

La otra mirada de la Culpa

Victoria Molina

En esta ocasión vamos a presentar una ligera pincelada de una visión un tanto distinta a lo que, por lo general, conocemos como culpa o sentimiento de culpabilidad. El término “culpa”, es definido por el diccionario de la Real Academia Española como: “Acción u omisión que provoca un sentimiento de responsabilidad por un daño causado”. Con esto podemos decir que la culpa centra la atención en las acciones (hechas u omitidas). Las personas que tienen sentimientos de culpa piensan que han hecho algo malo; se fijan en sus transgresiones; esperan y temen el castigo por su comportamiento inadecuado y deben pagar el precio.

Según algunos autores es posible detectar señales de culpa (consciente) cuando el niño empieza a comprender que es diferente de los demás (conciencia de sí mismo) y a reconocer cuáles conductas son apropiadas; pero, sobre todo, cuando descubre que sus acciones suscitan determinadas emociones y reacciones en los demás, por tanto es capaz de reconocer los sentimientos ajenos y puede regular su comportamiento en base a las emociones que percibe en los demás. A esto último se le conoce como *capacidad empática*, es decir, la capacidad de comprender las señales emocionales y los estados de ánimo de los otros. La capacidad empática ayuda a reconocer la culpa cuando el niño se da cuenta de que él ha sido la causa del sufrimiento ajeno (o cuando es inducido a creerlo). Según esta teoría, la culpa nace de la convergencia entre respuestas empáticas provocadas por la observación del sufrimiento ajeno y por una serie de evaluaciones cognitivas: quién es el responsable del daño, si hubo o no intención de dañar, si la acción es o no contraria a lo que se espera de la persona, etc. Entonces, el sujeto deberá tener desarrolladas, además de la capacidad empática, ciertas capacidades cognitivas. Con el paso del tiempo el niño va desarrollando una sensibilidad emocional más fina: empieza a sentir culpa no sólo por lo que hace, sino también por lo que omite.

Desde esta perspectiva, la más conocida y generalizada, el sentimiento de culpa es algo normal. En realidad, se considera una emoción adaptativa ya que ayuda a sobrevivir preservando las relaciones personales. Surge desde la infancia y forma parte de la característica humana de formar estructuras sociales. Con ese origen social – y cultural – incluirá un conjunto de normas y valores (mismos que se van asimilando desde la infancia), con la finalidad de mantener un orden relacional, familiar y público. La culpa surgirá, entonces, cuando hacemos algo que no deberíamos haber hecho o, a la inversa, no hacemos algo que deberíamos haber hecho; pudiendo ser esto algo real o imaginario. Y si hablamos de “deber o no deber hacer”, es que existe en nosotros una conciencia moral que nos guía. Esto último nos da la pauta para entrar en esa ‘otra mirada’ que daremos de la culpa.

La mirada del psicoanálisis

Esa visión diferente es la que corresponde al psicoanálisis, que considera a la culpa como un sentimiento inconsciente que regula nuestra relación con el sufrimiento y con nuestras

satisfacciones. Tratemos de explicarlo brevemente.

Partimos de una premisa: el ser humano es un ser deseante; todas las personas, mientras estamos vivas, tenemos deseos – conscientes e inconscientes –; si hay vida hay deseo, o si no hay deseo es que no hay vida.

La culpabilidad inconsciente está en el centro del ser de deseo que somos, como si encerrásemos en nosotros el peso de una culpa que es constitutiva y esencial a nuestro ser. Mientras que en la conciencia somos inocentes, en el inconsciente somos todos eternamente culpables. Por drástico que pueda sonar, esa es la verdad. Por eso ya Freud decía que el sentimiento de culpabilidad es mudo para el sujeto que, prisionero de la culpa, no se siente culpable, pero sí enfermo. Esta culpabilidad de la que no hay ninguna huella consciente, se manifiesta a través de la enfermedad y el sufrimiento. Recordemos que para el psicoanálisis la psique humana está formada por tres instancias: *Ello* (inconsciente; generador de todos los impulsos instintivos), *Yo* (mayormente consciente donde residen todas las funciones cognitivas, es la instancia que está en contacto con el mundo/realidad externa) y *Superyó* (conciencia moral, mayormente inconsciente). Conformado así el aparato psíquico, el Yo actúa como intermediario entre la realidad externa, el Ello y el Superyó. Al ser el Yo la instancia de la cual depende la conciencia y el control de la persona, es ineludible que ponga en marcha ciertos procesos defensivos para realizar su función. De esta manera, el Yo logra desarrollar mecanismos que le permiten obtener la mayor satisfacción posible, dentro de los rangos que la realidad admita. Dicho de otra manera, el Yo tendrá que tratar de satisfacer los impulsos y deseos del Ello, pero se encuentra con el influjo de la realidad y con el severo juicio del Superyó, por eso hará lo que pueda para quedar bien con todos; tarea sumamente complicada por lo que tiene que recurrir a mecanismos que harán la función de ‘acuerdos y negociaciones’.

