

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO ANTE LOS SENTIMIENTOS DE CULPA

**Enrique Echeburúa
Paz de Corral
Pedro J. Amor**

Departamento de Personalidad, Evaluación y Tratamientos Psicológicos
Facultad de Psicología. UNIVERSIDAD DEL PAÍS VASCO

RESUMEN

En este artículo se analizan el concepto, el papel funcional y el desarrollo evolutivo en el ser humano del sentimiento de culpa. La culpa tiene como función regular la conducta social indeseable y promover el autocontrol, así como motivar a la persona a reparar el daño causado a otras personas. Desde una perspectiva psicopatológica, se hace una distinción entre la culpa normal y la culpa anormal. Por último, se analizan las estrategias de afrontamiento adecuadas e inadecuadas para hacer frente a la culpa. Asimismo se comentan las implicaciones de este estudio para investigaciones futuras en esta área.

Palabras-clave: SENTIMIENTOS DE CULPA. CULPA ANORMAL. ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO.

SUMMARY

In this paper concept, function and development of guilt feelings are analysed. Guilt feelings are a protective emotion which serves to regulate socially undesirable behaviour, to promote self-control and to encourage people to the reparation of the damage caused to other people. From a psychopathological point of view, a distinction between normal and abnormal guilt is made. Finally, adequate and inappropriate coping skills to deal with guilt are analysed. Implications of this study for future research in this field are commented upon.

Key-words: GUILT FEELINGS. ABNORMAL GUILT. COPING SKILLS.

INTRODUCCIÓN

Las emociones, incluso las negativas, desempeñan una función adaptativa en el ser humano. En realidad, la emoción constituye una respuesta afectiva transitoria de la persona y la predispone a realizar una acción congruente con ella. El *miedo*, por ejemplo, aparece cuando el organismo percibe un peligro y se activa con el objetivo de mejorar el rendimiento ante una tarea que exige un especial cuidado (realizar un examen, hablar en público, huir, etcétera). La *tristeza*, por poner otro ejemplo, que surge cuando se experimenta algún tipo de pérdida afectiva, facilita la compasión y el apoyo de las personas que rodean al sujeto afectado. A su vez, la *ira* tiene un valor energizante y permite adoptar una conducta de ataque o de defensa cuando una persona percibe la existencia de una amenaza. Y, por último, la *culpa* permite el reconocimiento de algo que se ha hecho mal y facilita los intentos de reparación (*tabla 1*).

El problema se plantea cuando estas emociones, en principio positivas, se experimentan con excesiva frecuencia, intensidad o duración, e influyen negativamente en el bienestar personal. Entonces pierden su carácter regulador y se pueden convertir en conductas patológicas que alteran sustancialmente la vida cotidiana de la persona afectada. Afortunadamente son pocas las ocasiones en que esto ocurre, por lo que es habitual que las emociones mantengan su valor adaptativo (Avia y Vázquez, 2001; Tangney, 1996).

Tabla 1.- Función de las emociones

EMOCIONES	FUNCIONES
Ansiedad	<ul style="list-style-type: none">• Evitar el peligro
Tristeza	<ul style="list-style-type: none">• Solicitar ayuda
Ira	<ul style="list-style-type: none">• Defenderse• Atacar
Culpa	<ul style="list-style-type: none">• Hacer consciente al sujeto de que ha hecho algo malo• Facilitar los intentos de reparación

Más allá del Código Penal (circunscrito a un reducido número de conductas punibles), lo que controla realmente el comportamiento humano e impide la transgresión de las normas válidas de convivencia es la conciencia moral, que es un código no escrito y abarca todo el repertorio de conductas de la persona dotándola del sentido de responsabilidad. La vulneración de un principio ético genera una sensación de malestar emocional profundo: el sentimiento de culpa

o de vergüenza por lo realizado. De este modo, la función reguladora de la culpa, a modo de sistema de alarma interno que suple la necesidad de otros controles externos, consiste en la evitación de las situaciones que la generan o en las conductas de reparación, cuando se reconoce haber hecho algo mal, para eludir el remordimiento experimentado (Castilla del Pino, 1968).

Cabe hacer un uso espurio de la culpa cuando se procede a inducir externamente una responsabilidad excesiva a alguien (sobre todo, a niños o a personas dependientes emocionalmente). Una persona se siente culpable cuando sabe que ha hecho algo mal, pero también cuando se le hace sentir así, a modo de chantaje emocional, por no seguir unas determinadas normas sociales o morales, relativas, por ejemplo, a la responsabilidad personal o profesional o a conductas de generosidad y altruismo. Es el caso de ciertas personas que pueden hacer sentir culpable a alguien por no acceder a sus deseos (*"¡cómo puedes ser tan egoísta!", "tenía otro concepto de ti", "te importa un bledo lo que yo sienta"*, etcétera). Se trata, en este caso, de una inducción artificial del sentimiento de culpa para conseguir la sumisión del sujeto (Etxebarria, 2000).

