

La Culpa

Teresa Borotau

Pocos sentimientos existen tan incapacitantes y devastadores como el de la culpa. Desde la perspectiva que me ofrece el acompañamiento terapéutico, he observado que ésta adopta infinidad de caras, visibles e invisibles, y planea en el interior de todos nosotros alguna que otra vez en la vida.

Por ella muchas personas no se permiten avanzar en sus caminos vitales, castigándose una y otra vez por alguna acción realizada en el pasado o, lo que es peor, por razones subconscientes desconocidas que provienen de la fidelidad extrema a un sistema familiar y sus creencias o, incluso, de vidas pasadas.

La dificultad, pues, radica en ser consciente de la misma para conocer su origen y, así, poder afrontarla y trascenderla, entendiendo que la culpa, justificada o no, necesita ser superada para poder sentirnos dignos y merecedores de una vida plena, llena de bienestar, abundancia y amor.

Después de la observación detallada y el análisis de centenares de casos y testimonios reales, he llegado a la conclusión de que, en líneas generales, hay dos tipos de culpa:

- La justificada o consciente (en aquellos casos en los que hemos dañado, por nuestras acciones o decisiones, a otros y, por tanto, sabemos la causa que la ha motivado) y
- La injustificada o inconsciente (en aquellos casos en los que no hay un hecho objetivo para sentirse culpable y, en consecuencia, su origen es poco claro).

El primer tipo de culpa se relaciona con una acción propia que ha repercutido sobre un tercero. El rango es amplísimo y puede ir desde aquellas personas que se sienten culpables por haber causado (voluntaria o involuntariamente) una muerte, hasta aquellas que se sienten culpables por sus pensamientos acerca de algo o alguien.

Entre las causas más comunes podemos encontrar finalizar una relación, ser infiel, romper una familia, abortar voluntariamente, tomar decisiones que afectan a los hijos, agredir o maltratar a alguien, consumir drogas y alcohol, mentir, burlarse de otras personas, saltarse la normativa, infringir la ley, ingresar a los padres en una residencia o no haberse despedido de alguien antes de fallecer, además de todas aquellas relacionadas con seguir caminos distintos o en contra de los marcados por la educación y tradición

familiar, tales como la elección de estudios, profesión o pareja; independizarse o alejarse del país de residencia parental; inclinación sexual y creencias sociopolíticas, entre otras.

La lista es inacabable puesto que, si uno quiere, hay millones de causas para sentirse culpable.

Recuerdo la historia de David, un padre de familia que vino a mi consulta porque le resultaba imposible establecer una comunicación fluida con sus tres hijos adolescentes. A través de la terapia, afloró una experiencia de juventud. David había tenido una novia antes de casarse con la madre de sus hijos. Eran los años sesenta, en pleno auge de la llamada liberación sexual. En uno de sus encuentros íntimos, engendraron un bebé y, de mutuo acuerdo, decidieron que no era el mejor momento para traerlo al mundo. Ese aborto pesaba sobre sus hombros y jamás se había perdonado por ello. Gracias a la sesión pudo reconocer y llorar esa pérdida. Además, entendió que ese secreto le estaba alejando de sus hijos vivos y que lo mejor que podía hacer en honor al hijo que no nació era permitirse abrir su corazón a los restantes.

El segundo tipo de culpa no tiene un origen tan claro y necesita algún tipo de terapia o estado introspectivo profundo para poder ser descubierto. En este sentido, la terapia sistémica a través de las constelaciones familiares, la canalización o la terapia regresiva de vidas pasadas puede ayudarnos a dilucidar el origen oculto de este sentimiento para liberarlo.

Una de las causas más frecuentes es el llamado «síndrome del superviviente», en el que el simple hecho de estar vivo ya produce un sentimiento de culpabilidad. Se puede dar en casos donde la madre ha fallecido en el parto o poco después del alumbramiento. También genera este tipo de culpa tener hermanos o hijos fallecidos, sobrevivir a guerras, atentados terroristas, genocidios, catástrofes naturales o en situaciones de suicidio de un familiar o allegado.

