

# CULPA, REPARACIÓN Y PERDÓN: IMPLICACIONES CLÍNICAS Y TERAPÉUTICAS (I)

## GUILT, REPAIR AND FORGIVENESS: CLINICAL AND THERAPEUTIC IMPLICATIONS (I)

**Juan García Haro**

Psicólogo Clínico

Centro de Salud Mental "La Ería". Oviedo. Asturias

Servicio de Salud del Principado de Asturias. España

Cómo Referenciar este artículo/How to reference this article:

García Haro, J. (2014). Culpa, Reparación y Perdón: implicaciones clínicas y terapéuticas (I). *Revista de Psicoterapia*, 25(97), 179-210.

### Resumen

*Las nociones de culpa y perdón se han secularizado en el mundo moderno formando parte inseparable de los problemas de la vida y, por tanto, de la clínica. Este trabajo pretende ser un análisis de la culpa, de su relevancia en la clínica y utilidad en la práctica psicoterapéutica. En esta primera parte se presenta una teoría de sujeto y se analiza la estructura de la culpa. En concreto se analiza su concepto y diferencias con la responsabilidad y la vergüenza, su fenomenología, objeto y función en las relaciones interpersonales.*

Palabras clave: Culpa, perdón, psicopatología, psicoterapia, reparación, vergüenza.

### Abstract

*The notions of guilt and forgiveness have been secularized in the modern world becoming an inseparable part of the life problems, and therefore, the clinic practice. This research aims at analyzing guilt, its relevance in clinical practice and usefulness in psychotherapeutic practice. In this first part we present a subject theory and we analyze the structure of guilt. Specifically we analyze the concept and differences with responsibility and shame, its phenomenology, object and function on the interpersonal relationships.*

Keywords: Guilt, forgiveness, psychopathology, psychotherapy, repair, shame.



*Solo aquel que se sabe capaz de hacer, y se ve a sí mismo haciendo de otro modo que como hizo, puede objetivar el pasado, es decir, serle visible como tal pasado, como aquella etapa de su propia existencia que le depara no otra cosa, sino el saber sereno sobre lo que debe hacer en cada momento.*  
Carlos Castilla del Pino, 1991.

Si fuera pretencioso, pondría como título general de lo que hago,  
genealogía de la moral.  
Michel Foucault, 1975.

## 1. INTRODUCCIÓN

La ofensa moral, la traición o el desengaño son acontecimientos que suceden en las relaciones humanas generando diferentes tipos de sentimientos. El enfado, la tristeza, la culpa o la vergüenza son algunos de ellos. Pocas personas escapan a lo largo del ciclo vital a estos acontecimientos por lo que se podría decir que son inherentes a la vida humana. Frente a estos acontecimientos y sentimientos concomitantes las personas ponemos en marcha diferentes estrategias con el propósito de lidiar con el afecto y el conflicto. La venganza, el perdón, o el olvido son, de acuerdo con nuestra cultura, algunas de las estrategias más utilizadas. Éstas pueden resultar funcionales o disfuncionales según su repercusión sobre las metas y el bienestar psicológico de quién las utiliza.

Este trabajo pretende ser un análisis de la culpa desde una perspectiva clínica y psicoterapéutica. Las nociones de culpa y perdón se han secularizado en el mundo moderno formando parte inseparable de los problemas de la vida y, por tanto, de la clínica. Así, el sentimiento de culpa (o su ausencia) está presente entre los criterios diagnósticos de la depresión y del trastorno disocial de la personalidad, y es un constructo de referencia en la investigación psicopatológica sobre la génesis y mantenimiento de los trastornos depresivos, obsesivos, paranoides y psicopáticos. Por otro lado, la incapacidad para perdonar agravios o perjuicios se considera una característica del trastorno paranoide de la personalidad. El punto de partida es que muchos trastornos y procesos psicopatológicos surgen o constituyen fracasos en el modo de enfrentar la culpa y sus efectos (Castilla del Pino, 1991; Colina, 2011; Condrau, 1968; Grinberg, 1983). En efecto, muchos procesos psicopatológicos pueden interpretarse como usos disfuncionales de estrategias de afrontamiento frente a conflictos valorativos o transgresiones normativas (morales) que implican sensaciones de culpabilidad. La disfuncionalidad de una estrategia será mayor en tanto comprometa más actividades y metas de la persona o de sus próximos. De acuerdo con esto, la psicoterapia se encamina a ayudar a la persona a revisar y utilizar nuevas estrategias que permitan hallar soluciones menos comprometedoras desde el punto de vista del bienestar psicológico (o salud mental, en términos de la psiquiatría).

El objetivo de este trabajo es estudiar el papel que la culpa, entendida como experiencia sociohistóricamente construida, juega en la génesis y evolución de un buen número de trastornos psico(pato)lógicos. Utilizamos el término *psico(pato)logía* para subrayar que los problemas que atienden los psicoterapeutas son producto de la actividad psíquica de los sujetos en interacción y no consecuencias de enfermedades, sean éstas físicas o mentales. Pretendemos también elaborar una propuesta de intervención psicoterapéutica en torno al concepto de *trabajo de la culpa*. Sugerimos etapas y tareas terapéuticas alternativas para ayudar a la persona a gestionar la culpa y sobrellevar sus efectos. Para todos éstos propósitos utilizaremos a modo de hilo de Ariadna el texto de Castilla del Pino *La culpa*. Utilizaremos otros trabajos del mismo autor cuando contribuyan a mejorar la presentación de nuestro planteamiento.

Carlos Castilla del Pino (1922-2009), psiquiatra nacido en San Roque (Cádiz), fue una de las principales figuras de la psiquiatría española de la segunda mitad de siglo XX. Entre sus contribuciones al pensamiento psiquiátrico destacan las siguientes: elaboración de un modelo de sujeto y una teoría del *Self*, hermenéutica del lenguaje, análisis del discurso psicótico, así como el intento de construir una psicopatología basada en la relación sujeto/objeto (Díez, 1997). En *La culpa*, Castilla del Pino combina el método fenomenológico y el método dialéctico (el sujeto en interacción con su contexto social); el primero para la descripción y el segundo para la interpretación (o explicación) de la problemática de la culpa. Se trata de un texto que puede interesar a muchos profesionales de salud mental, sobre todo a psicólogos clínicos y psicoterapeutas. La primera edición se publicó en *Revista de Occidente* en 1968, y ahora vuelve a publicarse con motivo de la edición de sus *Obras Completas* a cargo de la Fundación Castilla del Pino y la Universidad de Córdoba.

## 2. TEORÍA DEL SUJETO

Este trabajo asume una perspectiva funcional-adaptativa sobre los sentimientos (Castilla del Pino, 2000; Greenberg y Paivio, 2010). Desde esta perspectiva, todas las emociones primarias resultan de utilidad y sirven para propósitos adaptativos. Los sentimientos, incluso los negativos, se conciben como instrumentos de que dispone el sujeto para la relación adaptativa tanto consigo mismo como con el mundo. No es posible un enfoque correcto de la culpa sin una teoría acerca de *quién* siente culpa, para qué sirve, cómo se afronta, cuáles son sus efectos, etc. En realidad no es posible entender la culpa ni ninguna actividad humana sin una *teoría de sujeto*.

En efecto, en cualquiera acción que se intente analizar y describir, hay que considerar al sujeto que la realiza, la finalidad que con ella persigue, el cómo de la realización, las consecuencias que ella tiene para otros, las consecuencias que tiene para sí con posterioridad, el sentimiento que a la acción acompaña, la expresión misma de ese sentimiento, la finalidad de que ese sentimiento exista y la finalidad de que ese sentimiento se exprese.

Rasgos que están contenidos en la *estructura dialéctica* de la acción (*praxis*) en general (Castilla del Pino, 1991, pp. 45-46).

Nuestra teoría o modelo de sujeto se inspira en la tradición del constructivismo. Desde la tradición del constructivismo genético clásico, el que arranca en Kant, cuaja en Baldwin y se proyecta en Piaget y Vygotsky, y sus respectivos desarrollos, se concibe al sujeto como un agente productor o constructor de realidades novedosas con valor de verdad y significado adaptativo. La actividad del sujeto, tomada como actividad de transformación sintética, genético-constructiva, no es reducible ni explicable por una realidad previa e independiente, ya sea ésta del ámbito de la biología (neurotransmisores, genes,...), o del ambiente. Pero tampoco por la simple maduración de algo reprogramado genéticamente ni de la internalización *mental* de una realidad externa (Loredo, 2004; Sánchez, 2009). La idea de sujeto que defendemos no trata sobre un sujeto interior, encerrado en la subjetividad de su propia experiencia singular, sino que remite a un sujeto interconectado que implica que en las formas de operar hay regularidades que resultan sistemáticamente más eficaces que otras para conseguir ciertos efectos. Estas regularidades no son individuales o idiosincrásicas sino que se cumplen para todos, y, es por eso por lo que podemos establecer operatoriamente *verdades* con significado adaptativo.

El marco sociocultural e histórico proporciona las herramientas materiales o simbólicas que sirven de mediadoras en la construcción de lo psicológico, en la construcción de la experiencia y su expresión. No se trata de que los artefactos culturales influyan en una realidad psicológica preexiste, ya dada, sino de que la mediación misma de esos artefactos es la que permite que se constituya tal realidad psicológica. Así, la concepción psicológica actual de la culpa no es una entidad natural, eterna, universal, ahistórica, asocial, no-construida, sino que es resultado de un proceso histórico de decantaciones de prácticas (religiosas, morales, jurídicas y científicas) que la condicionan y constituyen, le dan forma, pero en un sentido fuerte, sustancial, no accidental. Este proceso es una verdadera construcción sociohistórica constitutiva de la realidad, pero no de la única realidad posible.

### **Prolepsis de la acción humana y psicopatología.**

En la Dialéctica Transcendental de su *Crítica de la razón pura*, Kant (1982) presenta la tercera de sus cuatro antinomias referida a la oposición dialéctica *causalidad natural* vs. *libertad personal* (humana), y concluye que la causalidad según las leyes de la naturaleza no es la única forma de causalidad; está también la causalidad libre (aunque situada en el mundo *nouménico*). La oposición kantiana causalidad-libertad remite por un lado a la naturaleza y lo que ésta hace del sujeto, y por otro a la libertad, y lo que el sujeto hace de la naturaleza. Esta oposición cabe entenderla dentro de la tensión dialéctica más general de positivismo-pragmatismo:

El positivismo desarrolla la concepción determinista de la naturaleza, donde la función y la acción se explican como efecto de causas derivadas de alguna realidad dada. Es por tanto un caso particular de objetivismo. El

pragmatismo, por su parte, desarrolla el primado de la libertad, con una voluntad que queda indeterminada fuera del esquema causal. La verdad y la voluntad remiten a lo útil pero conceptualizado según un criterio personal y particular, irracionalista, puramente individual. Es por tanto un caso particular de subjetivismo.

Pero ni voluntad ni realidad son primarias. La constitución del sujeto se realiza a través de la acción y de los límites que ésta va encontrando. La organización que resulta en este proceso es la que al tiempo posibilita y limita la libertad. Sin esta concepción, el pragmatismo como voluntad libre no se libera de la tentación de un positivismo que reintroduzca los límites y el orden desde “fuera”. Y el positivismo como determinación desde la naturaleza no se libera de la tentación de un pragmatismo que rescate la libertad. Positivismo y pragmatismo establecen por tanto una tensión dialéctica (Manjón, 2010, pp. 32-33).

El individuo es un agente, posee capacidad para generar acción. Esto quiere decir que la acción se dirige hacia un fin, la consecución de un objetivo o propósito (Manjón, 2011). La actividad operatoria humana, en tanto que actividad proléptica (capacidad de anticipación, futurización, proyección), no está presidida por causas sino por intenciones. Éstas pueden ser declaradas o presumibles (con mayor o menor verosimilitud) según el contexto de la interacción. Respondemos a la acción del otro en función de la intención que le presuponemos. Constantemente construimos hipótesis sobre la intención de la conducta de los demás, a sabiendas (a excepción del delirante) de que no tienen por qué ser acertadas, ni siquiera las únicas. En la interacción social, la pregunta que implícitamente nos hacemos es: *¿qué intenta conseguir A al hacer lo que hace? ¿Qué imagen intenta que nos formemos de él cuando hace lo que hace?*, etc. Es sabido que cada persona intenta presentar y reclamar para sí una cierta imagen pública (una cierta reputación), manejando las impresiones que crea en los demás, y cuando una persona observa que no está siendo tratada de acuerdo con la imagen que desea proyectar, procede a una *autopresentación* para conseguir tal objetivo (Goffman, 2009). En Psicología Social se denomina *autopresentación* o *presentación del yo* al modo de comportarse y expresarse intencionalmente diseñado para crear ante un auditorio (aunque también para uno mismo) una impresión favorable, idealizada, según unos propósitos en la escena de interacción (Morales, 1994). Por supuesto, esta presentación del yo está en relación con la idea que uno presume, conjetura, acerca de las metas y valores del otro. En esta línea, aunque desde un marco teórico diferente, para la teoría de sujeto de Castilla del Pino (1998, 2000), el *yo* es la imagen instrumental con la que el *sujeto* se presenta en y para la situación; un intermediario del *sujeto* para la situación. Es la representación con la cual el *sujeto* se propone obtener de los demás la mejor de las imágenes posibles, cara a la interacción.

