

ha hecho algo malo. Y explica que cuando es persistente y recurrente, se denomina remordimiento. Así es que indica que calificamos nuestros actos atribuyéndoles un significado, y éste surge de nuestra interacción con la cultura del ambiente que nos rodea: es una interpretación de lo que hemos hecho. "Por ejemplo, la madre que deja a su hijo con una empleada para ir a tomar el té con una amiga puede interpretar ese acto como una oportunidad de crecimiento para el chico ('así nos desprendemos un poco uno del otro'), como un abandono ('se quedó solito') o como un castigo. En los dos últimos casos, la madre atribuyó a su acto una connotación negativa y, por lo tanto, se sentirá culpable. La atribución de significado que le damos a nuestros actos depende de nuestras creencias y valores", afirma.

"Cada vez que aparece la culpabilidad, la impresión de haber cometido una falta o de haber causado un daño a alguien no está lejos", dice el licenciado en psicología Yves Alexandre Thalmann en su libro *Libérate de la culpabilidad*. Y luego agrega que la noción de falta posee dos aspectos muy distintos: el primero es objetivo y tiene que ver con las normas establecidas y el segundo es subjetivo. De este modo, explica que robar suele considerarse un delito en todas las leyes -ya sean jurídicas o morales-, y en este caso, la dimensión objetiva de la falta queda patente. "Sin embargo, no estar junto al lecho de un padre moribundo como consecuencia del concurso de una serie de circunstancias desafortunadas no es estrictamente una falta", indica y expresa que esta falta tiene que ver con la dimensión subjetiva.

Para la licenciada Fabiana Porracin, psicóloga y antropóloga, hay sistemas culturales que pueden oficiar de vendajes a la visión, y otros de visión con anteojos. Por eso, señala que en los primeros, el sujeto no llega a la etapa de plantearse alternativas u opciones de conducta, no las puede ver, ya que ni siquiera tienen lugar al deseo: la variabilidad de conductas aceptadas en estos sistemas culturales transitan rangos muy estrechos y prácticamente no hay diversidad conductual. "En culturas como la nuestra, y más aún en generaciones pasadas, la prontitud de lo sociocultural fue más til que en aquellas, pero igualmente

intensa en cuanto a la presión ejercida sobre el individuo para que funcione de acuerdo a mandatos", dice y sigue "a las personas que han hecho siempre 'lo que se debe' les resulta mucho más costoso y trabajoso vivir sin culpa, ya que tienen que aprender a ver las cosas sin la terrible anteojera de los valores de la cultura judeo-cristiana, raíz influyente y condicionante de este tipo de padecer, de miles de años de hegemonía de esta cosmovisión que pondera el regocijo infértil en la culpa, en la culpa, en la gran culpa..."

Respecto de esto, la licenciada Bittón agrega que la generación de los actuales abuelos fue educada con rigidez y, por lo tanto, inducida a sentir fuerte culpa frente a la más mínima trasgresión de las reglas morales de ese momento. "Por ejemplo, para las mujeres, conservar la virginidad hasta el matrimonio era un mandato cuyo quebranto producía intensa y permanente culpa, inhibiendo a la persona y paralizándola en amplios campos de la vida", manifiesta y sigue "paulatinamente, la rigidez de la educación moral fue disminuyendo. La generación de los que hoy son niños y adolescentes se caracteriza, justamente, por haber sido educada muchas veces evitando todo sentimiento de culpa". Y considera que eso les genera dificultades, ya que los inhibe de comprometerse, de hacerse verdaderamente responsables de sus deseos, proyectos y valores, de pedirse a sí mismos el esfuerzo que esa



responsabilidad demanda y de cuestionarse cuando transgreden los códigos de conducta a los que se han adherido.

El otro y la culpa

A veces, no somos nosotros los que naturalmente nos sentimos culpables por algo, sino que son los demás los que nos fomentan este sentimiento. Ante esta situación, la licenciada Porracin considera que tenemos una gran herramienta para comprender a quién tenemos enfrente, si es alguien manipulador, dañino y destructivo, aunque hayamos racionalizado respecto de esta persona todo lo contrario. "En este caso, podemos utilizar a esta culpa de modo constructivo: como herramienta de conocimiento de los otros. Empleada así permite darnos cuenta de que ante algunas personas siempre se termina sintiendo culpa. De esta manera, la transformamos en fuente de información incontestable respecto de quién y cómo es ese otro: un manipulador, un dominador, un sometedor", indica.

De acuerdo con Yves Alexandre Thalmann, las personas educadas en la culpa tienen muchas posibilidades de culpabilizar a los demás. "La culpabilización es un medio para tener poder sobre los otros. Los individuos con un 'carácter culpable' suelen ser 'gente de poder' en cuanto a las relaciones con los otros: poseen una fuerte inclinación a influir y dominar a los demás, e intentan imponer sus preferencias y deci-



LA CULPA ENFERMA

La licenciada Bittón explica que tanto la culpa como el auto-reproche constantes, cuando no son tratados terapéuticamente de un modo apropiado, pueden producir malestares físicos como presión en el pecho, dolores de estómago o de cabeza, dolores musculares o trastornos respiratorios. "Un buen antídoto contra la culpa excesiva es el ejercicio del perdón", dice y sostiene que la clave es aprender a pedirle perdón a los demás por aquello que creemos haber hecho en su perjuicio, pero además perdonarnos los errores a nosotros mismos para poder hacer algo verdaderamente constructivo.