaccionar ante los errores y ante los aciertos. Así si durante nuestra niñez los aciertos nunca fueron reconocidos y por el contrario las faltas fueron severamente castigadas, es fácil que de adultas hayamos desarrollado una crítica que actúa de la misma manera: obviando las felicitaciones ante nuestros éxitos y recriminándonos los errores.

- *¿Crees que la forma en que fuiste corregida y felicitada durante tu niñez tiene algo que ver con la crítica que ahora tienes?*
- *¿Consideras que con la edad y la experiencia esta voz crítica también cambia o puede cambiar? ¿En qué sentido?*
- *Y si la forma en que nos habla la crítica patológica es tan devastadora para nuestro autoconcepto y autoestima, ¿Por qué la seguimos escuchando? ¿Por qué no la desterramos?*

Por increíble que parezca la persona que convive con este tipo de crítica la escucha porque es gratificante el hacerlo, porque de una forma extraña le ayuda a satisfacer ciertas necesidades básicas.

- *¿Consideráis que este tipo de crítica puede conllevar algo gratificante?*
- *¿Qué de grato nos puede traer una crítica así?*

Desvelemos su secreto:

- La crítica nos da sensación de orden, de estructura de vida. La crítica nos ofrece unas reglas a seguir y cuando las cumplimos nos sentimos bien. Las reglas de la crítica crean un marco ético definiendo qué es moral y qué no, prescribiendo cómo hay que actuar y controlando los impulsos. La otra cara es que cuando no cumplimos las normas nuestra crítica es voraz con nosotras y nos dice lo mala personas que somos.

- *¿Sientes que la crítica te ofrece unas reglas de vida, unas pautas a seguir?*
- *¿Qué ocurre cuando las sigues? ¿Y cuando no las sigues?*

- La crítica nos estimula, nos motiva para alcanzar metas, y cuando hace esto, nos sentimos temporalmente valiosas, competentes.
La otra cara es que las metas que plantea son tan exigentes que raramente son alcanzables, por lo que es normal que erremos y que la crítica se nos eche encima.
- La crítica nos identifica con nuestros seres queridos, porque muchas veces son sus propias reglas las que seguimos, y al cumplirlas, nos sentimos emocionalmente cerca de ellos. Esto nos da sensación de unión y seguridad emocional.
La otra cara de esto es que muchas veces las reglas que heredamos de nuestros seres queridos entran en contraposición con nuestros verdaderos deseos y entramos en una dolorosa situación de conflicto de intereses, en la cual, hagamos lo que hagamos, nos sentiremos mal.
 - *¿Crees que de alguna manera seguir las pautas de vida que nos enseñaron nuestros padres nos hace sentirnos cerca de ellos?*
 - *¿Sientes a menudo conflicto de intereses entre lo que te dicta tu crítica (tu cabeza) y tus deseos (tu corazón)?*
 - *¿Quién suele salir ganando?*

- La crítica nos protege contra la ansiedad inherente al cambio y al riesgo. Así ocurre cuando se nos ofrece una situación de cambio o un reto positivo y la crítica aparece y nos convence de que no vamos a ser capaces de asumir este reto, así que terminamos rechazándolo consiguiendo por ende, que nuestra ansiedad desaparezca
La otra cara de esto es que terminamos por no aceptar ningún reto ni nueva responsabilidad, nos conformamos con estar como estamos, y así es difícil crecer.
 - *¿Te sueles lanzar a nuevos retos o prefieres la comodidad de lo conocido?*
 - *¿Sientes que a veces por escuchar a tu crítica has perdido oportunidades? Cuéntanos algún caso.*
 - *¿Sientes que la crítica a veces te limita oportunidades de crecimiento?*
 - *¿Qué te suele decir tu crítica ¿qué puedes hacerlo o que no puedes hacerlo?*

- La crítica nos protege del rechazo. Una forma de controlar el miedo al rechazo es predecirlo constantemente a fin de que no nos coja nunca por sorpresa. Nos preparamos para lo malo, y así no duele tanto.
 - *¿Cuál es la otra cara de esto?*
 - *¿Sueles predecir antes el fracaso que vas a obtener, o bien sueles prepararte para el éxito?*

- ¿Cómo crees que esto puede afectar a tu comportamiento a tu actuación?