El caso de Óscar es uno de los que más me han impactado en este sentido. Su padre perdió la vida por salvar la suya en un accidente marítimo cuando era niño. Pocas veces he visto a alguien tan agradecido y torturado al mismo tiempo. Su sentimiento de culpa le acompañaba permanentemente y su autoexigencia no tenía límites. Según él, nunca hacía lo suficiente por los demás. Se sentía con la obligación de cuidar de sus hermanos y su madre puesto que, «por su culpa», habían perdido al cabeza de familia. Además, escogió una profesión de servicio con riesgo físico. Óscar necesita sentir que su vida es útil para la sociedad. Su profesión le calma la culpa y le da un sentido a su vida

más allá de sí mismo. Ésta es su forma de devolver el sacrificio que hizo su padre por él y mostrar al mundo que salvarle mereció la pena. En la sesión entendió que el accidente no fue culpa suya y que su padre hizo lo que debía.

Otra de las causas del sentimiento de culpa es la de tener una vida mejor que alguno de nuestros familiares o antepasados en cualquier ámbito (económico, emocional, de salud). Aquí entrarían aquellos casos en los que la persona se siente culpable por ser rica, guapa, feliz, por tener una buena pareja, una buena casa, un buen trabajo, y se autosabotea hasta perder ese beneficio e igualarse nuevamente a los suyos. Es habitual entre personas con hermanos discapacitados o entre aquellos en los que alguno de sus progenitores tuvo que sacrificar sus propios sueños por ellos. También puede aplicarse en el ámbito laboral (por ejemplo, en casos de ascensos entre compañeros) o entre las amistades.

La historia de Andrea, una joven guapa e inteligente, me conmovió. No entendía por qué una y otra vez sus relaciones fracasaban estrepitosamente. Deseaba ser madre con toda su alma, pero sus parejas no llegaban a estabilizarse lo suficiente. En la consulta pudo verbalizar que se sentía culpable porque su hermana menor había nacido con una discapacidad psíquica y jamás podría tener una vida normal como ella. Una y otra vez, cuando conseguía tener una relación de pareja, nacía en ella una profunda tristeza por su hermana. Tener una buena relación le hacía sentir una injusticia que le resultaba insoportable. La terapia le ayudó a ver cómo su hermana tenía su propio destino y estaría muy contenta de verla felizmente emparejada y con descendencia.

También recuerdo el caso de Jorge, un hombre ya maduro que había creado desde cero una empresa de construcción. A pesar de que nunca le faltaba el trabajo le costaba llegar a final de mes, y cuando parecía que todo iba viento en popa sucedía algo que le llevaba a perder todos los beneficios. Investigando un poco en su sistema familiar, descubrió hasta qué punto no se estaba permitiendo un mejor destino que su padre y su abuelo, asalariados que intentaron crear sus negocios sin demasiada fortuna y tuvieron que volver a trabajar por cuenta ajena.

Una tercera causa es aquella que procede de actos realizados en vidas pasadas (pongamos por ejemplo personas que, a través de un proceso de regresión, «recuerdan» o se dan cuenta de que en otra vida asesinaron a su marido o mujer y, en esta vida, no se

permiten tener pareja o permiten ser maltratados por ésta, entrando en juego lo que se llama «deudas kármicas»).

Y, por último, podemos hablar de la «culpa transferida», aquella que sienten algunos descendientes de perpetradores, maltratadores, violadores o asesinos, entre otros.

El abuelo de Florencia tenía un pasado oscuro. En la época de la postguerra civil española asesinó a un anarquista y nunca fue condenado por ello, ni tan siquiera hubo un juicio al respecto. Ella se avergonzaba de su ancestro hasta el punto de cambiarse los apellidos. Sentía la mordaza de la culpa transferida. Para mitigarla, se convirtió en una abogada y activista política que luchaba por los derechos humanos. En la sesión pudo perdonar a su abuelo, entendiendo que las circunstancias le habían conducido a un error irreparable con final de muerte.

