

La culpa, una emoción aprendida desde niñas y niños.

La culpa es una emoción muy poderosa y muy dañina.

Si nos juzgamos, nos señalamos como culpables y nos quedamos anclados en esa emoción, sin actuar, puede llegar a arrastrarnos hasta lo más profundo del pozo, donde nos espera el malestar emocional y físico.

Te propongo una reflexión sobre lo que te hace sentir culpable. Comienza por comprender qué es sentirte culpable. Para mí, sería más saludable analizar de qué te sientes responsable. Porque si comienzas con la connotación negativa que introduce el sentimiento de culpabilidad, probablemente aparecerán también otras emociones poco saludables en principio, como la [rabia](#). A partir de ahí, determina lo que depende de ti y lo que es responsabilidad de los demás.

Cómo surge la culpa

La culpa surge cuando haces algo que sabes que no está bien. Una voz interior te lo remarca. Te sientes mal y ese estado emocional al que te precipitas va a depender de lo que hayamos aprendido, es decir, de la educación que hayamos tenido. Los sentimientos que acompañen a la culpa, como la [vergüenza](#), también van a depender de lo que hayamos aprendido.

Las situaciones que pueden generar culpa son muchas: nos sentimos culpables por no ser buenos padres, buenos hijos, buenos amantes, buenos amigos... Nos torturamos por no haber cumplido las metas que nos fijamos, por engordar, por no llegar a todo... Nos sentimos culpables por lo que hacemos y por lo que no hacemos... Culpables por ser así o pensar esto, sentir aquello o desear lo otro...

Las creencias que tenemos, la educación de nuestros padres y nuestros aprendizajes determinarán en cada situación cómo nos sentimos. **Desde niños, el peso de la culpa se adquiere desde la familia y el colegio.** Los padres contribuyen a este sentimiento de culpa a través de algo tan sencillo como hacer creer al hijo que es la causa de su malestar y sus emociones.



Las creencias que tenemos, la educación de nuestros padres y nuestros aprendizajes determinarán en cada situación cómo nos sentimos. **Desde niños, el peso de la culpa se adquiere desde la familia y el colegio.** Los padres contribuyen a este sentimiento de culpa a través de algo tan sencillo como hacer creer al hijo que es la causa de su malestar y sus emociones.

Las creencias que tenemos, la educación de nuestros padres y nuestros aprendizajes determinarán en cada situación cómo nos sentimos. **Desde niños, el peso de la culpa se adquiere desde la familia y el colegio.** Los padres contribuyen a este sentimiento de culpa a través de algo tan sencillo como hacer creer al hijo que es la causa de su malestar y sus emociones.

Culpa o responsabilidad

Lo importante es diferenciar entre culpa útil, separada de la culpa asfixiante, estéril y patológica, que tortura. Los sentimientos de culpa que nos permiten rectificar los errores o faltas que hayamos podido cometer resultan útiles. Se entiende así la culpa como responsabilidad. Los otros sentimientos de culpa, suponen un lastre que agota nuestra energía y generan inútiles y profundos sentimientos de malestar. La culpabilidad patológica no tiene nada que ver con la culpabilidad sana o responsable, que sanciona una falta.

Al hilo de esto, [Luis Rojas Marcos](#), prestigioso psiquiatra andaluz afincado en EEUU, habla de una actitud positiva y no sentirse culpable para mejorar en las enfermedades crónicas.

Niños educados en la culpa o en la responsabilidad

Culpabilizar a los niños para tratar de ejercer el control sobre ellos es una estrategia muy peligrosa. Un niño educado en la culpa desarrolla una sensibilidad particular hacia esa moción: será más fácil de manipular y también habrá una mayor probabilidad de que actúe como manipulador. Cada vez que los padres atribuyen al hijo la causa de sus estados de ánimo, contribuyen a reforzar su sentimiento de omnipotencia al hacerle creer que él es el responsable de sus emociones. Cuando las emociones son desagradables, directamente el niño se siente culpable.

