

La culpa mata

“Creo que toda la vida me arrepentiré de no haber ido al hospital aquella noche. Mi padre, que era bastante mayor, había tenido un accidente y se encontraba allí. Su estado era bastante crítico y yo iba a visitarlo todos los días. Aquella noche lo pensé mucho, pero había tenido una jornada de trabajo especialmente dura y estaba agotada. Al final, me quedé dormida en el sofá del salón. El teléfono me despertó al amanecer: ¡mi padre había muerto durante la noche! Me arrepentí (y aún me arrepiento) de no haberle acompañado en los últimos instantes de su vida. Y lo peor era que le había visitado los demás días sin falta, durante las tres semanas de hospitalización. De hecho, no hay día en que no me sienta culpable...” Extracto del libro *Libérate de la culpabilidad*.

Las acciones cotidianas llenan día a día nuestra cuota de culpabilidad, pero también los eventos circunstanciales dejan su marca. La culpa siempre está presente y nos angustia, nos detiene y nos enferma. No podemos dejar de pensar “*qué hubiese pasado si*”; imaginándonos muchos finales diferentes en el desenlace que ya está escrito. Y aunque sabemos que “rebobinar” es imposible, deseáramos poder hacerlo y fantaseamos con tener una oportunidad para remediarlo. Lejos de que el paso del tiempo sea un alivio, esa culpa con la que cargamos se vuelve más insostenible cada vez que pensamos en ella. Sin embargo, queremos hacer algo para no atormentarnos más. Sí, estamos decididos a encarar esta situación y a vivir con ella—porque es parte de nuestra vida, no podemos negarla— pero de un modo más sano y menos destructivo.

Culturalmente culpables

Según la licenciada Alicia Bittón, psicóloga clínica, la culpa como sentimiento se produce cuando la persona juzga que



Criamos a nuestros hijos con culpa porque tenemos que trabajar. Si escuchamos a una amiga que nos necesita sentimos culpa por no poder estar con nuestra pareja. Nos da culpa perdernos la despedida de un compañero de trabajo porque tenemos que estudiar para un final... Culpa, culpa. La aprendimos con las primeras letras y nunca nos abandonó. Pero, ¿sirve para algo? ¿Se puede aprender a vivir sin ella? ¿Cómo se hace? Te damos todas las respuestas para que aprendas a deshacerte de ese sentimiento que tanto te pesa.