En cualquier caso, tanto la culpa consciente como la inconsciente tienen como consecuencia la pérdida de la autoestima y la sensación de no ser dignos ni merecedores de amor y compasión por lo que hemos provocado, llevándonos a limitar enormemente la nueva toma de decisiones hasta, incluso, quedar paralizados.

Por eso es tan importante, una vez detectado el origen o causa verdadera del sentimiento de culpa, cambiar la culpa por una responsabilidad sana y una madurez emocional suficientes que nos haga entender el proceso vital conforme a la secuencia de aprendizaje siguiente:

- experimentación sin consciencia
- error
- toma de consciencia
- responsabilización
- reparación
- nueva experimentación con consciencia
- acierto

Porque, sólo desde la madurez y la responsabilidad podemos entender que la culpa es un sentimiento estéril que, normalmente, no favorece la solución del problema ni la reparación de ningún daño, sino todo lo contrario, lo agrava y causa daños colaterales, como en las historias que he contado anteriormente.

Ser verdaderamente responsables nos llevará a entender que la culpa, como mucho, debe ser un sentimiento de traspaso en el que no debemos instalarnos, sino que debe servirnos como aprendizaje para nuevas acciones menos perjudiciales y más acertadas.

En el caso de la «culpa por fidelidad sistémica» (aquella que nos vincula con nuestra familia biológica), lo que más ayuda es entender que nuestros logros son logros de todo el sistema familiar al que pertenecemos y que, permitírnos alcanzar metas y objetivos que nuestros antepasados no alcanzaron, también les libera de la culpa por habernos transmitido esas cargas. En el caso de la «culpa transferida» debemos entender que no podemos llevar el peso de las acciones que otros hicieron, ni sentirnos avergonzados por ello. Cada cual debe dar cuenta de sus propios actos.

¿Cómo abordar, entonces, el sentimiento de culpa?

En primer lugar, es necesario reconocerlo e investigar el origen del mismo, valorando la envergadura del daño causado, si es que éste es real.

En segundo lugar, hay que aceptar con gusto la responsabilidad de los errores. Pedir o pedirse perdón a uno mismo y contrarrestar el daño con acciones de reparación en consonancia y proporcionalidad con el mal causado.

Y, en tercer lugar, afrontar valientemente la vida comprometiéndonos a tomar consciencia de las consecuencias de nuestros pensamientos y acciones.

En el caso de la culpa sistémica (aquella que se deriva por la fidelidad a nuestra familia y a todos sus integrantes), aceptar también el merecimiento por lo que la vida nos ofrece y respetar el destino de los demás, aunque éste haya sido trágico, como en el caso del síndrome del superviviente, permitiéndonos tener una vida feliz en nombre de los que ya no están.

Así pues, ante la culpa, el mejor camino es el camino del perdón sumado a la valentía de comprometernos con la propia vida, asumiendo que en ella habrá errores, a veces de consecuencias irreparables, que necesitarán ser trascendidos con amor y delicadeza.

David se perdonó por su decisión de juventud y entendió que no abrirse al amor por sus hijos vivos no le hacía recuperar a su hijo abortado. Óscar salva vidas a diario a modo de compensación y reparación por la muerte de su padre. Andrea está felizmente casada y embarazada. Cada semana visita a su hermana y la hace partícipe de su felicidad. Florencia sigue con su trabajo en los juzgados, pero ya no siente vergüenza por su linaje;

y Jorge, por fin, tiene la cuenta bancaria con saldo positivo. Visitó la tumba de su padre y su abuelo y les dio las gracias por sus intentos, reconociendo que, sin ellos, jamás se hubiera lanzado a ser empresario.

Y tú, ¿de qué te sientes culpable? ¿En qué aspecto de tu vida te sientes bloqueado? ¿Cómo podrías reparar el daño que has causado?

Sea lo que sea lo que hayas hecho, procura que la culpa sea una puerta abierta al amor y al perdón, porque, tal y como recojo en mi libro *Ellos dicen, el libro de las canalizaciones que transformarán tu vida* (2019, Ed. Letrame), «*si bien es cierto que hay daños irreparables, sin perdón, reparación y compromiso, la vida se volvería insoportable*».