El yo no emerge ante el otro ni en un determinado contexto sin “arreglo”. *Nadie se presenta ante el otro con la imagen que tiene de sí, sino con la que*

*compone para que su propuesta de relación tenga éxito.* Estamos tristes, pero en el momento de la interacción o acentuamos la expresión de la tristeza para ser compadecidos, o la atenuamos para que se reconozca nuestra entereza ante el infortunio, o la ocultamos, si lo consideramos pertinente (Castilla del Pino, 2000, p. 51).

Las nociones de *sujeto/yo* no pertenecen al mismo nivel lógico: el *yo sería una metonimia del sujeto*, su representante en cada actuación; y a la inversa, ese alguien al que pertenece el *conjunto de sus yoes* es el *sujeto* (Castilla del Pino, 2000).

En la interacción social las personas negociamos acuerdos o compromisos (obligaciones y derechos) que pretenden tener valor normativo y regulador de las relaciones sociales. Tanto las metas y valores que se eligen como los cursos de acción que se ejercen para su logro, dependen de las preferencias, habilidades y conocimientos de los sujetos, que a su vez están mediatizadas por las realidades estandarizadas propias de su cultura o micro-cultura. Los individuos no son mónadas aisladas, sino que despliegan sus acciones en relación a otros individuos actuantes. En este mundo de interacción social, las estrategias que utilizamos para conseguir objetivos valiosos en nuestras vidas se ensamblan componiendo una arquitectura funcional: el éxito de unas estrategias depende de manera más o menos estrecha del éxito de otras según unas coordenadas culturales más o menos precisas. Es muy habitual que la realización de una tarea o el ejercicio de una estrategia para conseguir un objetivo, interfiera con la realización de las acciones necesarias para el logro de otros objetivos porque es necesario tener éxito en una para poder realizar la otra. Pero también hay incompatibilidades de otro estilo, de manera que el intento, exitoso o no, de alcanzar unas metas impide la consecución de otra meta. Algunas veces los objetivos interferidos son tan importantes, tan esenciales, que muchos componentes de la arquitectura funcional se ven afectados, y a veces, también, las estrategias correctoras, los intentos de remediar esos fracasos, lejos de resultar eficaces resultan contraproducentes. En ese caso nos encontramos con un *nudo de fracasos* que coartan la vida y ocasionan mucho sufrimiento. La situación en la que se reitera el fracaso de estrategias como consecuencia de la realización de otras estrategias, fracasadas ellas mismas o exitosas, es lo que podemos llamar *disfunciones psíquicas* (Ezama, Alonso y Fontanil, 2010). Las disfunciones y las quejas forman parte de la cotidianidad de la vida de las personas. La manera como las personas enfrentamos los sucesos que generan quejas implica la puesta en marcha de acciones correctoras (que son tanto idiosincrásicas como contextuales) con el fin de remediarlas. De acuerdo con la tradición de la terapia sistémica breve y estratégica (Fisch, Weakland y Segal, 1994; Nardone y Balbi, 2009; Nardone y De Santis, 2012; Watzlawick, Weakland y Fisch, 1992), cuando las estrategias que se ponen en marcha para solucionar un problema no funcionan, existe la tendencia a aplicar la estrategia inicial con más intensidad, basándose en la ilusión de que *al hacer más de lo anterior* será más efectivo. Estos intentos de reiteración de las mismas ineficaces soluciones dan lugar, finalmente, a un complejo proceso de retroacciones

en las que los esfuerzos por lograr el cambio mantienen inmutable la situación problemática. Es entonces cuando se busca ayuda profesional. A la luz de esto podemos plantear que son las estrategias correctoras que se reiteran a pesar de su ineficacia y costes las que sientan las bases para los trastornos psico(pato)lógicos. En esta línea, aunque desde un marco teórico bien diferente, Marino Pérez ha definido el trastorno psicológico como un esfuerzo contraproducente por resolver una situación problemática, en el que las propias conductas resultan ellas mismas parte del problema. Las propias conductas para solucionar el problema son los *síntomas* que constituyen el problema (Pérez, 2013). Y a la inversa, desde el punto de vista de la terapia, se trataría de ayudar a construir estrategias alternativas y funcionales que permitan la consecución de metas, o en su defecto, a bloquear las estrategias en curso que están produciendo los fracasos (Nardone, 2014).

### **Metasentimientos.**

Siguiendo la *teoría de los sentimientos* de Castilla del Pino, el sujeto no se relaciona con los objetos de modo neutral sino en función de cómo los valora. Los sentimientos son una provocación de un tipo particular que los objetos suscitan en el sujeto cuando éste entra en relación con aquellos (Castilla del Pino, 2000, 2009). No es el objeto el que penetra en el sujeto para provocar un sentimiento determinado sino que éste resulta del significado (interpretación, connotación) que hace el sujeto sobre el objeto. No son por tanto las características o propiedades de los objetos los que suscitan la emoción, sino la actividad que el sujeto hace recaer sobre los mismos. Desde este punto de vista, se asume que un mismo objeto puede provocar sentimientos contrapuestos. Las atribuciones de significado y valor que las personas proyectan sobre una situación u objeto determinados están mediatizadas por sus necesidades, metas y valores idiosincrásicos, que a su vez dependen de su historia de vida y contexto cultural. El asunto se complica cuando una experiencia o un sentimiento se convierte en objeto de un sentimiento ulterior. Es lo que se llama *metasentimiento*. Esto es, un sentimiento puede convertirse en objeto provocador de otro. Uno puede sentirse culpable de lo que sintió, o siente, cuando la dirección de lo que siente no es acorde con su tabla de valores. Así, uno puede sentirse culpable de la sensación de alivio tras la muerte de un ser querido con enfermedad terminal, o de no haber sentido miedo ante una situación de agresión sexual. Ahora bien, como se sabe, los sentimientos no son voluntarios, en el sentido de que no son elegidos ni mantenidos a base de esfuerzo consciente, y sucede, de acuerdo con la lógica paradójica, que cuanto más esfuerzos hacemos en controlar lo que no se puede controlar, más perduran (Nardone y Balbi, 2009; Nardone y De Santis, 2012). Esta dinámica pueda estar a la base de diferentes procesos psicopatológicos.

*Luisa, de 30 años, profesora de literatura en un instituto, mujer inteligente y de profundas creencias religiosas, acudió a terapia debido al profundo pesar en que quedó tras la muerte de su marido. Éste había muerto en poco tiempo tras un cáncer de rápida evolución. Al principio recibía llamadas*

*y visitas de la gente pero luego los contactos fueron cediendo hasta desaparecer no sin algún que otro reproche a su actitud melancólica. Progresivamente se fue encerrando en casa. Era tan grande su amargura que decidió refugiarse en el recuerdo de su marido. Se prometió serle leal y no tener nunca otra pareja. Cada llanto solitario en casa era un homenaje diario a su memoria. Tras dos años de duro trabajo psicoterapéutico, oscilante entre la validación de su pesar y sus quejas relacionales, y cuestionamiento de sus intentos contraproducentes de solución, se reincorpora a trabajar. En el instituto conoce a un profesor con el que establece una relación de amistad. Esta relación avanza hasta que suscita en ella sentimientos de afecto que no puede tolerar. Sentir lo que siente la hace sentir mal, culpable de estar traicionando la memoria de su marido y de serle desleal. Sentir “lo que no debe” significa para ella que no lo quiso lo suficiente. Según sus creencias religiosas, teme, a pesar de que dice que es lo que él desearía para ella y ella hubiera deseado para él si la situación hubiera sido la contraria, la mirada acusatoria de su marido. (Las historias clínicas utilizadas en este texto corresponden a consultantes atendidos en los servicios públicos de salud mental. Los aspectos formales han sido convenientemente modificados para preservar la confidencialidad).*

### 3. ESTRUCTURA DE LA CULPA

Nos adentramos ahora a través del intrincado laberinto de la culpa y sus vicisitudes. Para no perdernos utilizaremos a modo de hilo de Ariadna el texto de Castilla del Pino, *La culpa*. En este texto el autor presenta la estructura dialéctica de la culpa del siguiente modo:

En la estructura de la culpa habremos de distinguir, pues, el sujeto culpable (el “quién” de la culpa), el objeto de la culpa (el “qué” de la culpa, aquello de lo que se culpa o que lo hace culpable), que tiene su proyección por fuera del sujeto, de forma que también se constituye como objeto sobre el que recae la acción culpable, ambos como elementos bipolares, que entran en relación dialéctica (oposición). Esta estructuración bipolar contiene, por cada uno de los elementos, sujeto y objeto, determinados ingredientes que será preciso describir con detención, a saber: por parte del sujeto, el cómo se realiza la acción culpable y la finalidad que con ella se persigue; el sentimiento que a la culpa acompaña y la finalidad de que ese sentimiento exista (es decir, el para qué del sentimiento de culpa); la expresión del sentimiento y la finalidad de que el sentimiento se exprese, y, por último, las consecuencias sobre el sujeto de su propia acción culpable. Por parte del objeto sobre el que la acción culpable del primero recae nos interesa la consecuencia que esa misma acción suscita como tal acción en sí, y también en cuanto “reacción”, merced a la cual se verificará el “encuentro” con el

primero de un modo peculiar (Castilla del Pino, 1991, pp. 46-47).

En este trabajo nos referiremos a la culpa que se manifiesta o se infiere en los problemas psicológicos que se tratan en la consulta psicoterapéutica.

#### **4. CONDICIONES DE POSIBILIDAD Y LÍMITES DE LA CULPA**

No existe la definición perfecta, platónica, universal, de la culpa, o de lo que sea, pues aquello que pretendemos apresar con una definición está continuamente redefiniéndose por las prácticas históricas que lo constituyen. Toda definición es siempre un punto de partida, nunca una situación final, cerrada. Tomaremos como punto de partida la siguiente definición: *La culpa es un afecto doloroso que surge de la creencia o sensación de haber transgredido las normas éticas personales o sociales, sobre todo cuando de la conducta (u omisión) de una persona ha derivado un daño a otra* (Echeburúa, de Corral y Amor, 2001, p. 908). En esta definición y en otras similares, se describe el procedimiento de la culpa tal y como se vivencia en la actualidad en nuestra cultura. En esencia dicho procedimiento implica: 1) una transgresión (real o imaginaria) de una norma moral personalmente asumida, y 2) un daño o perjuicio (real o imaginario) a uno mismo u otra persona.

¿Cuáles son las condiciones psicológicas en que se actualiza el sentimiento de culpa? ¿Cuándo la acción (u omisión) es fuente de culpa? Según nuestro análisis, las *condiciones de posibilidad y límites* para la culpa psicoterapéutica, serían las siguientes:

##### **1. La transgresión de una norma moral como condición de posibilidad de la culpa.**

El sentimiento de culpa remite a una transgresión (real o imaginaria) del hacer debido con el otro (Dios, los otros). El hacer debido no es unívoco, sino que está mediatizado por el marco cultural o micro-cultural e histórico en que se produce. Si no existe transgresión, aún si existe daño objetivo, el sentimiento de culpa puede no aparecer. Así, por ejemplo, matar en una guerra, puede no solo no generar sentimientos de culpa sino ser una conducta merecedora de condecoración.