CONCEPTO

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. Jurídicamente, la culpa alude al acto transgresor; psicológicamente, a la mala conciencia y al afecto negativo (remordimiento) que el sujeto experimenta (Baumeister, Reis y Delespaul, 1995; Castilla del Pino, 2000).

Las conductas generadoras de culpa pueden ser muy variadas. En unos casos hacen referencia a elementos externos, como la actividad laboral, el manejo inadecuado del dinero o de las compras o el descontrol en la dieta; en otros, a elementos más internos, como la actuación como padres, la fidelidad con la pareja o las conductas de *traición* con amigos o compañeros de trabajo. La culpa remite muy frecuentemente a hechos del pasado -incluso del pasado lejano

(“no fui la buena hija que ella se merecía”)- y aparece más fácilmente cuando las metas trazadas por el sujeto son excesivamente altas.

Son tres los elementos principales de los que consta la culpa (Pérez Domínguez, Martín-Santos, Bulbena y Berrios, 2000): a) el acto causal (real o imaginario); b) la percepción y autovaloración negativa de tal acto por parte del sujeto (la mala conciencia) ; y c) la emoción negativa derivada de la culpa propiamente dicha (el remordimiento).

Hay algunos conceptos que, aunque asociados, son diferentes. La *culpa* alude a una conducta concreta; la *vergüenza*, por el contrario, implica una autodescalificación global y es una emoción más devastadora y dolorosa que la primera (Tangney, 1996). Esta distinción presenta implicaciones clínicas. En concreto, la *vergüenza* (por ejemplo, «*soy mala persona*»), en la medida en que el foco de atención es uno mismo, es un obstáculo en el camino hacia el cambio; la *culpa* (por ejemplo, «*he hecho algo malo*»), en cambio, en la medida en que el foco de atención son los demás, lo facilita (tabla 2).

Tabla 2.- Distinciones entre la vergüenza y la culpa

VERGÜENZA	CULPA
Autodescalificación global	Autocrítica de una conducta concreta
Emoción devastadora	Emoción menos devastadora
Preocupación prioritaria: malestar emocional	Preocupación prioritaria: dolor por el daño hecho
Aislamiento social	Facilitación de la empatía
Depresión como consecuencia	Intentos de reparación

Tabla 3.- Sentimientos de culpa en mujeres maltratadas en el hogar (Echeburúa y Corral, 1998)

Atribuciones a su personalidad
<ul style="list-style-type: none"> • Considerarse estúpidas. • Verse poco atractivas. • Sentirse sin valía o inferiores a las demás.
Atribuciones a su conducta
<ul style="list-style-type: none"> • Creerse provocadoras de la violencia sufrida. • Mantener sentimientos ambivalentes hacia su pareja. • Haber cedido a los "chantajes" o a las amenazas del agresor. • Haber tenido contactos sexuales a su pesar. • Ocultar su problema -o encubrir al maltratador- ante otras personas (familiares, amigas, etc.) o ante diversos profesionales (médico, asistente social, abogado, etc.). • Haber denunciado al maltratador. • Sentirse responsable de las medidas legales tomadas contra el agresor. • Haberse casado "voluntariamente" con el agresor, en contra de los consejos de algunos familiares o amigos. • Sentirse responsables del maltrato infligido por su marido a los hijos.
Atribuciones a la transgresión de normas autoimpuestas
<ul style="list-style-type: none"> • Considerarse responsable de haber "roto" a la familia o de que los hijos carezcan de recursos por la separación de la pareja. • Pensar que los problemas del hogar no deben salir al exterior. • Haber destruido el "principio" de que la pareja debe permanecer unida, de que casarse es para siempre o de que el "amor debe ser eterno".

En cuanto a los efectos psicopatológicos, resulta más grave la culpa referida a la *forma de ser* (por ejemplo, “*soy un desastre*”, “*no valgo para nada*”, etcétera) que la culpa relacionada con un *comportamiento concreto* (por ejemplo, “*debería haberme callado en esa discusión*”, “*tengo que cuidar más mi aspecto físico*”, etcétera). Un acto culpable puede ser reparado, pero la culpabilidad intrínseca de la persona, no. Este último caso es menos frecuente, pero, sin embargo, suscita peores consecuencias psicológicas, sobre todo depresión, y genera menos apoyo social, que no es buscado por la víctima. A modo de ejemplo, un desarrollo de estos tipos diferentes de culpa referidos a las mujeres maltratadas figura expuesto en la *tabla 3* (Echeburúa y Corral, 1998).

DESARROLLO DEL SENTIMIENTO DE CULPA

La aparición del sentimiento de culpa está vinculada al desarrollo de la conciencia moral. La mayor o menor intensidad de las respuestas emocionales de culpa deriva de las diferencias individuales y de las pautas educativas. Las personas introvertidas y con rasgos obsesivos tienden a vivir la culpa con más intensidad. Los estilos educativos centrados en el castigo físico provocan respuestas agresivas; por el contrario, los castigos psicológicos (por ejemplo, “*ya no te quiero*”, “*no ves cómo sufrimos*”, “*así correspondes a los sacrificios hechos por ti*”, etcétera) suscitan sentimientos de culpa intensos (Bybee, 1998).

