

## La culpa: una tortura silenciosa

Patricia Aliu

Dice el diccionario Salvat como definición de culpa: falta más o menos grave cometida a sabiendas y voluntariamente. Responsabilidad.

Por otra parte, si buscamos el vocablo responsable, encontramos: obligado a responder de una cosa o una persona. Culpable de algo.

Sorprendentemente, culpa y responsabilidad aparecen como sinónimos. Sin embargo, todos aquellos que trabajamos en el ámbito de la salud mental propendemos a que la gente sea cada día más responsable de sus actos y por otra parte que cada vez se sienta menos agobiada por las culpas.

Sería conveniente entonces, redefinir estos conceptos para entendernos mejor: responsabilidad como la capacidad de responder por nuestros actos y culpa como esa sensación, mezcla de pena y desasosiego, que nos invade cuando consideramos no haber cumplido con ciertas expectativas. En éste artículo nos ocuparemos de ésta última.

Según revisemos, la culpa tiene distintas connotaciones de acuerdo al enfoque que le demos: jurídico, religioso o psicológico. Desde el punto de vista psicológico, algunos carecen por completo de ella (llamados comúnmente psicópatas) y otros viven inmersos en ella. Entonces, ¿sirve o no sirve la culpa?

Dice un famoso escritor que "la culpa es un bozal que sólo encaja en los perros que no muerden", mientras que otro, famoso escritor también, dice que "si no fuera por éste sentimiento el mundo estaría aún peor de lo que está". En todo caso la propuesta es ver, de manera individual, con que culpas cargo y que puedo hacer con ellas, pues de hecho funcionan como una tortura y además, silenciosa: cada "culpable" se la auto repite internamente. Puede que haya un "culpabilizador" afuera pero en todo caso, no hace más que avivar las llamas que ya están encendidas dentro del "culpable".

En Terapia Gestalt, cada vez que alguien habla sobre su sentirse culpable, presuponemos como hipótesis de trabajo, que hay por lo menos tres ingredientes en esa persona: alguien muy exigente consigo mismo, poseedor de un apreciable grado de omnipotencia y un enfado no manifestado.

De ésta manera, la trama de la culpa va siendo desarmada en estas tres hebras cada una de las cuales debe ser abordada. Al mismo tiempo se insta a fortificar la responsabilidad de la persona en cuanto a darse cuenta de su propia exigencia (que casi siempre va junto con la omnipotencia) y su enfado. Así, trabajar con las propias culpas implica trabajar con otros aspectos de si mismo que necesariamente se van acomodando y nos permiten mejorar nuestra calidad de vida.

Patricia Aliu Navarro  
Licenciada en Psicología Col. N° B-1769  
Psicoterapeuta Gestalt  
Miembro Titular de la A.E.T.G.  
Directora de Gestalt Mediterráneo