##### **2. El locus de control interno (real o potencial) como condición de posibilidad y límite de la culpa.**

Se asume que una condición necesaria para el sentimiento de culpa es que la acción (u omisión) que causa daño y/o transgrede la norma moral está bajo el propio control. Es decir, que la fuente de la acción indebida está en uno mismo, y no en algo externo sobre lo que no tenemos control (*Nemo ad impossibilia tenetur: Nadie está obligado a hacer lo imposible*). De acuerdo con Mancini (2000), para sentirse responsable y culpable es necesario asumir algún grado de control actual o potencial sobre las propias acciones (no hace falta que el control sea actual, basta con creer que uno tiene la posibilidad de adquirir ese control). Al igual que Manuel Villegas (2000, 2011, 2013), pensamos que es suficiente con que la persona crea que tenía

algún control en la secuencia de acciones que ha dado lugar a la culpa, esto es, que algo podría haberse hecho (y no se hizo) para prevenir lo sucedido. Se precisa pues, como condición de posibilidad para la culpa, la sensación de que uno podría haber hecho algo para evitar lo sucedido. En clínica esta sensación nada tiene que ver con la objetividad de la realidad, y así aparece sobredimensionada en varios trastornos psicológicos como la depresión y el trastorno obsesivo-compulsivo, donde pareciera que la persona ensancha el campo de lo que está bajo su control como excusa para sufrir el efecto de la culpa.

### 3. El daño (real o virtual) infligido al otro como condición de posibilidad de la culpa.

¿Qué relación existe entre el daño y el sentimiento de culpa? ¿Puede haber sentimiento de culpa sin daño o perjuicio? En la concepción religiosa de la culpa, el pecado (culpa ante Dios) no requiere del concurso de la acción externa, sino que bastaría con la intención o pensamiento para que el creyente sintiera que ya ha pecado. Esto remite a la mirada virtual de Dios. En efecto, para el creyente la mirada de Dios lo penetra todo. Pero la vigilancia de lo íntimo la encontramos también secularizada en la categoría de la *conciencia moral*, y psicologizada en la instancia freudiana del *superyó*; instancia que vigila y condena “como una guarnición militar en la ciudad conquistada” (Freud, 2010).

uno se siente culpable (los creyentes dicen “en pecado”) cuando se ha cometido algo que se considera “malo”; pero advertimos al punto la parquedad de esta respuesta. Quizás lleguemos a agregar, después de algunas vacilaciones, que también podrá considerarse culpable quien no haya hecho nada malo, sino tan solo reconozca en sí la intención de hacerlo, y en tal caso se planteará la pregunta de por qué se equipara aquí el propósito con la realización (Freud, 2010, pp. 124-125).

Así pues, potencialmente, también para el no creyente, la culpa puede aparecer en ausencia de la acción externa; bastaría un pensamiento, reputado como *malo*, según la ética personal, para que éste apareciera. Pero, ¿realmente no es necesaria la condición de daño para el precipitado del sentimiento de culpa? Si atendemos a las culpas que traen las personas a la consulta psicoterapéutica, lo habitual es que la culpa aparezca en relación al daño como si fuera su sombra. Es decir, el sujeto, ya sea aristotélico, abelardiano, kantiano o freudiano, difícilmente sentirá el pesar de la culpa por sus *malas* intenciones si no existe también, concurrentemente, una acción exterior y un resultado al que remitir o sujetar dichas *malas* intenciones. En la película de Buñuel *Ensayo para un crimen*, Archibaldo de la Cruz, el protagonista, se limita a desear que la monja muera; pero el trabajo de matarla no lo lleva a cabo él, sino el azar, al no estar el ascensor cuando la puerta se abrió, la monja supuso que el ascensor estaba y se despeñó por el hueco. Archibaldo se presenta ante el juez, que intenta tranquilizarle diciendo que el pensamiento no delinque, pero Archibaldo se dice a sí mismo que el acto culpable de matar comienza en el deseo de hacerlo.

Piensa que él es un asesino (Castilla del Pino, 2000). Lo interesante aquí es que si no hubiera sucedido el fatal accidente del ascensor que causó la muerte a la monja, pensar o desear el mal, por sí sólo, en el espacio de la intimidad, probablemente no activaría la culpa. En nuestra opinión, sin daño u ofensa, la mala intención se tolera relativamente bien. La equiparación del propósito con la realización (de la que hablaba Freud), acontecería solo si se cumple la condición del daño u ofensa a otro. Esta condición apuntaría a que la culpa es principalmente un sentimiento social. En clínica, la culpa que crea problemas –esta es nuestra tesis– es habitualmente la que remite a una situación de daño real o potencial para otro. Es tal la importancia del daño en la culpa que si sucede una desgracia, aunque no sea causada directamente por la acción del sujeto, éste podría autoinculparse retroactivamente por sus malas intenciones, *como si*, la intención hubiera tenido efectividad práctica. Pero también puede ocurrir la culpa sin la acción externa ni el concurso de la intención, bastará con creer, a posteriori, tras un suceso negativo (muerte de un familiar en accidente de tráfico), que algo podría haberse hecho para prevenir lo ocurrido, incluso aunque tal suceso quedara ontológicamente más allá de los límites de su control. Finalmente, podría aparecer la culpa en la misma persona que sufrió el daño, como a menudo ocurre en víctimas de abusos o violencia. Por tanto, se podría decir que el hecho del daño es el núcleo sobre el que gravita y se articula la culpa psicopatológica. La transgresión del hacer debido con el otro (Dios, los otros) genera culpa, pesar, en tanto que conlleva real o potencialmente un daño u ofensa para dicho otro.

La presencia del otro como condición de posibilidad del sentimiento de culpa.

Puede haber daño u ofensa sin transgresión, pero, sin daño ni ofensa a otro (esta es nuestra tesis) la transgresión no tiene tanto poder para que la culpa cuaje en un problema psico(pato)lógico. La culpa remite siempre a una acción (u omisión), externa o interna que, en algún sentido o grado, implica (o se cree que implica) daño u ofensa a otro (Dios, otros), receptor de la acción culpable. A menudo se considera que la acción indebida puede generar culpa aún sin mirada del otro, víctima o testigo del daño. Sin embargo, sin la mirada real del otro, la acción indebida tiene poca capacidad de suscitar culpa, y cuando se verifica la no existencia de miradas lo que acontece es cierta sensación de alivio. En esta línea, si la acción que motiva la culpa no se ha hecho pública, el sentimiento de culpa se tolera, y lo que preocupa es precisamente el hecho de que pueda ser sabido por los demás (Castilla del Pino, 1998).

Lo anterior resultaría evidente para la acción externa que se expone a la mirada pública. Pero, ¿de qué modo las acciones internas pueden ser también fuente de culpa? Para el creyente, pensar o desear el mal suscita sentimientos de culpa porque Dios es testigo omnipresente de nuestras acciones íntimas, pero, ¿qué mecanismos disparan la culpa en el no creyente? Nuestra opinión es que incluso para el no creyente, la acción interna suscita culpa, sólo si existe una mirada acusatoria. Aquí nos referimos por supuesto a miradas simbólicas (salvo para el psicótico aquejado de *lectura del pensamiento*), aunque también a miradas públicas, como cuando

sospechamos que la acción íntima se ha exteriorizado involuntariamente; la angustia que nos inunda cuando creemos haber dicho algo indebido sin darnos cuenta, por ejemplo un soliloquio mientras dormimos, una conversación en estado de embriaguez, y tememos haber dejado traslucir algún secreto inconfesable. Pérez-Sales (2006) habla de la *metáfora del ojo acusador*. En toda culpa siempre hay alguien que hace de fiscal acusador. Esta acusación tiene carácter simbólico, es decir, se configura en el hecho de que alguien significativo y portador de la norma, actúa como espectador (visible o imaginado) del hecho. Es esta *presencia simbólica* la que confiere el valor de *ojo acusador*. Esta mirada no tiene por qué coincidir con el receptor del daño sino que puede remitir al referente simbólico portador de la norma. Lo que nosotros mantenemos es que si la acción indebida no pasa por los ojos acusadores del otro (Dios, otros), aunque sea el receptor de la acción, la acción indebida, por sí sola, no genera una culpa psicopatológica.

Una tarea terapéutica que propone Pérez-Sales es buscar el ojo simbólico acusador, esto es, la persona o personas significativas portadoras de la norma transgredida.

La formulación terapéutica podría ser la siguiente: *Le voy a pedir un ejercicio de imaginación. Muchas veces, en las vivencias de culpa, si pensamos bien hay alguien o algo que parece que nos esté mirando desde alguna parte y que de algún modo es quién nos acusa. La mirada que no soportamos. Puede ser alguno de sus padres, otro miembro de la familia, Dios, la sociedad en general, algún amigo. ¿Qué mirada cree que podría ser la que de alguna manera le acusa en silencio?* (Pérez-Sales, 2006, p. 415).

Posteriormente se trataría de construir la norma moral que ha resultado transgredida mediante la acción (u omisión) culpable, para una vez explicitada, puesta sobre la mesa, reflexionar sobre ella, y decidir si se mantiene, asumiendo la culpa, o se cambia, soltando el lastre de la misma. En este sentido, constituirse uno mismo en referente simbólico acusador, esto es, asumir toda la responsabilidad (transgresor y acusador a la vez), facilita el trabajo con la culpa, pues, se coloca el locus de control en uno mismo.

En resumen: no se puede entender el problema de la culpa sin tener en cuenta al otro, receptor de la acción culpable y su reacción. Sin daño ni testigo, la acción o intención malévolas son menos capaces de suscitar una culpa psicopatológica. Según esto, podemos concluir que la acción sobre la que el sujeto edifica su culpabilidad no lo es tanto porque sea mala en sí misma (intrínsecamente, según unos principios deontológicos), sino porque de ella se derivan unos resultados negativos (reales o temidos) para otros y para sí mismo. En este sentido la culpa parece ser una emoción moral que sigue más una ética de consecuencias que una ética de principios.

## 5. CULPA Y RESPONSABILIDAD

Culpa y responsabilidad se implican mutuamente en una relación dialéctica indisoluble. Así, se puede asumir una determinada responsabilidad sin sentirse culpable y, a la inversa, uno puede regodearse en la culpa sin sentirse responsable por las consecuencias de sus actos. Pero lo suyo, es que ambos sentimientos vayan de consuno y que los remordimientos de conciencia sean síntomas de responsabilidad o que atender a las propias responsabilidades ahuyente cualquier asomo de culpabilidad (Aramayo, 2003). La culpa, cuando se agota en sufrir, amenaza la responsabilidad, en tanto que paraliza la alteridad implicada en el daño. La culpa – dice Colina – es la condición de la responsabilidad, pero debe apartarse para que ésta encuentre espacio y lugar, y si no lo hace, la ahoga. La responsabilidad es la capacidad de responder, de hacerse cargo de las consecuencias de las acciones libremente elegidas y decididas (Colina, 2011; Cruz, 1995; Ricoeur, 1982). Pero se trata de un hacerse cargo sin trampas ni demoras: no se espera a ver el resultado final de la acción antes de asumir la autoría de la misma. Quién acude a psicoterapia en busca de ayuda lo hace porque sufre a causa de lo que hace y le sucede en su hacer, pero no es infrecuente que desde antes de iniciar la terapia haya decidido ya, en algún sentido o grado, no hacerse responsable de sus elecciones-decisiones, evitando así cualquier cambio o confrontación interna. Por otro lado, ser responsable implica también emprender acciones objetivamente reparadoras cuando las consecuencias que se derivan de la acción conllevan daño o perjuicio a otro. Según Villegas (2000), una persona puede no sentirse culpable de un resultado que no ha pretendido o previsto en el planteamiento de sus acciones y, sin embargo, hacerse cargo de las consecuencias imprevistas de la acción cuando de ella se derivan consecuencias negativas para un tercero, desarrollar un sentimiento de compasión y solidaridad por las víctimas de su acción y emprender las acciones necesarias para reparar el daño. Esta es una actitud responsable en tanto que implica la capacidad de responder de las propias acciones a pesar de la falta de intencionalidad. Así, al final de la vida de Edipo, que narra Sófocles en *Edipo en Colono*, encontramos que durante su destierro en Colono, hace un trabajo de aceptación de su terrible pasado (Villegas y Mallor, 2010); si bien reconoce que no es culpable de lo que hizo, dado que sin saberlo mató a su padre y tomó como esposa a su madre; acepta sufrir las consecuencias de sus errores de ignorancia (y por tanto involuntarios); cumple con su palabra; se arranca los ojos y se condena al exilio. Sabe que es inocente en sus intenciones pero se aplica la pena, ejerciendo de este modo una actitud responsable. Otra línea interpretativa diría que sencillamente cumple con la creencia arcaica según la cual el crimen cometido que ha producido una mancha se debe expiar.