Ya desde una fase temprana, en el transcurso del proceso de socialización, los niños adquieren la capacidad de empatía, es decir, la aptitud de ponerse en el lugar de los otros para comprender mejor lo que piensan y sienten y lo que puede originarles sufrimiento. No se trata de una mera *empatía cognitiva* (comprender lo que le ocurre a otra persona), sino de una auténtica *empatía emocional* (sentir lo que realmente le sucede). Ello supone que hacer algo indebido (o no hacer lo debido) le hace a una persona sentirse culpable. Si esto no ocurre, hay una anomalía en el funcionamiento psicológico.

El sentimiento de culpa es sano cuando evoluciona del miedo al castigo o al malestar personal (por ejemplo, “*me encuentro hecho*

polvo) al remordimiento por haber causado daño (por ejemplo, *“siento lo mucho que está sufriendo”*), lo que incita a la rectificación y a la reparación. Se trata de una culpa sana cuando el sujeto siente pesar y arrepentimiento por las transgresiones cometidas y plantea subsanarlas para, de ese modo, *lavar las culpas* (Zabalegui, 1997).

El arrepentimiento puede manifestarse de tres formas (Laín Entralgo, 1976):

1. *El arrepentimiento por vergüenza*. Es cuando uno se arrepiente por haber transgredido la tabla de sus principios éticos.

2. *El arrepentimiento por error*. Es cuando uno se ha equivocado en su conducta respecto a la adecuación de lo que hacía.

3. *El arrepentimiento por deficiencia*. Es cuando no se ha hecho todo lo que se podía y debía hacer para el logro de algo importante.

LA CULPA ANORMAL

Desde una perspectiva psicopatológica, la culpa puede ser anormal por exceso o por defecto (*tabla 4*). En uno y otro caso hay una distorsión de la conciencia de la situación. El sentimiento de culpa excesivo o inapropiado está muy vinculado a la depresión, como síntoma propio de un episodio depresivo, y al trastorno obsesivo de la personalidad, caracterizado por un nivel alto de exigencia y de perfeccionismo. En estos casos, sobre todo en la depresión, el aspecto emocional -el sentimiento-, en función de ideas sobrevaloradas o incluso delirantes, aparece dissociado e incluso independiente del acto negativo. Los sentimientos de culpa e indignidad son muy intensos, basados en incidentes triviales o culpas leves del pasado, que ahora el deprimido convierte en una montaña de indignidad y daño (por ejemplo, *«soy un monstruo»*, *“yo no valgo para nada”*, *«he sembrado el daño a mi alrededor»*, *«tengo la culpa de la muerte de...»*, etcétera). Es decir, la persona *se siente* culpable sin haber hecho algo objetivamente malo o incluso sin saber por qué.

Esta culpa anómala, referida a conductas que están más allá del control del sujeto, es destructiva e impide al sujeto experimentar alegría por las conductas que realiza de manera correcta y, en último término, disfrutar de la vida. El dolor puede combatirse con analgésicos, pero la culpa no (Harder, 1995).

Los sentimientos de culpa en la depresión vienen acompañados frecuentemente de *ideas de desprecio* hacia uno mismo, sobre todo cuando el sujeto tiene rasgos de una *personalidad obsesiva*. En la depresión está más presente la vergüenza que la culpa. Es más, la culpa funciona como un autocastigo por los errores cometidos en el pasado. En estos casos el profundo malestar experimentado, la percepción de irreparabilidad del daño efectuado y el deseo de expiar una culpa pueden llevar al paciente al suicidio.

Otras veces, por el contrario, la patología de la culpa se relaciona con su inexistencia. Es lo que ocurre en el caso del trastorno antisocial de la personalidad, que representa una alteración grave del desarrollo emocional, o en la personalidad paranoica, en donde no se siente arrepentimiento ni compasión por las víctimas a las que se hace daño (Corral, 1994; Garrido, 2000).

Tabla 4.- Culpa anómala: Trastornos mentales implicados

POR EXCESO	<ul style="list-style-type: none"> • Depresión • Personalidad obsesiva
POR DEFECTO	<ul style="list-style-type: none"> • Psicopatía • Personalidad paranoica

La culpa morbosa, que puede llevar a la destrucción del sujeto, ha sido objeto de atención frecuente en la literatura, por ejemplo en Dostoievski (*Crimen y castigo*) o en Kafka (*El proceso*).

Una forma anómala -y paradójica- de culpa es cuando ésta se experimenta por parte de las víctimas de un delito o de una conducta inapropiada, lo que ocurre, con cierta frecuencia, en las víctimas de agresiones sexuales o de violencia familiar. La atribución interna de

culpa en estos casos deriva de no haber adoptado medidas preventivas (por ejemplo, *"no haber sido suficientemente precavida"*, *"no haber conocido adecuadamente a su pareja antes del matrimonio"*, etcétera) o de no haber actuado apropiadamente cuando ha surgido el problema (por ejemplo, *"no haber denunciado de inmediato al agresor"*, *"no haber actuado más contundentemente"*, etcétera). En estos casos desempeña un papel importante la interiorización de las normas sociales, que tienden a atribuir una parte de la culpa de lo ocurrido a la víctima (Echeburúa, Corral, Zubizarreta y Sarasua, 1995).

