

siones, sus ideas y valores, en lugar de respetar la libertad de cada uno”, manifiesta en su libro. A la inversa, dice que también sucede que las personas que establecen una relación de poder con los demás suelen tener sentimientos de culpa: al utilizar su capacidad de influencia para obtener lo que desean, merman el libre arbitrio del otro, y deben asumir, al menos en parte, la responsabilidad de la decisión que le han “impuesto” de forma consciente o inconsciente.

“Existen personas que generan culpa en otras. Por ejemplo, podemos citar las situaciones de abuso en las cuales las mujeres están sometidas a maltratos. Muchas de estas personas son inducidas a interpretar erróneamente el maltrato del otro como un castigo por algo que supuestamente han hecho mal, han omitido, o no han hecho con la debida intensidad”, expresa Bittón. Por tal razón, dice que es importante detectar, en esos casos, a la persona que genera culpa para no quedar expuesto impunemente a su acción. Y subraya que frente a una imputación de culpa proveniente del otro, hay que saber discernir su veracidad o su carácter manipulador, para decir que “no” a tiempo y no adherirse sin más a su descalificación y manejo.

Adiós a la culpa

Cuando la culpa nos corroe, podemos actuar para vaciarnos de ella. “Primero que nada, debemos registrar qué tipo de culpa se está sintiendo y en función de qué está: qué la desencadena, qué la está motivando, por qué se está instalando. Si se daña a



LAS CUATRO CARAS DE LA CULPA



Por la licenciada Fabiana Porracin, psicóloga y antropóloga

Podemos pensar la culpa como una figura de cuatro caras. La primera es funcional al instinto gregario de especie. Sentirla permite darnos cuenta de que estamos lastimando al otro, y es por esto que podemos parar de hacerlo y así proseguir luego la secuencia de arrepentirnos por lo hecho, pedir perdón, reparar el vínculo y aprender de la equivocación. Todos los seres humanos de todas las culturas sentimos culpa –a excepción de los psicópatas– al comprender que dañamos a un otro. En función de esto es sana, constructiva, útil y necesaria.

En la segunda, la culpa se alimenta de lo cultural-familiar-individual. Cualquiera de estas vertientes hace empleo de la culpa como mecanismo que convoca a lo más regresivo, opresor y sometedor. En función de esto, acorralla al individuo, lo quebranta y lo deja inactivo. Una vez internalizados los imperativos culturales y/o familiares, la culpa funciona anticipatoriamente, es antesala del castigo -fantaseado o real- proveniente del medio, la

familia, o el propio individuo en caso de desobediencia. El peso de esta culpa se compensa con la “pseudosatisfacción” de sentirse aceptado, aprobado, por ese castigador. Esta es culpa infértil, inútil, parásita, sufriente, inmovilizante. Está en función de mantenerse como automática al servicio de los designios de los otros.

La tercera cara es la culpa de los “beneficios secundarios” que se obtiene por no asumir el deseo propio, por los costos que implica dejar demandas insatisfechas. Esta culpa es mochila de postergación, junto al pasaporte de la queja. Lo único que conlleva es malestar, padecimiento e insatisfacción.

Y, finalmente, existe la culpa que se genera cuando estamos frente a una persona manipuladora que de manera sutil nos quiere dominar o someter. Este tipo de personas, cuando sostenemos conductas que nos hacen bien –pero que van en su contra–, inoculan culpa para que hagamos lo que ellos quieren. En este caso, reconocerse sintiendo culpa es de gran utilidad para poder identificar quién la está causando, a quién está beneficiando, y qué estamos haciendo con nuestra necesidad o nuestro deseo. Esta culpa aparece tal como se desarrolla el juego de acción-reacción de las bolas del billar: simplemente tenemos que identificar al que la está desencadenando.

alguien: detener la conducta, aprender de ello, reparar. Si se repiten mandatos familiares o sociales: evaluar. Si otorga un cómodo beneficio secreto: optar. Si enseña sobre características de alguien: accionar”, señala la licenciada Porracin y completa que liberarse de la culpa destructiva requiere no quedarse a dormir en ella, e implica transitar el camino de vivir “haciéndose cargo”, aceptando que todo no se puede y absteniéndose de la necesidad permanente de sentirse aceptado y aprobado. “Nos desembarazamos de ella asumiendo los costos que implica plantarse, sosteniendo el deseo que se tiene en cada elección, afrontando situaciones, asumiendo la responsabilidad de tener que decir que ‘no’. Y aprendiendo que la culpa autodestructiva es el pasaje sin escalas a la posición de ‘víctima’, cuyo único destino es el del regocijo infructuoso de pasar facturas retroactivas a los otros”, explica.

Para la licenciada Bittón hay historias de culpa que nos condicionan, pero en una terapia podemos reflexionar sobre ellas. “El terapeuta y el consultante pueden co-construir nuevos sentidos de esas historias, diferentes maneras de entenderlas, y, en definitiva, nuevas descripciones de lo que ha sucedido. Al cambiar las narrativas surge un nuevo diálogo y, por lo tanto, un nuevo futuro. La persona, sintiéndose liberada, tiene mayores posibilidades de desarrollo, de despliegue, de control y de responsabilidad sobre su vida”, concluye. ●

Agradecemos a:

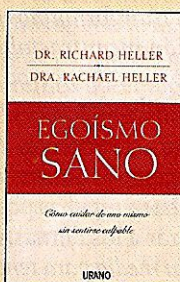
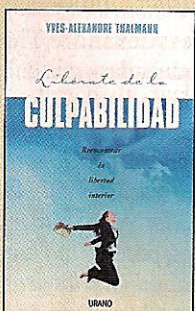
- Lic. Alicia Bittón. Psicóloga clínica. Terapias individuales, familiares y de pareja.
- Lic. Fabiana Porracin. Psicóloga y Antropóloga.

Ver directorio en pág. 78.



PARA SEGUIR LEYENDO

● Heller R; Heller R.
Egoísmo sano.
Urano.



● Thalmann, Y.
Liberate de la culpabilidad.
Urano.