

SENTIMIENTO DE CULPA

FERRAN RAMON-CORTÉS

Hace unos años recibí varias llamadas de un conocido que en numerosas ocasiones me había perseguido para proponerme proyectos que no me interesaban, y que me habían hecho perder mucho tiempo. No las atendí. Al cabo de un tiempo, y por vía de un amigo común me enteré que estaba enfermo, y que me intentaba contactar para que le diese la referencia de un médico amigo al que quería consultar. La culpa me cayó encima como una losa, y tardé un largo tiempo en deshacerme de ella.

UN SENTIMIENTO FABRICADO

Si intentásemos hacer inventario de todos los sentimientos que podemos tener no creo que llegásemos a aclararnos. De hecho, distintos autores proponen distintas listas, que pueden ir desde los veinte a los más de cien.

Sin embargo, todos ellos los podemos enmarcar en cinco grandes canales emocionales: El Amor (estima, deseo, cariño, afecto, ternura...) la Alegría (felicidad, diversión, euforia, satisfacción...), la Tristeza (pena, melancolía, soledad, nostalgia,



desesperación...) el Enfado (disgusto, cólera indignación, irritación, rabia, odio...) y el Miedo (angustia, preocupación, pánico, ansiedad...).

Todos los sentimientos incluidos en estos cinco canales son genuinos: los sentimos en un momento dado sin que podamos hacer mucho al respecto. Podemos tomar conciencia de ellos, trabajarlos, superarlos, pero lo que es seguro es que los sentimos de forma totalmente natural. Podemos compartirlos (“me siento triste”), pero no evitarlos si ya los estamos sintiendo.

El sentimiento de culpa, en cambio, es distinto; es un sentimiento, sin ninguna duda, pero tiene un importante matiz que lo distingue de los demás: es un sentimiento que por lo general sentimos después de un proceso de elaboración en nuestro pensamiento. Es por tanto -y hasta cierto punto- un sentimiento no espontáneo, fabricado, en el que nosotros hemos intervenido a través de la razón.

El caso descrito puede ser un buen ejemplo: yo no tenía en principio ningún sentimiento de culpa por no haber respondido las llamadas de aquel conocido... hasta que me enteré de que estaba enfermo. Al recibir esa información, “fabriqué el sentimiento”: me dije a mi mismo: “¡qué desalmado soy, y qué falta de empatía por no haberle respondido las llamadas!”.

Este es un matiz importante, porque precisamente ser conscientes de la intervención nuestra en la fabricación del sentimiento nos puede conducir a que el sentimiento permanezca en nosotros de forma continuada, o a que podamos procesarlo y deshacernos de él.

ALGO QUE NO SABÍA.

En la mayoría de los casos, el sentimiento de culpa aparece cuando aparece también una información que no conocíamos en el momento de tomar una determinada decisión. Cuando aquel conocido intentó contactarme, yo no tenía ni la más remota idea de que estaba enfermo. O por citar otro ejemplo, un buen amigo mío perdió a su padre de un infarto en medio de la calle, y me contaba con impotencia “me pidió que lo acompañara pero estaba liado. Si lo hubiera acompañado hubiera podido hacer algo”. Esta no es una culpa genuina. Es sin duda una culpa fabricada. Si mi

amigo hubiera sabido (cosa imposible, dicho sea de paso) que había el más mínimo peligro hubiera acompañado a su padre sin ninguna duda.

Al final lo que ocurre es que muchas veces nos culpamos a nosotros mismos o culpamos a los demás por situaciones en las que simplemente no teníamos toda la información, simplemente no sabíamos. Y esto va desde los episodios de culpa más profundos (como en la pérdida del padre de mi amigo) hasta las puras anécdotas: hace unos días mis amigos me decían: “Por tu culpa no tenemos mesa”, cuando yo llegué tarde simplemente porque no sabía que no se podía reservar en este restaurante.

Por tanto: mucho ojo porque muchas veces somos nosotros sin darnos cuenta los que nos creamos el sentimiento de culpa. Y lo hacemos porque disponemos de una información que no teníamos al tomar nuestra decisión. Como se dice popularmente, “es muy fácil acertar la quiniela los lunes”. Y es muy fácil también echarse la culpa a uno mismo una vez sabemos cosas que no sabíamos cuando nos tocaba decidir.

UNA CULPA GENUINA

Si que hay en este escenario una culpa genuina: la que procede del hecho de haber ignorado conscientemente una información. Si yo hubiera sabido que el conocido de mi historia estaba enfermo, no haberle contestado las llamadas sería motivo de sentir auténtica culpa. Recuerdo también una ocasión en que dejé a mi perra suelta en el jardín de casa, simplemente confiando en que no ocurriría nada; se escapó y pasamos un muy mal rato porque no la encontrábamos. Yo sabía que saltaba la valla. Mi decisión fue consciente y equivocada. Fue mi culpa.

Hay por tanto un sentimiento de culpa auténtico que es aquel que podemos sentir si hemos tomado una determinación a consciencia y conociendo toda la información: si me llamas pidiendo auxilio, y decido no ayudarte, según lo que acabe ocurriendo voy a sentir inevitablemente una profunda culpa.

LIDIANDO CON LA CULPA

La culpa, sea más o menos “fabricada”, es un sentimiento y como tal nos puede asaltar por sorpresa, podemos sentirlo y por tanto necesitar gestionarlo.

Y para ello la reflexión fundamental que necesitamos hacernos es: ¿sabía lo que necesitaba saber?

Si me doy cuenta de que estoy basando mi sentimiento en información posterior a mi decisión, la culpa no procede. Necesito tomar consciencia de ello y sacármela de encima de igual manera que me la he creado. Necesito decirme a mí mismo “No podía saberlo”, por tanto, “no puedo sentirme culpable por ello”.

Es importante tenerlo en cuenta porque perdemos fácilmente la perspectiva de qué sabíamos o dejábamos de saber. Y si se nos instala la culpa, intensamente, aunque racionalmente no debiera, nos costará adoptar el punto de vista de que esta culpa no nos corresponde, que no la deberíamos sentir.

Y necesitamos evitar el hacernos a nosotros mismos de abogados del diablo: decirnos cosas como “no lo sabía pero podía haberlo intuido”, o “no lo sabía pero tendría que haber pensado que podría pasar”. Todo esto son constructos de autoculpa. Muy humanos, pero muy poco útiles para nuestra gestión emocional.

UNA REFLEXIÓN FINAL

Como hemos sostenido en el artículo, el sentimiento de culpa no es un sentimiento primario, sino que en muchos casos implica un proceso mental que nos induce a ese sentimiento. Es en ese aspecto muchas veces evitable. Aún así, y en su justa medida, algo puede enseñarnos: yo aprendí del episodio de culpa que tuve con aquel conocido, que no es bueno prejuizar las cosas, ya que fueron los prejuicios (“me va a pegar otro rollo”) los que me llevaron a que no atendiera esa llamada.

Mi madre falleció de golpe una mañana, probablemente de un infarto. La noche anterior cenó en mi casa. Me preguntó por un libro que estaba escribiendo, y no quise compartir con ella lo que había escrito. Estaba cansado y no me apetecía. Un capítulo de ese libro era un homenaje a ella, y aquella mañana, al saber de su repentina muerte

me di cuenta de que ya no podría compartirlo. Me sentí profundamente culpable. Mucho tiempo. Hasta que fui consciente de dos cosas: de que no podía saberlo y de que de alguna manera seguro que ella podía leerlo.