En el caso concreto de la violencia familiar, los sentimientos de culpa pueden estar relacionados con el estado de ánimo deprimido y con la baja autoestima, así como con las conductas que la víctima ha realizado para evitar la violencia: mentir, encubrir al agresor, tener contactos sexuales a su pesar, consentir por temor en el maltrato a los hijos, etcétera. Casi la mitad de las víctimas se atribuyen a sí mismas la culpa, al menos parcialmente, de lo que les ocurre, pensando erróneamente, como consecuencia de un estereotipo social, que quizás *"ellas se lo han buscado"* (Echeburúa y Corral, 1998).

EVALUACIÓN DE LOS SENTIMIENTOS DE CULPA

A pesar de la importancia que los sentimientos de culpa tienen dentro del contexto clínico, existen pocos instrumentos que sirvan para evaluarlos específicamente y que posean buenas propiedades psicométricas.

Sin ser objetivo de este artículo hacer una revisión exhaustiva de todos los cuestionarios existentes, algunos de los instrumentos más significativos utilizados para evaluar los sentimientos de culpa están expuestos en la *tabla 5*.

El SC-35, que es un instrumento elaborado con una muestra española, que tiene una consistencia interna adecuada y que ha sido puesto a prueba en algunos estudios satisfactoriamente (García, Gorospe, López y Vázquez, 1997), figura, con sus criterios de corrección, en el *apéndice 1*.

Tabla 5.- Instrumentos de evaluación de los sentimientos de culpa

Siglas	Nombre	Autores	Adaptación española	Aspectos evaluados
SC-35	<i>Escala para Medir el Sentimiento de Culpa</i>	Zabalegui (1993)	Zabalegui (1993)	35 ítems Tendencia a experimentar sentimientos de culpa
GI	<i>Guilt Inventory</i>	Kugler y Jones (1992)	NO	45 ítems Culpa-estado Culpa-rasgo Principios morales
ICG	<i>Interpersonal Guilt Questionnaire</i>	O'Connor et al. (1997)	NO	45 ítems Culpa interpersonal
ESC	<i>Escala de Sentimiento de Culpa</i>	Berrios et al. (1992)	Pérez et al. (2000)	7 ítems Sentimiento de culpa en la depresión (cognitiva y afectiva)

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO ANTE LA CULPA

En este apartado se aborda específicamente el afrontamiento de la culpa en sí misma. Si la culpa, expresada en forma de ideas delirantes o de graves distorsiones cognitivas, forma parte de otro cuadro clínico, a modo de epifenómeno (como ocurre, por ejemplo,

Tabla 6.- Estrategias de afrontamiento ante la culpa

ANTES DE LA APARICIÓN DE LA CULPA	
Estrategias evitadoras de la responsabilidad o culpabilidad por el daño causado	<ul style="list-style-type: none"> • Negación • Olvido • Minimización • Justificación • Atribución de la culpa: <ul style="list-style-type: none"> ○ a la víctima ○ a factores personales ○ a factores externos
CON LA CULPA PRESENTE	
Estrategias inadecuadas	<ul style="list-style-type: none"> • Represión emocional • Mero remordimiento • Conductas autodestructivas <ul style="list-style-type: none"> ○ Conductas excitantes ○ Comportamientos adictivos ○ Intentos de suicidio • Conductas abyectas
Estrategias adecuadas	<ul style="list-style-type: none"> • Orientadas a la reparación <ul style="list-style-type: none"> ○ Directa ○ Indirecta • Conductas de altruismo

en la depresión), su tratamiento no es ajeno al del cuadro clínico central. Así, se han desarrollado algunas estrategias globales, como las diversas técnicas de reestructuración cognitiva desarrolladas por los grupos de Ellis (*cf.* Lega, Caballo y Ellis, 1997) o de Beck (*cf.* Beck, Rush, Shaw y Emery, 1983), solas o en combinación con tratamientos psicofarmacológicos (*cf.* Labrador, Echeburúa y Becoña, 2000).

Pero al margen de la presencia de cualquier cuadro clínico, la culpa genera un profundo malestar al sujeto que la experimenta, lo que le lleva al intento de eliminarla (*tabla 6*).

a) Intentos de evitar la aparición de la culpa

En algunos casos se trata de suprimir la culpa antes de que ésta aparezca. Así ocurre, por ejemplo, cuando se utiliza una estrategia de *negación* respecto a una conducta negativa generadora de culpa. Es el caso de algunos abusadores sexuales infantiles que se *disculpan* considerando que las conductas sexuales son una mera muestra de cariño o que los niños también disfrutaban con este tipo de conductas (*cf.* Echeburúa y Guerricaechevarría, 2000). No se trata sólo de una mentira, sino de un autoengaño que responde al objetivo de impedir la aparición de un profundo sentimiento de culpa.