La distinción de Grinberg (1983), apoyándose en M. Klein, entre culpa persecutoria y culpa depresiva sería análoga a nuestra distinción entre culpa y responsabilidad. La culpa persecutoria, relacionada con el instinto de muerte, haría referencia a la angustia y la amenaza de la retaliación, mientras que la culpa depresiva, relacionada con el instinto de vida, se caracterizaría por la responsabi-

lidad en el error, la pena y la necesidad de reparación.

De acuerdo con lo anterior, un objetivo de la terapia será ayudar a pasar de la culpa a la responsabilidad; esto es, pasar de un *yo soy*, a un *yo hice*, de modo que la persona pueda hacerse cargo de su acción-decisión y reparar lo hecho, sin quedar paralizado por el sentimiento de culpa y la autocondena. El planteamiento según el cual, sin intencionalidad (concepción religiosa) no puede haber culpa, sino en todo caso responsabilidad, puede abrir la posibilidad de trabajar desde la perspectiva del perdón y la reparación. En la vida cotidiana, y en la consulta psicoterapéutica especialmente, la intencionalidad no es necesaria para la vivencia de culpa; uno puede sentirse culpable aún sin este aval. En nuestra experiencia clínica hemos encontrado que esta modalidad de culpa podría remitir a un conflicto valorativo (moral) con el objeto de la relación: se le ama y odia al mismo tiempo. Si en la narrativa que trae la persona a terapia existen indicios de voluntad de hacer daño, se entra en una modalidad de culpa más compleja. Si se verifica esta situación se puede plantear un trabajo de la culpa desde las consecuencias de la acción (concepción jurídica). Esto llevaría a trabajar en la idea de castigo y reparación por lo hecho (Pérez-Sales, 2006).

Culpa y psicoterapia.

Una de las encrucijadas más importantes de la psicoterapia –dice Beyebach– consiste en superar la disyuntiva “responsabilidad con culpabilidad *versus* desculpabilización con falta de control” (Beyebach, 2006). En efecto, para que la terapia funcione, el terapeuta debe conseguir, en cierto sentido o grado, un equilibrio entre potenciar la responsabilidad individual de la persona en la superación de sus problemas sin culpabilizarles por ello, y, a la inversa, desculpabilizar a la persona del peso de sus problemas, sin que ello les prive de la responsabilidad para su superación.

## 6. CULPA Y VERGÜENZA

### 6.1. CONCEPTO DE VERGÜENZA

Entre los sentimientos que a menudo se confunden y solapan con el de la culpa, y que son relevantes en clínica, destaca el de la vergüenza. Según el diccionario de María Moliner (1990), vergüenza es aquel “sentimiento penoso de pérdida de dignidad, por alguna falta cometida por uno mismo o por personas con quién uno está ligado, o por una humillación o un insulto sufridos”. Si bien culpa y vergüenza suelen aparecer conjuntamente, conviene caracterizar sus similitudes y diferencias en base a su origen y función social.

### 6.2. SIMILITUDES ENTRE CULPA Y VERGÜENZA

Culpa y vergüenza comparten características comunes tales como el miedo al castigo o a la exclusión social. Ambos son sentimientos sociales y suelen aparecer hacia los 2-3 años, cuando el sentimiento del yo (autoconciencia) proporciona al

niño el sentido de su propia individualidad y de que es uno entre otros. Por otro lado, ambos sentimientos están al servicio de la regulación y preservación de vínculos relacionales (Castilla del Pino, 1991; Lewis, 1971).

La realidad y sentido de la culpa y la vergüenza se sitúan en la dialéctica de la mirada del otro, o mejor, en el poder que concedemos a la mirada del otro. No hay vergüenza (ni culpa) sin la mirada (real o simbólica) del otro. El otro aparece como testigo de la transgresión en la culpa y como testigo de la indignidad en la vergüenza. Así, Spinoza define en su *Ética* la vergüenza como “la tristeza acompañada de la idea de alguna acción, que imaginamos ser vituperada por otros” (Spinoza, 2009, p. 176).

Construimos la autoimagen mirándonos en el espejo de las reacciones de los demás. De acuerdo con la teoría del apego (Bowlby, 1997, 1999, 2001), cada individuo, en función de la experiencia con las figuras de apego infantil, construye *modelos internos de trabajo* acerca de lo que cabe esperar de las personas próximas, y por extensión de los demás. Las actuaciones de las figuras de apego tienen la capacidad de hacernos interiorizar una imagen de valía personal o de ser merecedor de cariño. Los hermanos, los compañeros de escuela, los profesores, cualquier persona próxima tienen también el poder de hacernos interiorizar una imagen valiosa o depreciada de sí mismo. Desde este punto de vista, ser traicionado, maltratado o humillado por las figuras de apego puede suponer una conmoción con efectos tan traumáticos para la el desarrollo psicológico como una violación. Estas experiencias suelen inducir al desarrollo de una autoimagen negativa, de ser defectuoso, de no ser merecedor de cariño o de ser malo y, por lo tanto, de estar en riesgo de ser abandonado (Greenberg y Paivio, 2010). En suma, se desarrollaría en el niño (y posteriormente quedaría como esquema en el adulto) la idea de que, como persona, no tiene la *legitimidad* para ser querido. Esto puede poner en un lugar central la temática de la duda sobre el hecho de ser o no una persona valiosa para el otro, y de ahí la incertidumbre y la puesta a prueba, que caracteriza a muchos trastornos de personalidad.

La vergüenza se cultiva y alimenta sobre todo ante personas que son importantes para uno. En cierto sentido, para sufrir una decepción es preciso haber tejido un vínculo (Cyrulnik, 2011). Son sobre todo aquellos con quienes hemos construido o pretendemos construir una relación de confianza y aprecio mutuo quienes tienen más poder para hacernos sentir vergüenza. Sentimos menos vergüenza si quién nos desprecia no es nadie para nosotros o nada esperamos de él. La vergüenza surge de la percepción de proyectar una imagen que está en disonancia con la imagen pública que uno desearía presentar, asociada a la percepción (real o proyectada) de humillación o desaprobación por parte de los demás (Pérez-Sales, 2006). La vergüenza se relaciona con la sensación de pérdida de la propia dignidad o buena reputación que uno creía tener o merecer frente a otro(s), ocasionado por una falta propia o de personas ligadas a uno mismo. En la interacción entre A y B, la vergüenza en A surge como consecuencia del descubrimiento de B de una conducta

X de A que le despoja de la imagen pública o reputación que B construyó de A a partir de sus actuaciones anteriores. La vergüenza implica enfrentarse a una mirada devaluadora de uno mismo. En la interacción social, la expresión *te debería dar vergüenza* significa: *te comunico que la imagen que ahora tengo de ti no está a la altura de la que tenía antes.*

### **Carácter histórico-cultural de los valores.**

Los valores no son esencias ideales independientes al sujeto que éste capta por *intuiciones emocionales a priori*, como defiende la axiología objetivista de Max Scheler. Los valores de las cosas están en el sujeto o grupo humano que confiere valor a la cosa según unas determinadas coordenadas histórico-culturales. Cada época y cultura tiene su tabla de valores y, por supuesto, dentro de cada cultura, existen valoraciones particulares. Ciertos valores que hoy nos resultan evidentes no tenían en el pasado el mismo valor. El carácter histórico de los valores se refleja en los siguientes ejemplos: 1) durante mucho tiempo las mujeres han sentido vergüenza por expresar deseo sexual o experimentar placer en las relaciones sexuales, 2) hasta hace poco, tener un hijo sin estar casada era una vergüenza para la mujer que había tenido al niño, 3) el abandono de los hijos en un hospicio no era un hecho vergonzoso en Occidente hasta el siglo XIX, 4) cuando un hombre ponía fin a su vida, la familia entera sentía vergüenza, mientras que hoy en día se siente torturada por la culpa. Las nociones de dignidad y la valía personal varían según la cultura y la época. En la antigua Grecia la honra importaba más que la propia vida, y el suicidio era un modo común de salvar la dignidad. En Japón, la dignidad y el respeto hacia sí mismo están en la obligación de que cada uno ha de pagar su deuda a sus benefactores, y esto con independencia de las injusticias que estos hayan podido cometer hacia uno, de modo que si el deudor no cumple con su obligación, puede suicidarse para *limpiar su nombre* (Benedict, 2011).

La experiencia de la culpa está mediatizada por prácticas de poder a través de las cuáles los individuos construyen su identidad y gestionan sus relaciones consigo mismos y con los demás. Las vivencias de culpa no pueden dissociarse de las operaciones de poder-saber normalizadoras (Foucault, 2004), donde las faltas ya no se entienden negativamente como transgresiones de una prohibición legal, sino como inobservancias de identidades y modos de vida normativos. Pensemos por ejemplo en las políticas discriminatorias ejercidas sobre los inmigrantes o los efectos de la represión contra los homosexuales durante el régimen franquista. En nuestra opinión, una psicoterapia comprometida con la realidad social ha de revisar y cuestionar la influencia de las relaciones de poder-saber en las sociedades modernas ya que configuran nuestras vidas y relaciones en determinada dirección normalizadora, y, por tanto, son germen de nuestros problemas psico(pato)lógicos. Este asunto nos concierne a todos, y no hay otra opción que posicionarse.

### 6.3. DIFERENCIAS ENTRE CULPA Y VERGÜENZA

1. Si la fuente de la culpa está en lo que uno hizo voluntariamente (o debería haber hecho), y no en algo externo sobre lo que no tenemos control, en la vergüenza suele suceder al contrario; esto es, que la causa de lo que nos genera vergüenza esté en algo que nos sucede con independencia a nuestro control (Etxebarria, 2010). Así, la vergüenza se constituye en una emoción central en muchas personas que han sufrido abusos sexuales o en personas que han sobrevivido a situaciones traumáticas. Por otro lado, la culpa suele remitir a un daño infligido a los demás, mientras que la vergüenza suele remitir a la conciencia de sí y de la percepción que los demás pudieran tener de uno mismo (Pérez-Sales, 2006).

*María es una mujer de 24 años que por recomendación de su psiquiatra es derivada para ayuda psicoterapéutica tras varios meses con síntomas agorafóbicos que no remiten con medicación. En el análisis sobre el origen de sus quejas cuenta que un día fue invitada por unos amigos a una fiesta. Tras beber unas copas y bailar hasta bien entrada la madrugada se retiró con un chico a una habitación de la segunda planta de la casa donde, sin saber cómo ni por qué, acabó manteniendo relaciones sexuales. Mientras esto ocurría, uno de los amigos del chico quiso gastar una “broma” sacando una foto de la escena. En la foto aparecía María en situación comprometida. María rogó que se le devolviera la foto pero lejos de conseguir su propósito la foto acabó en internet. Tras la denuncia y la consiguiente retirada de la foto por de la policía, María refiere que ahora no se atreve a salir sola a la calle. Dice que imagina o supone que “la gente piense mal” de ella, que es “una guarra”. Se siente avergonzada y sucia. Desde entonces vive refugiada en la agorafobia.*

2. La vergüenza aparece siempre que se exhibe o anticipa una acción (en cuyo caso hablamos de *pudor*) que el sujeto cree le despoja de la imagen pública que quiere proyectar al exterior. No se trata, necesariamente, como en la culpa, de una acción que inflija daño y/o transgreda ninguna norma moral, y, de hecho, cuando la conducta vergonzosa se exhibe en la intimidad, o ante quién no concedemos el poder de lastimar nuestra autoimagen, la vergüenza no se manifiesta. Pero si de pronto, en nuestra privacidad somos sorprendidos por un tercero haciendo alguna cosa “vergonzosa”, nos sentiremos inmediatamente sobrecogidos y avergonzados.

3. La vergüenza remite más a la mirada social, mientras que la culpa remite a la mirada acusatoria de quién sostiene o se cree que sostiene la norma transgredida. En sociedades colectivistas (Japón, China, India), en comparación con las individualistas (Europa, Estados Unidos), la conducta está más dirigida por la vergüenza que por la culpa. La referencia es el grupo y la preocupación por conseguir la aprobación por el mismo (Pérez-Sales, 2004).

4. En la culpa se teme el castigo, la venganza del otro; en la vergüenza se teme la humillación, la exclusión social, la pérdida de reputación.