- La crítica nos protege de la cólera, del enfado con los otros, del enfrentamiento. A veces el enfrentamiento con el otro nos da tanto miedo que preferimos asumir la responsabilidad y convertimos el enfado en culpabilidad. La agresividad que no sale hacia fuera, se queda dentro y va hacia uno.

- ¿Cuál es la otra cara?

- ¿Consideras que el suicidio puede ser en algunos casos un acto extremo de agresividad hacia los otros?

- La crítica nos sirve para "purgar" una pena. A veces sentimos necesidad de "castigarnos" con la voz de la crítica para expiar una culpa.

- ¿Cuál es la otra cara de esto?

- El dejarte caer en la culpabilidad, ¿crees que puede servir para purgar una pena?

- De alguna forma extraña ¿puede hacernos sentirnos emocionalmente mejor?

- La crítica también nos ayuda frente al ataque de los demás. Si ellos ven cómo nos autocastigamos con una crítica severa, las probabilidades de que nos ataquen son menores.

- ¿Cuál es la otra cara de esto?

- ¿Cómo reaccionas tú ante una persona que te ha hecho daño y se autoinculpa constantemente de lo que ha hecho y da muestras reales de que está sufriendo?

- ¿Y si la misma persona y ante el mismo hecho se excusa sin más, sin mostrar ese dolor?

Como podéis ver el papel que juega la crítica en cada una de nosotras es más sutil e invisible de lo que podemos ver; así como el poder que tiene sobre nuestro comportamiento y nuestra manera de sentirnos es más poderoso de lo que podemos imaginar.

El tema es complejo y profundo, si lo deseáis podemos dedicar la próxima sesión a seguir con él y encontrar algunas pautas que nos ayuden a dulcificar esta crítica voz, o bien dejaos sorprender por otro tema. Vosotras decidís, ¡y que la crítica no os amargue la vida!

- Identificar los sentimientos de culpa. Analizar en qué situaciones sobrevienen.
- Aceptarlos como normales y pensar que son comprensibles. Al reconocer y aceptar estos sentimientos de culpa, resulta más fácil combatirlos.
- Expresar los sentimientos de culpa ayuda a aliviar esta sensación.
- Analizar sus causas. Buscar las razones de estos sentimientos puede contribuir a hacerlos más comprensibles y aceptables.
- Reconocer nuestros límites.
- Aprender a dejar vivir a los demás, y no cargarnos con sus responsabilidades.

¿Qué nos puede ayudar para evitar o aliviar el sentimiento de culpabilidad?

1. Identificar los sentimientos de culpabilidad: ver en qué situaciones se producen.
2. Analizar objetivamente la acción de las que nos sentimos responsables y valorar nuestra verdadera responsabilidad.
3. Analizar para qué nos está sirviendo sentirnos culpables:
 - ¿Preferimos sentirnos culpables antes que responsabilizar a otros por evitar un posible conflicto?
 - ¿Preferimos "purgar" en silencio sitiéndonos tremendamente culpables porque nos cuesta más pedir perdón a la persona afectada?
4. Expresar esos sentimientos de culpa. Hablar del tema con otras personas alivia este sentimiento.

5. Redefinir el concepto de "error" y darnos permiso real para equivocarnos.
6. Revisar nuestro perfeccionismo y la naturaleza de nuestra crítica.
7. Reconocer nuestros límites.
8. Liberarnos de las vidas de los demás y no cargar con sus responsabilidades.
9. Aprender a salir de la culpa: si quiero de verdad encontrar una solución he de dejar atrás la culpa.

Desarrollar la compasión hacia uno mismo: la vida es un continuo aprendizaje, y es difícil aprender sin equivocarse.