Asimismo en el ámbito de la violencia familiar una característica del maltrato es la negación de esta conducta por parte del agresor. Cuando una conducta genera malestar al pensar fríamente en ella o es rechazada socialmente, se utilizan estrategias de afrontamiento para eludir la responsabilidad, como buscar excusas, hacer atribuciones externas o quitar importancia a las consecuencias negativas de esas conductas (*tabla 7*).

b) Intentos de superar la culpa presente

La culpa no es un fin en sí mismo, sino que es una emoción reguladora que insta a la reparación y a la evitación de daños futuros. Vivir exclusivamente para la culpa -el mero remordimiento intenso- es un sufrimiento inoperante y una tortura constante y puede llegar a generar una inhibición conductual, a veces expresada en forma de indecisión ante actuaciones futuras.

Tabla 7.- Algunos ejemplos de negación de la violencia familiar

ESTRATEGIA EMPLEADA	EJEMPLO DE EXCUSAS
Olvido	<i>"Ni me acuerdo de lo que hice"</i>
Minimización	<i>"Lo único que hice fue empujarla y al resbalarse se cayó al suelo"</i>
Justificación	<i>"Los dos nos hemos faltado al respeto"</i>
Atribución de la culpa a la mujer	<i>"Fue ella la que me provocó; es ella la que tiene que cambiar"</i>
Atribución de la culpa a factores personales	<i>"Perdí el control y no me di cuenta en ese momento de lo que hacía"</i>
Atribución de la culpa a factores externos	<i>"Cuando salgo de copas con los amigos y regreso a casa, no soy yo"</i>

Las estrategias de afrontamiento insanas pueden ser muy variadas. De lo que se trata en estos casos es de soslayar el remordimiento sin afrontarlo directamente, incluso sin conciencia de culpa (en forma de represión emocional). La implicación en conductas muy excitantes, los intentos de suicidio, la comida abusiva, los comportamientos adictivos (como, por ejemplo, tratar de ahogar en el alcohol el remordimiento sufrido), el trabajo vivido compulsivamente o las conductas abyectas, son ejemplos de estas estrategias inadecuadas, que enmascaran la culpa y que sirven para eludir un malestar que, en estado de lucidez, atenaza a la persona afectada (Castilla del Pino, 2000).

Lo sano, por el contrario, es identificar lo negativo correctamente, tomar conciencia apropiada de la culpa (no de todo lo malo que ocurre es uno responsable), expresarla verbalmente, pedir perdón y asumir las responsabilidades debidas. De lo que se trata, en último término, es de buscar soluciones, de reparar daños o de compensar los efectos negativos (Ricoeur, 1982).

En una primera fase, el sentimiento de pesar por lo ocurrido, expresado a veces somáticamente (sonrojo, hablar titubeante, fatiga, pérdida de apetito, etcétera), y la expresión compungida traducen el arrepentimiento del sujeto por la falta cometida y tienen por finalidad la búsqueda de compasión y, en última instancia, del perdón. Y en una segunda fase, que caracteriza al arrepentimiento auténtico, se requiere una acción reparadora de la mala conducta realizada, que haga frente (allí hasta donde es posible) al daño causado y, en cualquier caso, elimine la posibilidad de volver a repetirla.

Siempre hay algo que se pueda hacer para reparar el malestar generado. Si no es posible llevar a cabo una acción directa de reparación (porque la víctima de la conducta culpable ha fallecido, por ejemplo, o porque el daño hecho es irreversible), cabe la posibilidad de implicarse en actividades indirectas de reparación: colaborar con otras víctimas o con los familiares de la víctima en otras actividades, formar parte de una ONG, alertar a otras personas de los errores cometidos para evitar su repetición, etcétera. Incluso pueden desarrollarse conductas generales de empatía y de altruismo, que contribuyen a recuperar la autoestima del sujeto (Etxebarria, 2000; Quiles y Bybee, 1997). Algunas estrategias útiles para controlar los sentimientos de culpa figuran expuestas en la *tabla 8* y en la *figura 1*.