5. La distinción principal asumida por todos los investigadores entre senti-

miento de culpa y vergüenza es la siguiente: Lewis (1971) distingue estas dos emociones mediante el papel desempeñado por el *self* en ellas. Mientras que en la vergüenza, el *self* es el foco de la evaluación (por ejemplo, *soy malo*), en la culpa, el foco se centra en la acción realizada (por ejemplo, *he hecho algo terrible*). Este planteamiento ha encontrado amplio apoyo empírico en estudios con análisis de narraciones de culpa y vergüenza, análisis cualitativos de estudios de casos, medidas cuantitativas de experiencias personales de culpa y vergüenza, correlatos emocionales y de personalidad o análisis de pensamientos contrafácticos de los participantes (Etxebarria, 2010). La culpa remite al *actuar* y la vergüenza al *ser*. La culpa remite al escenario de la acción, mientras que la vergüenza remite al de la identidad de sí mismo, o en todo caso a la acción en cuanto remite o recubre globalmente la definición de uno mismo. Esta distinción asume importantes implicaciones clínicas, pues mientras la autodescalificación global de la vergüenza puede obstaculizar el cambio terapéutico, la culpa, puede ser el motor del mismo. Cuando la acción indebida lleva a la descalificación radical del sí mismo, una tarea psicoterapéutica será ayudar a la persona a pasar del *yo soy* (vergüenza), al *he cometido un error* (culpa). Utilizar aquí la noción de “error” puede resultar útil. La noción de error va asociada a la de responsabilidad, y permite abrir las opciones del perdón y la reparación. Se trataría de ayudar al consultante a discriminar entre sus conductas y su valía como ser humano, a que perciba que es más que cualquiera de sus conductas aisladas. En este sentido, la terapeuta puede invitar a reflexionar sobre la visión de sí mismo como consecuencia de la acción culpable. Podemos proponer en este punto el siguiente trabajo sobre la autoimagen o identidad:

1. Elabora una lista de las cualidades (tanto positivas como negativas) de la clase de persona que crees que eras (o crees que eras para A) antes de cometer el error.
2. Elabora una lista de las cualidades de la clase de persona en que crees que te convierte (o a los ojos de A) el haber cometido el error X.
3. ¿Si tu mejor amigo/a hubiera cometido ese error, crees que sería justo que se considerara a sí misma de esa manera? ¿Por qué? ¿Qué le dirías?....
4. Elabora una lista de las cualidades de la clase de persona que tendrías que ser ahora para que sintieras que mereces ser querido o perdonado (por A). ¿Cuál sería un primer paso?...

Pero, aquí, cabe hacerse las siguientes preguntas: ¿es posible separar mi hacer de mi modo de ser? ¿Lo que hago, no me hace ser-así-como-he-hecho? ¿Podemos exigir a alguien que nos aprecie por lo que somos al margen de lo que hacemos? ¿Qué saben los demás de cómo somos sino a través de lo que hacemos? (Castilla del Pino, 1991). En nuestra opinión, el *ser* de una persona remite inevitablemente a su *actuar*, pero no a una sola conducta aislada: una acción *buen*a no nos convierte en

personas “decentes”; como decía Aristóteles respecto de la virtud: ser virtuoso no consiste en realizar de vez en cuando un acto virtuoso, “una golondrina no hace verano” (Aristóteles, 2008), sino en *serlo* durante toda la vida. Disociar en un extremo el ser del hacer es una falacia, pero derivar en el otro extremo un modo de ser (global) a partir de un error (concreto, individual), es una sobregeneralización de las creencias evaluadoras que lleva inmediatamente a grandes problemas psicológicos como la *autodevaluación* o *autocondena* (Lega, Caballo y Ellis, 1997).

6. Respecto a las disposiciones o tendencias de acción asociadas a la vergüenza y la culpa, éstas también son distintas. Mientras la culpa moviliza actitudes o estrategias de confesión, reparación, expiación o autopunición, la vergüenza produce en la persona avergonzada el deseo de huir u ocultar aquello que, de manifestarse ante los demás, le colocaría (o imagina que le colocaría) en una posición de desvalorización. Este planteamiento cuenta con un amplio apoyo empírico (Etxebarria, 2010). De acuerdo con Greenberg y Paivio (2010), la función adaptativa de la vergüenza consiste en proteger la posición social y la conexión, pues aprendemos a esconder aquello que de ser conocido será juzgado como inaceptable. La tendencia a ocultarse, característica de la vergüenza, se capta en la expresión *esconder la cara* o *bajar la mirada*. En la tragedia de Sófocles, *Edipo rey*, Edipo, tras su descubrimiento vergonzoso (matar a su padre y tomar como esposa a su madre), decide desgarrarse los ojos como una manera de eludir la mirada intolerable de los suyos.

Porque no sé yo con qué ojos podría mirar a mi padre al penetrar en el Hades, ni a mi desgraciada madre, los dos contra quienes cometí acciones que no se pagan ni con la horca ¿Es que es deseable la contemplación de mis hijos, nacidos como han nacido, cuando me miren de frente? ¡No, nunca para mis ojos! (García Gual, 2012, p. 61).

En un límite, la ocultación perfecta es la muerte. Así, muchos personajes de la mitología griega, ante una vergüenza insoportable, optan por quitarse la vida: Crisipo tras el rapto y violación de Layo, Yocasta tras saber quién es realmente su segundo esposo, etc. El suicidio era, en la antigua Grecia, un modo común de salvar el honor, la dignidad. De acuerdo con Dodds (1983), la cultura homérica está presidida por la vergüenza, por el pundonor, más que por la culpa; lo que más importa a los héroes homéricos es la estima pública; su principal fuerza moral el respecto por la opinión de los demás. En tal sociedad, todo lo que expone a un hombre al desprecio o a la burla de sus semejantes, se sentía como “mancha” insoportable.

El sumo bien del hombre homérico no es disfrutar de una conciencia tranquila, sino disfrutar de timé, de estimación pública: “¿Por qué había yo de luchar”, pregunta Aquiles, “si el buen luchador no recibe más timé que el malo?” (Dodds, 1983, p. 30).

La vergüenza está relacionada con el miedo a la evaluación negativa de los demás (Greenberg y Paivio, 2010). Ahora bien, este miedo no siempre va asociado

a conductas de evitación, huida, pues a menudo crea disposiciones en el sujeto que aspiran a aportar algo valioso a la relación como medio de conseguir y/o recuperar la aceptación o reconocimiento perdidos; se intenta hacer todo lo posible para conseguir la aceptación, pero aquí se puede correr el riesgo de perderse uno a sí mismo intentando esta meta, tal es el caso del intento de conseguir valor a través del sometimiento. La paradoja de quién se esfuerza en hacer lo que haga falta para obtener la estima, aprobación, del otro, es que ya no sabrá si la estima que recibe se le da en tanto que persona o en tanto que instrumento para conseguir lo que el otro quiere.

De acuerdo con Aristóteles (2002), el exceso de vergüenza se convierte en timidez (preocupación en exceso de la opinión que causamos en los demás), pero un defecto de la misma llevaría a la desvergüenza (nula preocupación por la opinión que los demás puedan hacerse de uno). El respeto, dice Aristóteles, es un estado intermedio entre la desvergüenza y la timidez.

#### 6.4. MODALIDADES DE VERGÜENZA

Sin pretender ser exhaustivos, presentamos aquellas modalidades de vergüenza más relevantes para la práctica psicoterapéutica.

1. Vergüenza heredada y colectiva. En la época arcaica los hijos heredaban las deudas morales de sus padres exactamente como heredaban sus deudas comerciales (Dodds, 1983). Esto se debía a la creencia en la solidaridad de la familia, de la comunidad de la sangre. La familia era una unidad moral, y la vida del hijo era una prolongación de la de sus padres. Así, los hijos cargaban con el castigo por las culpas de sus padres y de este modo podía decirse (y no metafóricamente) que las culpas se heredaban porque se heredaban las consecuencias (Valcárcel, 2010). Por ejemplo, Agamenón, rey de Micenas, paga con su muerte los crímenes cometidos por su padre, Atreo, quién mató a los hijos de su hermano Tiestes y se los dio a comer en un banquete; la muerte de Layo a cargo de su hijo Edipo es el cumplimiento de la maldición de Pélope, rey de Argos, dirigida a Layo por la violación de su hijo Crisipo, etc. En la tragedia esquilea la desgracia que aflige al protagonista casi siempre tiene su origen en una falta de un antepasado, aunque ello no es óbice para que sea reo de su propia culpa. En el Antiguo Testamento, Job, enfrentado a un destino aciago, se pregunta cuales son los pecados de sus antepasados por los que él ahora es castigado. La introducción del castigo en una generación siguiente salvaguardaba la justicia, pero generaba un problema: los moralmente inocentes sufrían injustamente y los culpables quedaban impunes. Se hacía necesaria otra solución. La concepción de la solidaridad de la culpa cambiará con Ezequiel, que se opondrá a que los hijos deban pagar las culpas de los padres y proclama que cada cual pague lo suyo:

¿Qué andáis repitiendo este proverbio en la tierra de Israel y decís: “Los padres comieron los agraces, y los dientes de los hijos sufren la dentera”? Por mi vida, dice Yahvé, que nunca más diréis este refrán en Israel. Mías

son las almas todas, lo mismo la del padre que la del hijo; más son, y el alma que pecare, ésa perecerá (Ezequiel, 18, 2-4).

La metáfora de la transmisión de procesos familiares (deudas, legados, mitos...) de una generación a otra ha sido utilizada por muchas escuelas psicoterapéuticas, y es característica de la terapia familia (Wagner, 2003). Uno puede sentir vergüenza por su pertenencia a un grupo social con quién existe una relación indisoluble. Una relación indisoluble es un tipo de pertenencia diferente a la unión mercantil, esto es, que no se puede disolver voluntariamente. Por ejemplo, la pertenencia a un pueblo o una familia. Los alemanes que nacieron tras la segunda guerra mundial tuvieron que librar en sus conciencias la confrontación con la *culpa moral, política y criminal* (Jaspers, 2011) de sus padres. En este sentido, reviste interés el análisis del legado que han soportado los descendientes de los grandes genocidas nazis por el solo hecho de portar sus apellidos. Algunos de estos descendientes (de Hess, Himmler, Göring...), sienten vergüenza de portar tales apellidos lo que les ha llevado a cambiarlos y a no querer tener hijos para así extinguir la saga. Otros sienten directamente culpa por lo que hicieron sus antepasados y se han implicado en actividades simbólicas de reparación: lucha contra el renacer del nazismo... (Lebert y Lebert, 2005).

2. Pérez-Sales (2006) diferencia entre *vergüenza ontológica* y *vergüenza por sobrevivir*. La primera se asocia al horror que produce el comprobar lo que puede llegar a ser capaz de hacer un ser humano a otro; una especie de *apostasía* del género humano. La segunda se refiere al hecho *per se* de sobrevivir en situaciones traumáticas cuando otros han perdido la vida (*yo debería haber muerto, y no ellos...*). En esta línea, Jaspers llama *culpa metafísica* al fracaso de la solidaridad universal ante injusticias y crímenes cuando estos ocurren en *mi* presencia. “No basta con que arriesgue prudentemente mi vida para impedirlos. Si suceden y yo estoy presente y sobrevivo mientras que el otro es asesinado, entonces habla en mí una voz por medio de la cual sé que es culpa mía que siga viviendo” (Jaspers, 2001, p. 88). Si existen dudas acerca de si se hizo algo indebido (rotura de códigos éticos) para sobrevivir sería *culpa por sobrevivir*.

3. Finalmente tendríamos la vergüenza por la acción propia (*se me cae la cara de vergüenza*), que, en última instancia remite a la propia libertad como condición de posibilidad (Fernández, 2011), y la *vergüenza ajena*, cuando interiorizamos como propia la conducta inadecuada del otro.

De acuerdo con la investigación actual, la culpa se revela como una emoción más valiosa que la vergüenza en el plano interpersonal y moral (Etxebarria, 2010). Desde la perspectiva clínica, la vergüenza aparece más asociada a disfunciones psíquicas que la culpa, la cual incluso podría tener un efecto beneficioso sobre algunas formas disruptivas de psicopatología (Villagrán, 2011). Así, la vergüenza se ha relacionado con trastornos narcisistas (Morrison, 2008). La vergüenza, en tanto que descalificación radical de la imagen, enfrenta al sujeto a un dilema ineludible: ¿qué hacemos con la imagen que hemos construido una vez ha sido

cuestionada por el error, por el otro? ¿La desechamos y asumimos la que nos devuelven los demás? ¿Nos aferramos a ella e ignoramos, depreciamos, la que creemos que los demás proyectan ahora sobre nosotros? En el ámbito de las relaciones interpersonales, amar la propia libertad es asumir que ésta exige un pago que a veces puede resultar muy doloroso, como es que los otros nos muestren su rechazo, nos devuelvan una imagen depreciada de nosotros mismos. Por eso, si queremos favorecer la consistencia entre acciones y valores morales, necesitamos cierta fortaleza personal, cierta confianza en nosotros mismos y en las razones que nos asisten.