En vista de que el Superyó es la instancia clave para el sentimiento de culpabilidad, nos detendremos un poco en él. El Superyó surge a consecuencia de la disolución del Complejo de Edipo; de hecho, se le define como su heredero. El Complejo de Edipo, como su nombre lo indica, es una constelación de sucesos, pero podemos destacar el mecanismo de la ‘ambivalencia’: cuando el niño experimenta deseos amorosos y hostiles respecto a los padres. La renuncia a los deseos edípicos conlleva a la superación del Complejo; esto se logra mediante la autoridad del padre, o de ambos progenitores, misma que será interiorizada en el niño, formándose así el núcleo del Superyó. Quedan así incorporadas en el sujeto una serie de reglas, exigencias y prohibiciones. Y el Superyó, además de ser el representante del vínculo parental, se va enriqueciendo por las constantes y crecientes aportaciones de las exigencias sociales y culturales.

Con esta breve descripción (demasiado simplista tal vez), podemos hacernos una idea de cómo se forma el Superyó.

Podríamos decir, entonces, que hay dos momentos en el surgimiento del sentimiento de culpa: la angustia frente a la autoridad y, posteriormente, la angustia frente al Superyó; ambos ejercen una poderosa influencia: en el primero se obliga a renunciar a la satisfacción de

instintos; el segundo impulsa, además, al castigo, dado que no es posible ocultar ante el Superyó la persistencia de deseos prohibidos.

Integrando estas ideas, el sentimiento de culpa es el resultado de cierta tensión entre el Yo y el Superyó, y la fuente de esa tensión estaría establecida por las tendencias provenientes del Ello.

Con esta visión, entendemos que la culpa no siempre surge de la realidad externa, sino que tiene sus raíces en el inconsciente y nos enfrenta a lo paradójico de sus manifestaciones; al respecto, Grinberg señala: “[...] no siempre aflora ese sentimiento de culpa en el campo de la conciencia, sino que, muy frecuentemente, se encuentra totalmente reprimido, en un plano inconsciente, y se manifiesta indirectamente por alguno de sus afectos: irritabilidad, malhumor, apatía, depresión, trastornos psicósomáticos, etc. Otras veces, sin embargo se expresa por una tensión interna, que ocasiona un estado de profundo malestar acompañado por sufrimiento continuo, depresión y el presagio de alguna catástrofe que podría ocurrirle al individuo. Estas últimas expresiones están asociadas, profundamente, a una inevitable necesidad de castigo”.

Por esa condición inconsciente, podemos ver asesinos que no se arrepienten de nada, como personas que no han hecho nada y se sienten culpables de todo. Al respecto, Freud nos demuestra en qué medida es cierto que la culpabilidad reside en la intención, en una intención inconsciente: “[...] el sentimiento de culpa no es el resultado del crimen, sino todo lo contrario: el crimen es el resultado de la culpabilidad, de una culpabilidad que es propia de la intención criminal”.

Culpa y arrepentimiento

Siguiendo con Freud, él puntualiza la diferencia: “si uno tiene sentimiento de culpa tras infringir algo y por eso mismo, más bien se debería llamarlo arrepentimiento. Tal sentimiento se refiere sólo a un acto, y desde luego presupone que antes de cometerlo ya existía una conciencia moral, la disposición a sentirse culpable”. Se trata, pues, de una reacción consciente del Yo frente a un acto; en este caso se habla de ‘conciencia de culpa’ en lugar de ‘sentimiento de culpa’, ya que, como se mencionó, el denominado sentimiento bien podría permanecer en el inconsciente. “El sentimiento de culpabilidad, emanado del remordimiento por la mala acción, siempre debería ser consciente; mientras que el derivado de la percepción del impulso nocivo podría permanecer inconsciente”.

Es mucho lo que se puede hablar de este tema. De hecho, un importante psicoanalista (Winnicott) le da un interesante giro a la versión del sentimiento de culpa, sin estar en desacuerdo con las generalidades que hemos planteado; pero eso lo dejaremos para otra ocasión. Por lo pronto dejemos como conclusión, en esta mirada, algo que nos dice este autor: “El sentimiento de culpabilidad es una forma especial de angustia asociada con la ambivalencia o, si se prefiere, la coexistencia del amor y el odio (impulsos instintivos que experimenta el ser humano desde la primera infancia y prevalecen en el inconsciente). Sin embargo, la ambivalencia y su tolerancia por parte del individuo entrañan un grado considerable de desarrollo y salud mental”.

CENTRO SAN CAMILO
VIDA Y SALUD
NO. 83 (2016)