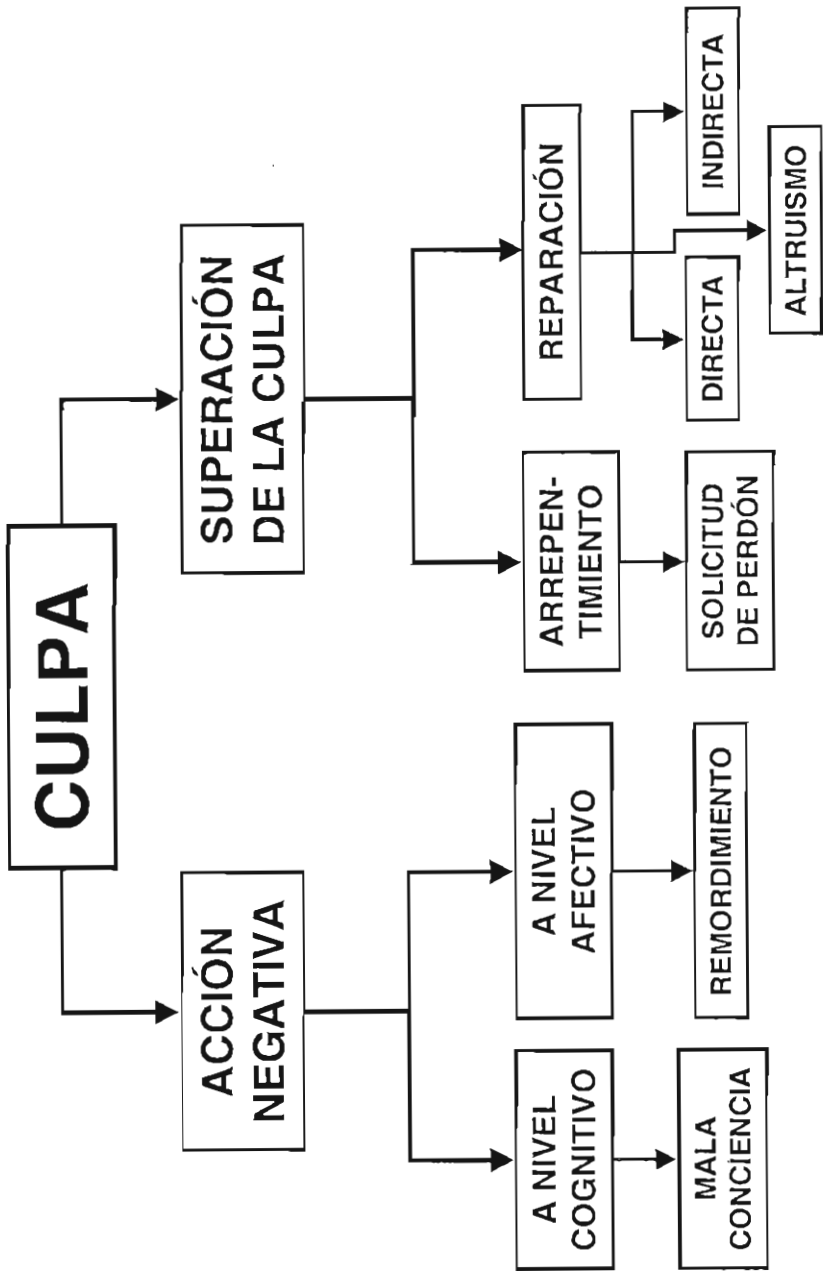


Figura 1.- Acción y superación de la culpa

Tabla.8- Estrategias para controlar los sentimientos de culpa

1) Identificación de la conducta, conciencia de culpa y remordimiento
2) Expresión verbal y emocional de arrepentimiento
3) Solicitud de perdón
4) Conductas de reparación: directas/indirectas

CONCLUSIONES

La transgresión de una norma subjetiva depara culpa, es decir, el pesar por lo realizado o por lo omitido. El sentimiento de culpa se configura como algo claramente adaptativo, siempre que los valores éticos previamente inducidos sean positivos. Es decir, el sufrimiento que la culpa engendra -como el dolor o la perturbación que un cuerpo extraño suscita en el organismo- tiene el sentido evitar su aparición o de provocar su disolución (Castilla del Pino, 1968).

La culpa es, en resumen, cognición (mala conciencia) y emoción (remordimiento). Una y otra van inseparablemente unidas en las personas normales. Tan negativo es ser y no sentirse culpable como sentirse y, sin embargo, no serlo. Una persona que nunca se arrepiente de sus conductas erróneas es probable que las vuelva a repetir, pero un excesivo sentimiento de culpa acerca de lo que se ha hecho en el pasado y de lo que se pueda hacer en el futuro puede resultarle perjudicial e incluso paralizante.

Sentir culpa constituye una forma inadecuada de reaccionar, si una persona se resigna a sus defectos, cae en la desesperación y no emprende ninguna acción para superarse. En este caso se trata de un sentimiento infructuoso. Por el contrario, si sentir pesar por

los errores cometidos es el primer paso para repararlos, allí hasta donde es posible, se trata de una culpa normal, que es un motor para la acción y que no disculpa al ser humano del imperativo ético de buscar el mayor bienestar posible (Tangney, Wagner, Barlow, Marschall y Gramzow, 1996; Zabalegui, 1989).

La culpa es normal cuando el sujeto adquiere una conciencia adecuada de la realidad y adopta unos intentos de reparación, así como una mayor responsabilidad ante las decisiones futuras. Es anormal, sin embargo, cuando se mantiene en secreto, se limita al mero lamento, sin ser consciente de la conducta negativa realizada o sin intentar buscar la acción reparadora, o lleva a la abyección total.