## 7. FENOMENOLOGÍA DE LA CULPA

La fenomenología es un método de conocimiento basado en la intuición y descripción de la estructura de la experiencia o de los fenómenos de la conciencia con abstracción de todo cuanto no sea directamente intuitivo. La fenomenología clínica está interesada en captar el significado esencial de la experiencia del mundo concreto vivido, en este caso, la experiencia global de la emoción. En relación a lo que aquí interesa, no se trataría de saber de qué se culpa el sujeto, sino de saber cómo se culpa; el modo como la culpa opera en la conciencia al margen de aquello de lo que se culpa. El núcleo fenomenológico de la culpa es la vivencia irreparable de lo hecho; la irreversibilidad de lo hecho (Castilla del Pino, 1991; Pérez-Sales, 2006). Una excelente descripción fenomenológica del sentimiento de culpa nos la da Castilla del Pino en los siguientes términos:

El rasgo fundamental de la vivencia de culpa es el sentimiento que la acompaña. Se trata de un sentimiento de pesar, “la pesadumbre”. El término “pesadumbre” es preciso. Lo que el culpable experimenta es el “peso” de la culpa. No es exactamente pena, tristeza, sino “pesar” (Castilla del Pino, 1991, p. 57).

En el sentimiento de culpa lo que nos apesadumbra no solo está-ahí, sino que está encima-de nosotros, gravitando literalmente con su peso sobre nuestra conciencia (Castilla del Pino, 1991, p. 58).

Aunque la angustia suele ser un ingrediente de la culpa, conviene diferenciarla de ésta. La angustia es la conciencia de los intentos fracasados e imposibles de aliviar el pesar de la culpa. El caer en la cuenta de la impotencia para deshacer lo hecho es el punto de partida de la angustia. De ahí el lamento: *yo no quería haber hecho esto...; si yo hubiera hecho de aquella otra manera...* La culpa genera angustia porque lo hecho es insubsanable: el no poder deshacer la acción, el verse atado a ella, es lo que causa angustia. Esta imposibilidad de borrar el pasado hace que el pasado mismo *borre* al sujeto, lo anule (Rodríguez, 2011).

## 8. OBJETO DE LA CULPA

Es aquello respecto de lo que la persona se culpa, la acción o acontecimiento sobre la que edifica su culpabilidad. De acuerdo con Castilla del Pino (1991), el

objeto de la culpa remite a la transgresión de un valor mediante una acción. Lo que resulta transgredido por la acción culpable está mediatizado por las valoraciones que produce el sujeto. Pero éstas no son sólo particulares, sino que están más o menos “objetivadas” cultural o grupalmente. De este modo, construir conjuntamente con el consultante la norma transgredida por la acción (u omisión) culpable puede resultar una tarea terapéutica muy útil. Para ello es necesario reconstruir la escena en que tuvo lugar la acción. Habitualmente la norma se vivencia como si fuera algo “natural”, absoluto, inapelable, cuando, en realidad, es resultado de un proceso de construcción social que ha sido internalizado en etapas previas. La comprensión de un sentimiento de culpa, requerirá, pues, de un análisis de las normas familiares en periodos críticos de nuestra vida. Una norma familiar podría ser por ejemplo: *cuidar del bienestar de un hermano menor, etc.* Cuando la persona que acude a consulta se autocondena por una acción que reputa culpable, es importante que la terapeuta ayude a reconocer esas voces internas, pues a menudo resultan de la interiorización de valoraciones de personas significativas. En efecto, los otros, en virtud de su capacidad de juzgar, cumplen el cometido de ser desveladores del valor de mis acciones (y así, de la autoimagen que construyo a partir de ahí), pero sólo si, esos otros, son personas importantes para mi vida. Lejos de intentar acallar esas voces críticas, la terapeuta se ha de preguntar por su sentido: *¿de quién es esa voz crítica? ¿De dónde viene? ¿De qué te sirve? ¿De qué te protege?...*

## 9. FUNCIÓN DE LA CULPA

¿Para qué sirve la culpa en el contexto o relación en que se verifica? De acuerdo con Castilla del Pino (1991), la culpa cumpliría el cometido de responsabilizar al sujeto respecto de su vida misma como quehacer con los otros. El pesar que acompaña a la culpa cumpliría, pues, la función de hacernos conscientes de que las decisiones-acciones que realizamos tienen efectos sobre los demás y sobre uno mismo. Esto es, que cada acción es intrínsecamente o radicalmente moral. Esta tesis tiene cierto entroncamiento con la teoría de la razón vital de Ortega.

### Teoría de la vida humana.

La perspectiva que adoptamos para entender la vida humana y desde la que creemos que se pueden entender muchos problemas psicológicos es la teoría de la razón vital de Ortega. *La vida es lo que hacemos y lo que nos pasa*, decía Ortega. Estamos de acuerdo con esta definición, pero nos gustaría añadir la siguiente: *la vida es lo que hacemos con lo que nos pasa y lo que nos pasa con lo que hacemos*. Todo individuo ha de enfrentarse a lo largo de su ciclo vital a un repertorio de posibilidades que le conminan a elegir. En el drama existencial hay cosas que ocurren como consecuencia de nuestras elecciones-acciones, como la salud cuando es resultado de una alimentación equilibrada, pero también hay cosas que no elegimos, pero que suceden de todos modos con independencia de nuestra voluntad. La muerte de un ser querido nos enfrenta a sentimientos de pérdida; una enfermedad

nos puede poner frente a una discapacidad... Pero aun así, no podemos decir que no tengamos cierta capacidad de respuesta, aunque sea la manera de significar y tomar postura. Según la teoría analítica de la vida humana, la vida, además de ser *hacer*, es propiamente un *quehacer* instante a instante y, en ese instante hay una complicación de presente, pasado y futuro, que constituye la trama de nuestra vida. En efecto, en mi hacer de este instante está presente el pasado, porque la razón de lo que hago solo se encuentra en lo que ya he hecho antes, y el futuro está presente en el proyecto que me constituye, del que depende todo el sentido de mi vida (Marías, 1966).

Pero la vida que nos es dada no nos es dada hecha, sino que necesitamos hacérsela nosotros, cada cual la suya. La vida es quehacer. Y lo más grave de estos quehaceres es que la vida consiste no es que sea preciso hacerlos, sino, en cierto modo, lo contrario —quiero decir que nos encontramos siempre forzados a hacer algo, pero no nos encontramos nunca estrictamente forzados a hacer algo determinado, que no nos es impuesto este o el otro quehacer, como le es impuesta al astro su trayectoria o a la piedra la gravitación. Antes que hacer algo, tiene cada hombre que decidir, por su cuenta y riesgo, lo que va a hacer (Ortega, 1970, pp. 3-4).

El hombre tiene que hacer siempre y en cada instante algo, justamente para seguir siendo él mismo; y esa tarea no le es impuesta por las circunstancias, como el repertorio de sus discos le es impuesto al gramófono o la trayectoria de su órbita a un astro, sino que el hombre tiene que decidir por sí mismo en cada instante y en vista de las circunstancias lo que va a hacer, es decir, lo que va a ser después, en el futuro. Y esta decisión es absolutamente irrenunciable: nadie puede sustituirme en esta faceta de decidir por mí mismo, de decidir mi vida, porque si confío la decisión a otro, tengo que decidir a cada instante hacerle caso, seguir su decisión.

Esto quiere decir que para poder vivir, para decidir, es decir, preferir una posibilidad a otra, tenga que *justificar* por qué. La vida es necesariamente justificación y por tanto responsabilidad, es intrínsecamente moral (Marías, 1971, p. 125).

Desde este punto de vista, la vida humana es futurización, proyección desde el presente, y en esa proyección, existen inevitablemente desencuentros entre lo que se proyecta y lo que se logra, entre deseo y realidad. En esta escisión se instauran los fracasos que pueden dar lugar a motivos de queja y de sufrimiento. Para comprender algo de lo humano es preciso contar una historia de vida. La identidad no es una constante que permita una definición estática, cerrada, sino que está siendo (re)construida continuamente, como resultado de la vida que decidimos llevar, de los proyectos que perseguimos y sus vicisitudes. La manera de entender la identidad de una persona es reconstruir la vida que ha llevado hasta ese momento, reconstruir el *argumento* que ha decidido representar en el drama de su existencia. El hombre no tiene naturaleza, tiene historia, dice Ortega. Por no tener una identidad prefijada de antemano, todo ser humano es novelista de sí mismo y, aunque puede elegir entre

ser un escritor original o uno plagiario, no puede dejar de elegir (Ortega, 1970).

### **Uno es lo que hace (con su yo).**

De acuerdo con la primera teoría ética; *somos lo que hacemos*: “Es realizando las acciones relativas a las transacciones con los hombres como unos nos hacemos justos y otros injustos (...)” (Aristóteles, 2008, p. 76). Este *hacer*, en tanto que pueda ser considerado un hacer libre, basado en elecciones, constituye una *ontología* moral. Por otro lado, todo hacer es un hacer-para-otro, el cual nos devuelve lo que hacemos en forma de autoimagen. Es decir, lo que uno hace le define ante el otro; le da una imagen. Podríamos decir que uno es libre no tanto por ser causa de lo que hace cuanto de que lo que uno hace (con sus determinaciones) es causa de quien resulta ser. En efecto, algunas de nuestras acciones-decisiones nos hacen *ser otros*, y por eso nos sentimos sobrecogidos de angustia ante ellas. Y nos hacen *ser radicalmente otros*, especialmente para aquellos con quienes construimos o esperamos construir nuestra identidad. Respecto a la responsabilidad, Fernando Savater plantea lo siguiente:

Responsabilidad es saber que cada uno de mis actos me va construyendo, me va definiendo, me va *inventando*. Al elegir lo que quiero hacer voy *transformándome* poco a poco. Todas mis decisiones dejan huella en mí mismo antes de dejarla en el mundo que me rodea. Y claro, una vez empleada mi libertad en irme haciendo un rostro ya no puedo quejarme o asustarme de lo que veo en el espejo cuando me miro... (Savater, 2001, p. 107).

Y ser responsable es saberse auténticamente libre, para bien y para mal: apechugar con las consecuencias de lo que hemos hecho, enmendar lo malo que pueda enmendarse y aprovechar al máximo lo bueno” (Savater, 2001, p. 104).

En definitiva, decisión y responsabilidad; libertad y responsabilidad, están indisolublemente unidos, sino son, prácticamente dos caras de lo mismo. Una persona sólo es libre en la medida en que puede “responder” de sus propias elecciones, las decide y asume con responsabilidad sus consecuencias, frente a la facticidad y el destino (Villegas, 2013).

Cuando entendemos la *libertad* como libertad empírica de elegir y actuar entre diferentes alternativas (Fromm, 1977) cuando se cumple que la elección depende de nosotros mismos (Aristóteles, 2008) y cuando se verifica que podríamos haber actuado de otra manera y, consideramos, como hace Sartre (1992), que en cada elección uno no sólo se compromete a sí mismo sino que queda comprometida toda la sociedad, entendemos la trascendencia de nuestra responsabilidad y la angustia que ésta nos produce. Para Kierkegaard, el vértigo de la libertad suscita angustia; siempre existen posibilidades de error, y de ahí surgiría un primer motivo de angustia. En efecto, tomar decisiones produce vértigo, porque cada acción nos sitúa en una realidad distinta, limita el campo de futuras elecciones (Savater, 2001). Este

vértigo angustioso puede llevar a la inhibición a la hora de decidir por sí mismo, esto es, a la in-decisión (Castilla del Pino, 1991). Podemos decir que frente a la ansiada *libertad de* (determinismos), aparece la angustia de la *libertad para*. La reivindicación de una autonomía absoluta abdica en la renuncia a ese irremediable tener que decidir cómo actuar en cada instante que caracteriza a la realidad humana. Pues, toda decisión –dice Yalom– constituye una renuncia (Yalom, 1984). La libertad siempre tiene la estructura de una exigencia para con nosotros mismos, y de ahí la angustia. Esta angustia podría llegar, paradójicamente, a querer buscar la dependencia de una autoridad, el deseo de tener un amo, como ocurrió en la época nazi (Fromm, 1990). En efecto, uno puede decidir arrojar su libertad, que siempre es tensión dialéctica, en la seguridad de una obediencia; luego viene la gran desilusión, todo es mucho peor que antes, pero ya es demasiado tarde; las puertas de la prisión se han cerrado.