En cambio, **los padres que ayudan a sus hijos a reflexionar sobre sus faltas de una manera constructiva y no acusatoria o condenatoria** estarán ayudando a sus hijos a enfrentarse de otra manera a sus errores. Después de un comportamiento, los niños pueden reflexionar sobre lo que han hecho y sus consecuencias. A la vez, pueden repararlas y no quedarse estancados en la culpabilidad. Recordemos que una vez que ha señalado el daño y motivado su reparación, este sentimiento debería marcharse.

Es tan fácil contribuir al sentimiento de culpa en un niño como hacerle creer que es el causante del malestar emocional del adulto. Así los padres

que atribuyen a los hijos la causa de sus estados de ánimo, les hacen sentir culpables de su enfado o tristeza. Frases como Menos mal, tu hermana no nos ha salido como tú... Estoy muy triste por tu culpa... Con el dinero que nos cuesta el colegio, mira cómo lo aprovechas... Nos da vergüenza que te comportes así... El mensaje es totalmente equivocado: los niños tienen que comprender que cada uno es el responsable de gestionar sus emociones.

Es habitual que el sentimiento de culpa consciente o inconsciente no se gestione bien desde la infancia y pueda llegar a condicionar toda la vida de la persona, generándole aprensiones, miedos, autorrecriminaciones, inseguridades... a veces sin el propio afectado se de cuenta.

Aprender a gestionar la culpa

La culpa nos hace angustiarnos, torturarnos y despreciarnos. **El problema no radica en sentirla, sino en cómo manejar la culpa.** Para mejorar su gestión te proponemos estos sencillos pasos:

1.- Examina si eres responsable de lo que ha pasado

La clave de la intervención en la culpa patológica consiste en delimitar tu parte de responsabilidad con la ajena. **Para liberarnos de ella es necesario saber cómo afrontamos la responsabilidad.** Bajo los efectos de los sentimientos de culpa asumimos responsabilidades que no nos corresponden.

2.- Reconoce la culpa

El psicoanalista Sigmund Freud decía que solo se puede vencer al enemigo en su presencia. Acoger el sentimiento de culpa supone asumir su presencia y ponerle palabras. Pensamiento y lenguaje entran en juego para reconocer las emociones.

3.- Expresa la culpa

Si reprimimos y ocultamos la culpa, nos encerraremos en la soledad y el silencio, y en la duda. Las palabras permiten romper ese aislamiento. Contarle a alguien lo que nos hace sentir culpables y cómo nos sentimos ayudará a aliviar el sentimiento.

4.- Reconoce tus propias limitaciones

Disminuir nuestro nivel de exigencias y exceso de responsabilidades de asuntos o sufrimientos ajenos, ayuda a no sentirnos culpables por todo.

Renunciar al control, aceptar la existencia de situaciones que se nos escapan, y saber que no podemos llegar a todo, es muy importante.

5.- Elimina los auto-reproches

Los auto-reproches sirven de muy poco. Por el contrario generan dolencias de todo tipo y estados de ansiedad que potencian círculos viciosos de pensamientos negativos. Unos ciclos que a su vez alimentan el sentimiento de culpa.

6.- Pide disculpas

Reflexiona sobre tu modo de actuar, y si sientes que has obrado mal o con desgana, no le des más vueltas. Busca alternativas para reparar el daño, y si no, pide disculpas a la persona afectada. Proporciona un gran alivio y sobre todo abre las ventanas a emociones más positivas.

-¡Pero no hay a quien juzgar! -exclamó el principito.

-Te juzgarás a ti mismo -le respondió el Rey-. Es lo más difícil. Es mucho más difícil juzgarse a sí mismo que a los demás. Si logras juzgarte bien a ti mismo, eres un verdadero sabio.

*-Antoine de Saint-Exupery. **El principito**-*