Las líneas de investigación en el futuro pueden ser múltiples. Un fenómeno tan manido desde una perspectiva psicoanalítica o religiosa como la culpa está, sin embargo, poco estudiado desde una perspectiva empírica. No se puede considerar la culpa meramente como una distorsión cognitiva. Si bien el arrepentimiento y las conductas de reparación, directas o indirectas, parecen diluir la culpa, se requiere aún una mayor concreción al respecto, así como un conocimiento más preciso de la vulnerabilidad personal a la culpa. Desde una perspectiva clínica, es preciso desarrollar instrumentos específicos de evaluación y concretar módulos de tratamiento específicos para la culpa o englobarlos en programas más amplios, como los que se aplican en el tratamiento de la depresión o del trastorno obsesivo de la personalidad.

BIBLIOGRAFÍA

- Avia, M.D. y Vázquez, C. (2001). *Optimismo inteligente: psicología de las emociones positivas*. Madrid. Alianza.
- Baumeister, R.F., Reiss, H.T. y Delespaul (1995). Subjective and experiential correlates of guilt in daily life. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 21, 1256-1268.
- Beck, A.T., Rush, A.J., Shaw, B.F. y Emery, G. (1983). *Terapia cognitiva*

- de la depresión. Bilbao. Desclée de Brouwer (original, 1979).
- Berrios, G.E., Bulbena, A., Bakshi, N. et al.** (1992). Feelings of guilt in major depression: conceptual and psychometric aspects. *British Journal of Psychiatry*, 160, 781-787.
- Bybee, J.** (Ed.) (1998). *Guilt and children*. San Diego, CA. Academic Press.
- Castilla del Pino, C.** (1968). *La culpa*. Madrid. Revista de Occidente.
- Castilla del Pino, C.** (2000). *Teoría de los sentimientos*. Barcelona. Tusquets.
- Corral, P.** (1994). Trastorno antisocial de la personalidad. En E. Echeburúa (Ed.). *Personalidades violentas*. Madrid. Pirámide.
- Echeburúa, E. y Corral, P.** (1998). *Manual de violencia familiar*. Madrid. Siglo XXI.
- Echeburúa, E., Corral, P., Zubizarreta, I. y Sarasua, B.** (1995). *Trastorno de estrés postraumático crónico en víctimas de agresiones sexuales*. La Coruña. Fundación Paideia.
- Echeburúa, E. y Guerricaechevarría, C.** (2000). *Abuso sexual en la infancia: víctimas y agresores. Un enfoque clínico*. Barcelona. Ariel.
- Etxebarria, I.** (2000). Guilt: an emotion under suspicion. *Psychothema*, 12 (Supl.), 101-108.
- García, Y., Gorospe, A., López, A.B. y Vázquez, I.** (1997). Culpa en toxicomanía y sida. *Clínica y Salud*, 8, 333-346.
- Garrido, V.** (2000). *El psicópata*. Valencia. Algar.
- Harder, D.W.** (1995). Shame and guilt assessment and relationships of shame and guilt proneness to psychopathology. En J.P. Tangney y K.W. Fischer (Eds.). *Self-conscious emotions: shame, guilt, embarrassment, and pride*. New York. Guilford Press.
- Kulger, K.E. y Jones, W.H.** (1992). On conceptualizing and assessing guilt. *Journal of Personality and Social Psychology*, 62, 318-327.
- Labrador, F.J., Echeburúa, E. y Becoña, E.** (2000). *Guía para la elección de tratamientos psicológicos efectivos*. Madrid. Dykinson.
- Lain Entralgo, P.** (1976). *Descargo de conciencia*. Madrid. Alianza Editorial.
- Lega, L.I., Caballo, V.E. y Ellis, A.** (1997). *Teoría y práctica de la terapia racional emotivo-conductual*. Madrid. Siglo XXI.
- O'Connor, L.E., Berry, J.W., Weiss, J. et al.** (1997). Interpersonal guilt: the development of a new measure. *Journal of Clinical Psychology*, 53, 73-89.
- Pérez Domínguez, G., Martín-Santos, R., Bulbena, A. y Berrios, G.E.** (2000). Sentimiento de culpa. En A. Bulbena, G.E. Barrios y P. Fernández de Larrinoa (Eds.). *Medición clínica en psiquiatría y psicología*. Barcelona. Masson.
- Quiles, Z.N. y Bybee, J.** (1997). Chronic and predispositional guilt: Relations

to mental health, prosocial behavior and religiosity. *Journal of Personality Assessment*, 69, 104-126.

- Ricoeur, P.** (1982). *Finitud y culpabilidad*. Madrid. Taurus (original, 1960).
- Tangney, J.P.** (1996). Conceptual and methodological issues in the assessment of shame and guilt. *Behaviour Research and Therapy*, 34, 741-754.
- Tangney, J.P., Wagner, P.E., Barlow, D.H., Marschall, D.E. y Gramzow, R.** (1996). The relation of shame and guilt to constructive vs. destructive responses to anger across the lifespan. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, 797-809.
- Zabalegui, L.** (1989). Criterios diferenciadores del sentimiento de culpa normal y patológico. *Psiquis*, 10, 27-32.
- Zabalegui, L.** (1993). Una escala para medir culpabilidad. *Revista Miscelánea Comillas*, 51, 485-509.
- Zabalegui, L.** (1997). *¿Por qué me culpabilizo tanto?*. Bilbao. Desclée de Brouwer.