Pero la acción que aquí interesa no remite solo al hacer externo, en el mundo, con los otros, sino también a lo que uno piensa o desea en la intimidad, pues toda acción se proyecta en algún sentido o grado en la relación con el otro. Esto que resulta evidente para la acción externa, no lo es menos para la interna, pues, pensar o desear el mal a otro condiciona mi modo de actuar cuando el otro está presente. En efecto, si pienso que A es un canalla, mi relación con A, cuando éste está presente, queda en cierto modo modificada. Esta situación puede resultar especialmente angustiante para las personas con diagnóstico de trastorno obsesivo-compulsivo, pues ya no son sólo sus conductas externas sino también sus pensamientos los que le hacen sentir ser otro. Así, pensar, por ejemplo en matar, significaría que uno *es* un homicida o que uno pudiera llegar a serlo. Y para evitar una posible culpa de la que se pudiera sentir responsable, utilizará todos los recursos a su alcance: rituales preventivos, conductas de control, y tratando de ser perfecto en todo lo que hace, siente y piensa (Villegas, 2013). Si aparece la duda, intentará darse razones tranquilizadoras frente al tribunal inquisitorio de su propia conciencia, que le introducirá en la paradoja según la cual defenderse es dar por válida la acusación: *excusatio non petita accusatio manifesta*. Kafka nos ofrece una ilustración de esta paradoja en su novela *El Proceso*. La novela trata la historia de un hombre que es condenado a muerte a pesar de (incluso nos atreveríamos a decir, a causa de), sus fallidos intentos de defenderse de un delito inexistente. Josef K., empleado de banca, es arrestado una mañana sin explicación ninguna de su delito. Toda la novela trata de los intentos desesperados de Josef K. de esclarecer su proceso ante un sórdido tribunal cuyas leyes y procedimientos desconoce. Recurre a abogados y mujeres influyentes en el tribunal con el único resultado de ver cómo va aumentando su sentido de culpabilidad. Ante la duda creciente de ser culpable, decide buscar en sí la culpa que ha de justificar la acusación, y como hiciera Job (Job, 13, 18), prepara su propio proceso, consciente de que ha de tener razón, procurando concienzudamente en no ceder ante la posibilidad de ser culpable. Para ello hace un repaso de su vida buscando en su memoria el error que de sentido a su culpa: “K. no sabía de

qué se le acusaba, de manera que tenía que recordar toda su vida hasta en los más pequeños detalles para poder examinarla en todos sus aspectos” (Kafka, 1988, p. 142). Finalmente es sentenciado y ejecutado a muerte.

En psicoterapia, el constructo de libertad ha sido utilizado por Manuel Villegas en la comprensión de la génesis de muchos trastornos psicológicos. Según este autor los trastornos emocionales se podrían entender como resultado de conflictos morales que constriñen la libertad en sus distintos niveles: espontaneidad, elección, determinación. La psicoterapia, de acuerdo con este planteamiento, sería un proceso de (re)construcción o integración de diferentes subsistemas o estructuras de regulación moral con vistas a la autonomía psicológica, entendida como responsabilidad, o como capacidad de responder de la propia existencia. En última instancia, de ampliar el círculo de libertad personal (Villegas, 2013).

### **Lo que uno hace (a otro) revierte sobre uno mismo.**

El hombre es un ser que se hace radicalmente con los otros; hace para los otros al propio tiempo que hace para sí. En este hacer(se), lo que uno hace no sólo tiene efecto sobre uno mismo sino que se proyecta en los demás. Y a su vez, aquello que se ha proyectado en los demás se convierte en causa circular de los efectos que se (re)producen en el sujeto.

Es decir, que todo hacer es un hacer-para-otro, el cual nos devuelve lo que hacemos en forma de un hacer-para-mí. De otra forma, la *trascendencia* de la acción está tanto en el hecho de que se escapa de mí, cuanto que vuelve a mí, a través de la modificación que previamente lleva a cabo en la realidad (Castilla del Pino, 1991, p. 171).

Este es el proceso por el que construimos la identidad, a través de la valoración que hacen (o suponemos que hacen) los demás sobre nuestras actuaciones.

Se me califica por los demás según hago, y yo mismo tengo la evidencia de que soy-como-hago, de que-me-hago. Los hombres no son decentes o indecentes hasta tanto que con nuestro hacer predicamos a los demás de cómo somos, y nos decimos a nosotros mismos lo que somos (Castilla del Pino, 1991, p. 171).

## **10. CULPA Y RELACIONES INTERPERSONALES**

Las teorías tradicionales de la culpa tienden hacia lo individual e intrapsíquico, pero descuidan la naturaleza intrínsecamente relacional de la culpa. En efecto, toda culpa, exteriorizada o experimentada en la intimidad, es culpa ante alguien, real o virtual (Dios). En este sentido, la culpa podría entenderse como una emoción reguladora de las relaciones sociales (Castilla del Pino, 1991; Pérez-Sales, 2006). Pero también, en sentido negativo, como un procedimiento de control (la inducción de culpa), utilizado para conseguir que otras personas se sometieran a determinadas demandas, que de otra manera, no aceptarían sin renuencia. Recuérdese por ejemplo el conocido experimento de obediencia a la autoridad de Milgram (1980).

Más allá del Código penal, lo que regula el comportamiento humano e impide la transgresión de normas de convivencia es la conciencia moral. De acuerdo con Castilla del Pino (1991), la culpa es resultado de la transgresión de un principio rector de la comunidad en la cual se siente uno integrado. Desde esta perspectiva, la culpa se entiende como un sentimiento que refleja la preocupación personal por los efectos que nuestras acciones tienen sobre los demás. Llamaremos *culpa interpersonal* a aquella que se siente cuando, por acción u omisión, se inflige daño a otra persona. Estudios recientes señalan que el sentimiento de culpa puede entenderse como un indicador de sensibilidad interpersonal: nos sentimos culpables cuando nos afecta el daño que hemos podido causar a otros; y no nos sentimos culpables si el daño ajeno nos es indiferente. Desde este punto de vista, la culpa guarda relación con la empatía ante el sufrimiento ajeno y con actitudes reparadoras del daño (Etxebarria, 1999; Etxebarria, Pascual y Conejero, 2010)

Pero, ¿qué es el hacer debido? ¿A qué remite el hacer debido en el ámbito de las relaciones interpersonales? De momento diremos que el *hacer debido* no remite a lo que debemos hacer en el sentido del imperativo categórico kantiano (*obra de tal modo que la máxima de tu voluntad pueda valer al mismo tiempo como principio de una legislación universal*), sino a lo que se espera de uno según un compromiso relacional adquirido. Para entender la función de la culpa interpersonal vamos a utilizar la obra *Teoría de la Comunicación Humana* (Watzlawick, Beavin y Jackson, 1986). En este texto se establecen cinco axiomas o propiedades de la comunicación con consecuencias interpersonales. El segundo de estos axiomas trata sobre *los niveles de contenido y relación de la comunicación*. Los autores plantean que toda comunicación dirigida a otra persona transmite algo, pero al mismo tiempo dice algo sobre sí misma, a saber, cómo la ha de entender el receptor (por ejemplo, como una orden, consuelo, etc.). Este segundo aspecto, el meta-comunicativo, tiene una importancia extraordinaria, puesto que expresa y a la vez determina la naturaleza de las relaciones humanas. Cuando los autores discuten los desacuerdos en el nivel de contenido y de relación dicen que:

en el nivel relacional las personas no comunican nada acerca de hechos externos a su relación, sino que proponen mutuamente definiciones de esa relación, y por implicación, de sí mismos (...) Así, para tomar un punto de partida arbitrario, la persona P puede ofrecer a la otra, O, una definición de sí misma. P puede hacerlo en alguna de las numerosas formas posibles, pero cualquiera sea el qué y el cómo de su comunicación en el nivel del contenido, el prototipo de su metacomunicación será: “Así es como me veo” (Watzlawick, Beavin y Jackson, 1986, p. 85).

La respuesta del otro puede aceptar, rechazar o desconfirmar la definición que P da de sí mismo. Estas tres respuestas tienen como denominador común un “Así es como te veo”. Y, a su vez, esta respuesta puede ser sometida por el receptor a la aceptación, rechazo o desconfirmación, y así, en un *regretio ad infinitum*. Por tanto, en cada interacción se pone en juego, se construye, la identidad de quienes preten-

demos ser. Estrechamente relacionado con lo anterior, Castilla del Pino dice que: Las actuaciones del Yo, desde otro punto de vista, son *respuestas* a la presencia del objeto, pero tienen categoría de *propuestas* de cambio y adecuación del sujeto al objeto. Cuando hacemos algo ante alguien que se presenta de inmediato ante nosotros, le respondemos y le proponemos que opte por determinadas actuaciones; o dicho de otra forma, le proponemos un pacto acerca de cómo proseguir la relación (Castilla del Pino, 2000, pp. 41-42).

En *Teoría de la Comunicación Humana*, a este pacto se le denomina *definición de la relación* y, según la propuesta de Fontanil y Ezama (1990), *intento de cualificación relacional*, que sería una propuesta de convenio acerca de los compromisos futuros entendiendo que en cada acción comunicativa se hace una reivindicación de derechos y obligaciones que el interlocutor puede aceptar o rechazar. De acuerdo con esto, las personas contratarían conversacionalmente sus derechos y obligaciones futuros en forma de propuestas de cualificación que se negocian implícitamente en la interacción. La cualificación relacional sería una especie de reputación relativa: *qué tengo derecho a esperar de él y qué tiene derecho a esperar él de mí* (Fontanil y Ezama, 1990). Si ahora retomamos la pregunta de partida: ¿qué es el hacer debido en el ámbito de las relaciones interpersonales? Podemos responder lo siguiente: el hacer debido que se transgrede en la relación pertenece a una ruptura en la cualificación relacional por la cual se han asumido unos derechos y obligaciones en relación con el otro. La acción indebida denuncia algo que remite a la reputación relativa del sujeto, *traiciona* la cualificación relacional. Tras la acción indebida, la persona que ha recibido la ofensa tiene ahora “derecho” a devaluar la imagen que hasta entonces tenía del otro. En consecuencia, puede que se produzca una pérdida de autoestima para aquella, pues la estima o desestima de uno mismo no es otra cosa que la estima o desestima que los demás nos tienen. Y al contrario, cuando la persona que ha cometido el error pide perdón, lo que hace es admitir implícitamente una autocaracterización negativa como un modo de *contratar* una nueva cualificación relacional. Así, en el lenguaje coloquial es habitual la expresión: *ahora veo las cosas de modo diferente, te pido perdón, fui un estúpido...* Desde el punto de vista de la culpa interpersonal, es siempre el otro de la relación quién desempeña el cometido de proyectar sobre el sujeto el valor moral de sus acciones. La actitud del otro, o la actitud que le suponemos para con nosotros se convierte en el espejo del valor de nuestras acciones y, por tanto, en fuente de la autoimagen, pues toda relación es especular. No hay imagen si no hay otro que la devuelva. El que se siente culpable lo hace ante los demás, ya que son éstos quienes le hacen sentir culpable; aquí la culpa no es otra cosa que la conciencia de la responsabilidad en ese hacer indebido. Pero aquí conviene recordar que junto a esta mirada real del otro puede existir todo un entramado de miradas simbólicas acusatorias. Así, pues, la acción sobre la que el sujeto edifica su culpabilidad sería aquella que supone una transgresión de las definiciones mutuas (o imágenes

recíprocas) previamente acordadas y ejercidas. En efecto, la culpa compromete correlativamente tanto la relación (su continuidad), como la imagen. La tesis que defendemos es que la culpa se hace insoportable cuando la acción que se reputa indebida recae sobre quienes hemos construido o pretendemos construir nuestra identidad o cualificación relacional. La culpa serviría como “señal de alarma” moral de que se ha roto algo en la relación, y, por tanto, que se debe hacer algo hacia ese otro significativo si queremos preservar el vínculo afectivo y restablecer la armonía.

