

## Culpa - Desatar Los Nudos del Pasado

Por: Psic. Yercia Rivera

Si hubiese sido un buen trabajador, no hubiera perdido mi empleo; si me hubiera opuesto a que mi hijo se llevara el carro, hoy día estuviera vivo, si hubiera ido a buscar a mi hija al colegio, como siempre, habría evitado que la atropellara el carro. Si hubiera..... Esta frase tan corta tiene un peso increíble para el ser humano, en especial porque representa aquello con lo que el individuo no desea enfrentarse, &ldquo;La Culpa&rdquo;. Cada vez que se genera la pérdida de: un sueño, un trabajo, un viaje, la pareja, un hijo, surgen una serie de dudas que tienen como función evaluar lo que se hizo o dejó de hacer en el pasado y que afecta el presente. La culpa desde el punto de vista psicológico es una evaluación cognitiva y afectiva que hace cada individuo de su comportamiento y surge cuando considera que no hizo lo correcto o dejó de hacer lo que necesitaba en un momento dado. La culpa es una de las principales emociones de nuestra vida, por lo tanto es importante que comprendamos el papel destacado que juega en el concepto que tenemos de nosotros mismos como personas que se preocupan por los demás.

Posiblemente consideramos que la culpa nos motiva a ayudar a los demás, incluidos la familia; podemos razonar que si no nos sentimos culpables, podríamos perder nuestro sentido del bien y del mal. Si el hecho de ayudar a los demás constituye un valor central en nuestra vida, el intento de reducir la culpa originada por el temor de no haber estado a la &ldquo;altura&rdquo; puede parecernos una hazaña imposible.

La Culpabilidad Sana es el núcleo emocional de nuestra conciencia, presupone la existencia de normas interiorizadas. La culpa sana es la que nos sirve de señal para darnos cuenta si estamos evadiendo la responsabilidad de algo que afecta negativamente a otros.

En el duelo, a medida que el individuo avanza en su proceso es normal que experimente sentimientos de culpa; la culpa sana le permitirá evaluar en su justa dimensión que hizo o cree haber dejado de hacer y reconciliarse con su pasado.

Sin embargo, en incontable número de veces aparece la Culpa No Sana que es la que ocasionará que posiblemente este duelo se arrastre por meses quizás años sin haberlo procesado o elaborado adecuadamente.

La Culpa No Sana es la que nos roba el presente, nos mantiene atados al pasado y asustados con respecto al futuro. El individuo se constituye en su propio tribunal por lo que se siente solo y desamparado; esta culpa ocasiona angustia, inseguridad, inestabilidad emocional, sentimiento de dependencia, vergüenza, rabia, tristeza y depresión.

Según Lersch, la Culpa No Sana se vive.

- Desde la Vida: con miedo al castigo traducido en enfermedades y sufrimientos

- Desde el Yo individual: con vergüenza consigo mismo, sintiéndose humillado

- Desde el Yo Social: en relación a los otros, sintiéndose que le ha fallado

En la pérdida, el ser humano puede experimentar sentimientos de culpa, es más se da por sentado que en algún momento de la elaboración del duelo esta aparecerá; lo triste es que al convertirse en persistente, la culpa sea el camino que ocasione otras pérdidas (disminución de la red de apoyo, alejamiento de la familia etc.) convirtiéndose así en un círculo vicioso.

Todos experimentamos culpa y ya hemos visto que es sumamente importante para la obtención de una sana convivencia.

Sin embargo para que esta se mantenga dentro de los límites sanos es necesario sentirla y confrontarla con la realidad.

Eliminar la culpa por las omisiones o errores cometidos nos permitirá asumir nuestra responsabilidad, nos disuadirá de repetirlos y nos ayudará a desatar el nudo que nos ata al pasado, para vivir el presente y proyectarnos hacia el futuro.