APÉNDICE I

ESCALA PARA MEDIR EL SENTIMIENTO DE CULPA (SC-35)
(Zabalegui, 1993)

Cada frase expresa algo que, en su caso, puede ser:

TF: Totalmente falso o falso simplemente. MBF: Más bien falso, es decir, más falso que verdadero. MBV: Más bien verdadero, es decir, más verdadero que falso. TV: Totalmente verdadero o verdadero sin más.

	TF	MBF	MBV	TV
1.- No me preocupa nada lo que otras personas (por ejemplo, mis vecinos o mis padres) pueden pensar de mis acciones				
2.- En ocasiones de gran felicidad, me asalta la duda de estar gozando de algo que no merezco				
3.- No merezco tener gente que me quiera				
4.- Cuando cometo algún error, por pequeño que sea, lo paso muy mal				
5.- Cuando me acusan injustamente, me sigue atormentando la duda de que quizá tengan razón				
6.- Me sentiría feliz si pudiera arreglar de alguna manera el mal que he hecho				
7.- A lo largo de mi vida he tenido muchas meteduras de pata que me pesan lo increíble				
8.- Cuando me dicen que un superior quiere hablar conmigo, me siento mal y comienzo a temer haber hecho algo mal				

9.- Hay cosas en mi pasado de las que no quiero ni acordarme				
10- A veces me quedo perplejo viendo cómo la gente es tan inconsciente de sus acciones, siendo así que yo me preocupo de continuo por las mías				
11- No sé por qué, pero el sexo sigue siendo para mí algo no limpio				
12- Cuando tengo que recibir cuidados de otras personas, me siento culpable				
13- Cuando pierdo un amigo, pienso: "Ya habré metido otra vez la pata"				
14- Tengo la sensación de estropear todo aquello que toco				
15- Cuando no me doy a conocer como realmente soy, me queda la sensación de haber engañado a los demás				
16- Me moriría de vergüenza si tuviera que ser encarcelado				
17- Hay acciones que dejan manchado por mucho tiempo				
18- No es extraño que mis amigos me olviden				
19- La causa de mis fracasos está en mí mismo				
20- Cuando noto que un amigo me habla con frialdad, empiezo a pensar qué le habré podido hacer yo				
21- Si pudiera limpiarme de toda culpa, me quitaría un peso de encima				

22 -La mayor felicidad es comportarse correctamente				
23 -A veces me siento culpable por acontecimientos o desgracias en los que objetivamente no estoy implicado				
24 -Echo de menos la inocencia que tenía cuando era niño				
25 -Hay muchas cosas que la gente piensa que están bien, pero yo siento en mi interior que conmigo no van				
26 -Temo que me ocurran desgracias, aunque no he hecho nada malo				
27 -En alguna ocasión me han venido ganas de escupirme cuando me miraba al espejo				
28 -Cuando tengo éxito en algo, me queda la sospecha de no merecerlo				
29 -Siento un peso cuando me pongo a pensar en mi padre				
30 -Comprendo y justifico fácilmente a los demás. Sin embargo, a mí mismo no me perdono una				
31 -No me siento peor que la mayoría				
32 -Cada vez que me sale algo mal, pienso que cada uno recibe lo que merece				
33 -Es imperdonable por mi parte no corresponder a aquellos que me quieren				
34 -A veces he sentido asco de mí mismo				
35 -Hay pensamientos y deseos que te infectan como si fueran un foco de suciedad				

CORRECCIÓN DE LA ESCALA

A) Obtener la puntuación total (sumar la puntuación de los 35 ítems). Las respuestas de los ítems se puntúan de la siguiente manera:

Ítems invertidos (el 1 y el 31)			
TF	MBF	MBV	TV
5 puntos	4 puntos	2 puntos	1 punto
Ítems restantes			
TF	MBF	MBV	TV
1 punto	2 puntos	4 puntos	5 puntos
Ítems sin contestar o mal contestados			
3 puntos			

B) Interpretar la puntuación obtenida. Cuanto mayor es la puntuación total en la escala, mayor es la tendencia a experimentar sentimientos de culpa.

PUNTUACIONES	SIGNIFICADO
Más de 140 puntos	Sentimientos de culpa extremadamente agobiantes
Más de 120 puntos	Sentimientos de culpa excesivos
Entre 100 y 120 puntos	Tendencia a culparse más de lo debido
Entre 70 y 90 puntos	Sentimientos de culpa normales
Entre 40 y 60 puntos	Poca tendencia a experimentar sentimientos de culpa.
Menos de 40 puntos	Sentimientos de culpa escasos. Poca influencia de la opinión de los demás.
Menos de 20 puntos	Carencia de sentimientos de culpa. Insensibilidad emocional.