*Jorge tiene 42 años, está felizmente casado y tiene una hija de 6 años. Acude a terapia por quejas de tipo hipocondríaco junto con rituales de comprobación de varios meses de evolución. Desde entonces toma medicación sin ninguna mejoría. En el análisis del origen de la queja relata que un día fue con un amigo a un prostíbulo y tuvo relaciones sexuales sin protección. Desde entonces vive obsesionado con la idea de que tiene algo físico en la zona genital por lo que se mira varias veces al día. Se queja de una especie de picazón y resquemor que le ha llevado a consultar a varios especialistas. Le han dicho que no se preocupe, que es algo normal y que utilice unas cremas hidratantes. Jorge está muy agobiado porque no puede quitarse de la cabeza la idea de que tiene algo malo, no cree que sea fruto de su imaginación, como le dicen, aunque está dispuesto a conceder esa duda. Ha realizado ya tantos lavados y utilizando tantas cremas que le han dicho que quizás la irritación que padece es causa de un abuso higiénico. Su vida está dominada por la culpa y los remordimientos. Vive envuelto en una maraña de autorreproches: “por qué narices me metí en este laberinto si lo tengo todo con mi mujer”, el hecho de poder contagiar a su mujer, todos los valores que ha traicionado, torturan su mente. “Me siento sucio y contaminado y solo pienso en que se me quite todo esto, en volver a ser el chico aquel, noble, sincero, alegre. Pero no sé si lo conseguiré...”. Fantasea con poder “contárselo a ella y que sepa que es lo que tiene a su lado, solo para que pudiese decidir qué hacer, pero me da mucho miedo perderla y por nada del mundo me gustaría hacerla sufrir, las quiero mucho a las dos, son lo más importante de mi vida y no quiero desilusionarlas, estoy muy enamorado, no creo que pudiese afrontar una separación y no poderlas ver todos los días”. Intenta distraerse quedando con amigos y bañándose en la playa. Piensa que es una “tontería”, pero cuando se baña en el mar tiene la sensación de que el agua le purifica. Se dice a sí mismo que debe recuperarse lo más pronto posible, pasar página, pero cree que eso solo será posible si se le quita esa maldita molestia genital. Se siente “idiota y estúpido” por no haber pensado mejor lo que hacía y, piensa que “esta lección no se me olvidará en la vida”.*

En resumen: la función de la culpa estriba precisamente en crear en la persona una situación tal que por sí misma la haga insoportable y exija su urgente resolución. La culpa así considerada sería una disposición de la que surge la necesidad de

superar dicha perturbación mediante un hacer de modo tal que uno no aparezca bajo la sombra de lo-que-ha-hecho (Castilla del Pino, 1991). Pero para poder dejar de ser culpable el sujeto ha de asumir la responsabilidad en la comisión del acto. Según esta interpretación, la superación de la culpa requiere reparar en lo hecho, para reparar lo hecho. Pero, aquí, el problema es que en tanto que ya-hecho, el intento de repararlo es en sí un problema insoluble.

### Agradecimientos

Quiero agradecer a todas las personas que con sus sugerencias constructivas han contribuido a mejorar este texto; especialmente a Javier Manjón González, José Carlos Loredó Narciandi, Rebeca Costa Trigo y Rocío Coto Lesmes. Pero, sobre todo, a Henar García Pascual, en restitución por el tiempo robado, y porque sin su apoyo este trabajo no hubiera salido adelante.

### Referencias bibliográficas.

- Aramayo, R.R. (2003). Culpa y responsabilidad como vertientes de la conciencia moral. *Isegoría*, 29, 15-34.
- Aristóteles (2002). *Ética Eudimía*. Madrid: Alianza.
- Aristóteles (2008). *Ética a Nicómaco*. Madrid: Alianza.
- Benedict, R. (2011). *El crisantemo y la espada*. Madrid: Alianza.
- Beyebach, M. (2006). *24 ideas para una psicoterapia breve*. Barcelona: Herder.
- Bowlby, J. (1997). *La pérdida*. Barcelona: Paidós.
- Bowlby, J. (1999). *Vínculos afectivos: formación, desarrollo y pérdida*. Madrid: Morata.
- Bowlby, J. (2001). *Una base segura*. Barcelona: Paidós.
- Castilla del Pino, C. (1991). *La culpa*. Madrid: Alianza.
- Castilla del Pino, C. (1998). *El delirio, un error necesario*. Oviedo: Nobel.
- Castilla del Pino, C. (2000). *Teoría de los sentimientos*. Barcelona: Tusquets.
- Castilla del Pino, C. (2009). *Conductas y actitudes*. Barcelona: Tusquets.
- Colina, F. (2011). *Melancolía y paranoia*. Madrid: Síntesis.
- Condrau, G. (1968). *Angustia y culpa. Problemas fundamentales de la psicoterapia*. Madrid: Gredos.
- Cruz, M. (1995). *¿A quién pertenece lo ocurrido?* Madrid: Taurus.
- Cyrułnik, B. (2011). *Morirse de vergüenza. El miedo a la mirada del otro*. Barcelona: Debate.
- Díez, A. (1997). La obra de Castilla del Pino. *Rev. Asoc. Esp. Neuropsiq.*, 17(61), 11-36.
- Dodds, E.R. (1983). *Los griegos y lo irracional*. Madrid: Alianza.
- Echeburúa, E., Corral, P., y Amor, P.J. (2001). Estrategias de afrontamiento ante los sentimientos de culpa. *Análisis y Modificación de Conducta*, 27(116), 905-929.
- Etxebarria, I. (1999). Los sentimientos de culpa. En E. Pérez-Delgado y M.V. Maestre (Coords.). *Psicología moral y crecimiento personal* (pp. 103-120). Barcelona: Ariel.
- Etxebarria, I. (2010). Las emociones autoconscientes: culpa, vergüenza y orgullo. En E. G. Fernández-Abascal, B. García, M. P. Jiménez, M. D. Martín y F. J. Domínguez (Coords.). *Psicología de la emoción* (pp. 431-545). Madrid: Centro de Estudios Ramón Areces.
- Etxebarria, I., Pascual, A. y Conejero, S. (2010). ¿Puede considerarse la culpa un índice de sensibilidad interpersonal? Reactividad interpersonal y culpa interpersonal. *Ansiedad y Estrés*, 16(2-3), 201-214.
- Ezama, E., Alonso, Y. y Fontanil, Y. (2010). Pacientes, síntomas, trastornos, organicidad y psicopatología. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 10(2), 293-314.
- Fernández, C. (2011). La vergüenza y el uso práctico de la razón. *Átopos. Salud mental, comunidad y cultura*, 12, 32-36.
- Fisch, R., Weakland, J.H. y Segal, L. (1994). *La táctica del cambio*. Barcelona: Herder.

- Fontanil, Y. y Ezama, E. (1990). Análisis inyuntivo de la interacción: un sistema de categorías (S.A.I.I.). *Estudios de Psicología*, 43-44, 97-111.
- Foucault, M. (2004). *Vigilar y castigar. Nacimiento de la prisión*. Madrid: Siglo XXI.
- Freud, S. (2010). *El malestar en la cultura*. Madrid: Alianza.
- Fromm, E. (1977). *El corazón del hombre*. México: Fondo de Cultura Económica.
- Fromm, E. (1990). *El miedo a la libertad*. Barcelona: Paidós.
- García Gual, C. (2012). *Enigmático Edipo. Mito y tragedia*. Madrid: Fondo de Cultura Económica.
- Goffman, E. (2009). *La presentación de la persona en la vida cotidiana*. Madrid: Amorrortu.
- Greenberg, L.S. y Paivio, S.C. (2010). *Trabajar con las emociones en psicoterapia*. Barcelona: Paidós.
- Grinberg, L. (1983). *Culpa y depresión*. Madrid: Alianza.
- Jaspers, K. (2011). *El problema de la culpa*. Barcelona: Paidós.
- Kafka, F. (1988). *El proceso*. Madrid: Akal.
- Kant, I. (1982). *Crítica de la razón pura*. México: Porrúa.
- Lebert, N. y Lebert, S. (2005). *Tú llevas mi nombre*. Madrid: Planeta.
- Lega, L., Caballo, V. y Ellis, A. (1997). *Teoría y práctica de la terapia racional emotivo-conductual*. Madrid: Siglo XXI.
- Lewis, H.B. (1971). *Shame and guilt in neurosis*. New York: International Universities Press.
- Loredo, J.C. (2004). La teoría de la selección orgánica de Baldwin y la escisión entre naturaleza y cultura. *Acción Psicológica*, 3(3), 187-198.
- Mancini, F. (2000). Un modelo cognitivo del trastorno obsesivo-compulsivo. *Revista de Psicoterapia*, 42/43, 5-30.
- Manjón, J. (2010). Constructivismos y psicoterapia. *Revista Oficial de la Sección de Psicología Clínica del Colegio Oficial de Psicólogos de Galicia*, 5, 23-127.
- Manjón, J. (2011). Psicoterapia y protocolos de tratamiento desde un punto de vista constructivista. *Revista de Psicoterapia*, 88, 5-33.
- Marías, J. (1966). *Ensayos de teoría*. Madrid: Revista de Occidente.
- Marías, J. (1971). *Acerca de Ortega*. Madrid: Revista de Occidente.
- Milgram, S. (1980). *Obediencia a la autoridad: un punto de vista experimental*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Moliner, M. (1990). *Diccionario de uso del español*. Madrid: Gredos.
- Morales, J.F. (Coord.) (1994). *Psicología social*. Madrid: McGraw-Hill.
- Morrison, A.P. (2008). Fenómenos narcisistas y vergüenza. *Clínica e Investigación Relacional*, 2(1), 9-25.
- Nardone, G. (2014). *Psicotrampas*. Barcelona: Paidós.
- Nardone, G. y Balbi, E. (2009). *Surcar el mar sin que el cielo lo sepa*. Barcelona: Herder.
- Nardone, G. y De Santis, G. (2012). *Pienso luego sufro*. Barcelona: Herder.
- Ortega y Gasset, J. (1970). *La historia como sistema*. Madrid: El arquero.
- Pérez, M. (2013). Anatomía de la psicoterapia: el diablo no está en los detalles. *Clínica Contemporánea*, 4(1), 5-28
- Pérez-Sales, P. (Ed.) (2006). *Trauma, culpa y duelo*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Ricoeur, P. (1982). *Finitud y culpabilidad*. Madrid: Taurus.
- Rodríguez, F. (2011). Ética y culpabilidad, 2. Ensayo que analiza el fenómeno de la culpa y su impacto en la ética. *El Catoblepas*, 109, En <http://www.nodulo.org/ec/2011/n109p.07.htm>
- Sánchez, J. C. (2009). Los límites del constructivismo. En J.C. Loredo, T. Sánchez-Criado, y D. López (Eds.), *¿Dónde reside la acción? Agencia, constructivismo y psicología* (pp. 291-326). Madrid: UNED.
- Sartre, J-P. (1992). *El existencialismo es un humanismo*. Barcelona: Edhasa.
- Savater, F. (2001). *Ética para amador*. Barcelona: Ariel.
- Spinoza, B. (2009). *Ética demostrada según el orden geométrico*. Madrid: Trotta.
- Valcárcel, A. (2010). *La memoria y el perdón*. Barcelona: Herder.
- Villagrán, J.M. (2011). Culpa y psicopatología. *Átopos. Salud mental, comunidad y cultura*, 12, 4-16.
- Villegas, M. (2000). Psicopatología de la libertad: la obsesión o la constricción de la espontaneidad. *Revista de Psicoterapia*, 42/43, 49-133.
- Villegas, M. (2011). *El error de Prometeo. Psico(pato)logía del desarrollo moral*. Barcelona: Herder.
- Villegas, M. (2013). *Prometeo en el diván. Psicoterapia del desarrollo moral*. Barcelona: Herder.
- Villegas, M. y Mallor, P. (2010). Recursos analógicos en psicoterapia (I): metáforas, mitos y cuentos. *Revista de Psicoterapia*, 82/83, 5-63.
- Wagner, A. (Coord.). *La transmisión de modelos familiares*. Madrid: CCS.
- Watzlawick, P., Beavin, J.H. y Jackson, D.D. (1986). *Teoría de la comunicación humana*. Barcelona: Herder.
- Watzlawick, P., Weakland, J.H. y Fisch, R. (1992). *Cambio*. Barcelona: Herder.
- Yalom, I. (1984). *Psicoterapia existencial*. Barcelona: Herder.