

La culpabilidad

La culpabilidad es el sentimiento que a veces aflora cuando las consecuencias de nuestras acciones o decisiones son negativas y dañinas para otra persona o para una misma. Una se siente culpable cuando las cosas no salen bien y una se cree responsable de este hecho.

Queremos matizar que existe una diferencia entre culpabilidad y responsabilidad: al hacernos responsables de un acto, estamos aceptando las consecuencias de ese acto. Al sentirnos culpables estamos "purgando" las consecuencias de ese acto. En la culpabilidad hay una carga emocional que no está en la responsabilidad, una carga que en vez de empujarnos hacia la solución del problema, nos lleva a ahondar en el dolor que ocasionamos con nuestro comportamiento, no dejándonos salir de él y dificultando la resolución del conflicto.

- *Y tú, ¿vives más en la culpabilidad o en la responsabilidad?*
- *¿Cuál crees que es más dañina: la responsabilidad o la culpabilidad?*

Todas nos hemos sentido culpables alguna vez. Esto no es un problema. Sólo se convierte en un problema cuando la autoinculpación es la forma habitual de responder ante los errores. Y también la culpabilidad se puede convertir en un problema cuando en nuestra vida actual colean situaciones pasadas que no nos hemos terminado de perdonar.

- *¿Sientes que en tu vida actual arrastras situaciones del pasado de las que te sientes culpable y que todavía te duelen al recordarlas?*
- *¿Vives esas situaciones como una carga pesada de llevar?*
- *¿Cómo crees que podrías liberarte de ellas?*

El tema de hoy, la culpabilidad, parte de las siguientes premisas:

Por una parte, no se nos enseña a asumir los errores con tranquilidad, con serenidad, sin que nuestro equilibrio interno o nuestra capacidad de reacción se vean afectados. Por otra parte, hay un rechazo social hacia el fracaso, hacia el error. Ese rechazo crea en nosotras un mecanismo de defensa que nos lleva a la dificultad de reconocer nuestros fallos y nuestras limitaciones.

Y sí, todas sabemos que los errores son parte de la vida, incluso que son pasos importantes para avanzar, pero realmente ¿los aceptamos?

- *¿Cómo reaccionas ante los errores?*
- *¿Sueles sentirte culpable con facilidad?*
- *¿Sientes que asumes más "culpabilidades" de las que te corresponden?*
- *¿Qué te resulta más sencillo: ¿cargar con una culpa que no es tuya o afrontar una situación de conflicto para aclarar responsabilidades?*
- *¿Crees que se nos enseña a valorar los errores o crees que la actitud general en la sociedad es la de castigar los errores?*

Cuando cometemos algún error o las cosas no salen como queríamos, solemos adoptar tres posturas:

1. La autoinculpación.

Las reacciones de autoinculpación se asocian a sistemas de educación rígidos: la familia, la escuela o el medio social han estado tradicionalmente cargados de leyes y normas de conducta regidas por el miedo al castigo. Así, hemos interiorizado paulatinamente este catálogo represivo hasta que termina constituyendo parte de nuestra personalidad. Es como un juez o un policía que llevamos dentro y que actúa imponiéndose a la espontaneidad de la acción y del pensamiento. Las personas con este pensamiento de culpa se llenan de obligaciones aunque no les correspondan. Son escrupulosas y exigentes a la hora de enjuiciarse.

2. El buscar culpables fuera.

Las reacciones que sistemáticamente inculpan a otras personas de todo lo negativo que sucede ocurren porque la persona no soporta la carga de su responsabilidad y dirige a los demás la culpa. Es una forma de liberación que las demás perciben como una conducta agresiva, y que revela la incapacidad de la persona para criticarse de forma objetiva y serena.

Estas conductas se asocian a estilos de educación permisivos en los que la persona no experimenta los límites de su conducta ni las consecuencias de sus errores.

3. No se buscan culpables.

La actitud de reaccionar ante las malas noticias no echando la culpa a nadie se asocia a tres tipos de perfil: uno, el de quienes mantienen actitudes frívolas y no le dan importancia a nada y, otro, el de quienes mostrándose responsables y conscientes, optan por no teñir las relaciones interpersonales de sentimientos de culpa para evitar la negatividad que ello acarrea; y el tercero, el de aquel que no se siente capaz de afrontar el conflicto que el reparto de responsabilidades podría conllevar.

- ¿De qué estilo eres tú?

- ¿Consideras que la búsqueda de responsabilidades -ya sea en una misma o en los demás- puede perjudicar las relaciones con los otros?

- ¿Qué estilo perjudica más las relaciones con los demás? ¿Conoces algún caso cercano?

Quien por sistema adjudica las culpas a los demás resulta tan cargante que no tarda tiempo en verse aislada y evitada por todo el mundo. Si además ostenta poder sobre su entorno, será temida.

Estas personas se tienen por tan perfectas que es muy poco agradable permanecer junto a ellas.

Y esta actitud, que resulta tan visible cuando es protagonizada por otras, puede pasar desapercibida si somos nosotras quienes la adoptamos. Por eso debemos reflexionar sobre nuestra capacidad de autocrítica, y someternos a la crítica ajena con espíritu de mejora. Defendernos por sistema es poco provechoso para nuestro progreso personal y nos distancia de los demás.

- *¿Te es fácil o te cuesta asumir tus errores?*
- *Y cuando alguien te los señala, ¿te es fácil o difícil escucharle?*
- *¿Te resulta fácil o difícil pedir perdón?*

En el otro extremo, quienes se autoinculpan de los fracasos, ya propios ya ajenos, sufren en las relaciones sociales porque perciben a los demás como superiores o irresponsables. Y pueden llegar a convertirse en demasiado exigentes con los demás, al llenar su entorno de una moral tan escrupulosa que pocas pueden sentirse a gusto o sentir que están a la altura.

- *Con quién te es más fácil convivir: ¿con una persona que delega sus responsabilidades fuera o con una que se autoinculpa de todo?*
- *¿Quién crees que está más ciega?*

Excluir los sentimientos de culpa es casi siempre positivo. Cuando se produce un conflicto se convierte en improductivo buscar culpables. Lo útil es plantearse qué parte de responsabilidad corresponde a cada persona en la búsqueda de soluciones (y no sólo en el origen del problema), y actuar en consecuencia. Lo inteligente y provechoso es identificar los errores, reconocer la causa, asumir la responsabilidad cuando nos compete y tomar medidas para rectificarlos y no volver a caer en la misma piedra. Limitarnos a sentir la culpa conduce a un estado de ansiedad que puede derivar en depresiones.

- *¿Crees que un estado de culpabilidad puede derivar en una depresión?*
- *¿Conoces algún caso?*

Cuando se aceptan los errores sin sentir un fracaso definitivo y paralizante, pueden percibirse como oportunidad de aprendizaje, como fuente de información de qué cosas van bien y cuáles no. Se trata de un proceso de autoaceptación y mejora que genera autoestima.

- *Cuando cometes un error ¿te quedas paralizada ante tu propia crítica, o ante el error mantienes esa distancia que permite aprender de él?*

Respecto a la culpa que podemos sentir por los errores ajenos, conviene plantearnos si una es responsable de las vidas de los demás, partiendo siempre de que cada una debe asumir su propia responsabilidad sobre lo que acontece.

El próximo día seguiremos profundizando en este tema y ofreceremos algunas pistas que nos ayuden a alejar o a aliviar los sentimientos de culpa que nos asfixian y nos impiden vivir en paz.