



SEGUNDA SECCIÓN

DIARIO

*Extra*

Lunes 3 de diciembre del 2007 .-1

# LA MUJER Y SU CULPA

▼ Un sentimiento que atormenta el espíritu, les impide disfrutar y golpea la autoestima. Antes de tirar la primera piedra, escúchate: ¿Eres de las que piensa o dice: no puedo, no debo, no tengo derecho, no tengo tiempo, soy demasiado joven, soy demasiado vieja, soy fea, soy gorda, soy pobre, mis hijos, mis padres, mi esposo?... porque lo más probable es que estés nadando en un mar de culpas.

La culpa es un sentimiento que nace como correlato de un "deber ser". Tiene que ver con la moral y los ideales. Aparece cuando hemos infringido una norma, un código ético o un deber. Por eso la culpa tiene su importancia: nos permite tener conciencia de las transgresiones y es fundamental para la convivencia, puesto que facilita el arrepentimiento y la reparación. De hecho, los que van por la vida sin sentir culpa alguna por sus acciones, sin la mínima conciencia del efecto que sus actos acarrearán en el prójimo, son personalidades patológicas. Eso está clarísimo.

Pero cuando nuestra autocrítica se convierte en un constante látigo que nos impide el disfrute, deja de ser saludable y se convierte en un sentimiento inútil.

Detectar cuándo y cómo usamos la culpa para malograrnos la existencia, para evadirnos consolarlos, justificarnos, compadecernos, castigarnos o destruirnos, y no para superar comportamientos indeseados, es una tarea ardua pero que vale la pena.

### **DESDE LA INFANCIA NOS IMPONEN LA CULPA**

Generalmente, la culpa es un sentimiento residual que generan los adultos en los niños durante la infancia, a través de mensajes manipuladores como "muy bien, si no quieres ir, lo haré yo ¡con lo cansada que estoy!" Estos mecanismos quedan grabados con fuego y, en la vida adulta, el culposo continúa intentando complacer, en forma inconscientemente, a alguna ausente figura de autoridad.

Otras veces, nos autoimpone la culpa cuando tratamos de

vivir a la altura de ciertas normas de autoexigencia, que tal vez no nos convencen realmente, pero con las que tratamos de contemporizar a como de lugar porque lo que buscamos es, básicamente, la aprobación de los demás.

Queremos desesperadamente que nos quieran. Y nos ahorcamos con una cadena interminable de culpas inútiles que despilfarran casi toda nuestra energía emocional.

### **VEAMOS COMO FUNCIONA:**

Cecilia está casada con Ernesto, quien tiene una hija manipuladora y carente de todo ángel, que, por añadidura, está deprimida por el divorcio de sus padres.

Hace poco, Cecilia decidió demostrarle a la chica que era bienvenida en su casa y a su esposo que ella no quiere ser un obstáculo en la relación con su adorada hija, así que la invitó a pasar el fin de semana con ellos. Las cosas marcharon más o menos bien hasta que llegó el domingo.

Habían invitado a dos parejas que se presentaron con jamón serrano español, mariscos chilenos y caviar ruso. Cecilia acomodó todo en sendos platos hasta la hora de servir los tragos, pero cuando se disponía a hacerlo, se encontró a la niña sentada junto al plato vacío de mariscos y devorando la última cucharada de caviar mientras le "convidaba" el jamón serrano al perro.

Aunque lo que le provocaba era degollarla allí mismo, le hizo notar lo desconsiderada que era por comerse todo ella sola, sacó unas galletas con queso y bromeó con sus invitados sobre el buen gusto y apetito de Susanita. Ante su completa consternación, Ernesto dijo furioso que su hija tenía derecho a comer en su

casa todo lo que quisiera sin tener que pedir permiso a nadie...

Aquí todos son víctimas de la culpa. Susanita se siente responsable de no ser capaz de reconciliar a sus padres y esta culpa le impide sentir simpatía por Cecilia, ya que estaría traicionando a su mamá. Por eso sabotea inconscientemente la relación de ésta con su padre. Por su parte, Cecilia no puede sentir afinidad con una niña tan antipática y se siente culpable porque a veces la chica francamente le estorba. Como esto la hace sentir egoísta, trata de ganarse indulgencias dedicándose a promover encuentros entre la niña y su marido, quien a su vez, le permite todo a Susanita para resarcirse de la culpa de haberla "abandonado" para ser feliz con Cecilia. ¿El resultado? Un deterioro de la relación que está llevando a Cecilia a considerar la separación, porque todos actúan por un sentimiento de culpa.

### **LA MUJER TRATA DE NO ACEPTARSE ERRORES Y SE ECHA LA CULPA DE TODO**

Dejando de lado las innumerables patologías que la culpa puede generar y los complicados caminos que acompañan su desarrollo durante la infancia, haciéndonos pagar de adultos situaciones no resueltas desde nuestros primeros años de existencia, este sentimiento se hace presente en la vida cotidiana en un sin fin de situaciones, impidiéndonos gozar y vivir el momento presente.

Las mujeres especialmente, nos acusamos de no ser lo suficientemente fuertes para hacer todo con una sonrisa en la boca, nos exigimos más paciencia o ser más incondicionales, y además sufrimos de amnesia ante los malestares que esta actitud perfeccionista trae consigo: no registramos cuánto nos enoja lle-

gar a casa a servir a toda la familia después de un día agotador, pero padecemos de jaqueca crónica. Y es que, como navegamos con actitud de salvavidas, nos permitimos un margen de error mucho menor que el que le permitimos a otros.

### **ENTONCES VAMOS COLECCIONANDO REMORDIMIENTOS**

Ser atractiva pero no coqueta, profesionalmente exitosa, culta, actualizada, esbelta, buena esposa, madre y cocinera, y además ir al súper, mantener la casa impecable, llevar y traer niños, ocuparse de los padres, no atentar contra nuestra salud haciendo cosas como fumar o comer grasas... Nos pasamos la vida coleccionando remordimientos. De autorrecreación en autorrecreación, vamos convirtiendo la autoimagen en un guiñapo, convencidas de que algo hemos hecho mal, que en algo no cumplimos, que estamos fallando con la amiga, el marido, el trabajo, la casa los niños, y nos echamos a la espalda el fardo de sentirnos en deuda con todos y con todo.

Basta, así no hay quien pueda, te dices o te dicen. Pero la verdad es que la culpa es una elección y si nos dejamos llevar por ella es porque sentiría o provoca alguna retribución psicológica.

Aunque suene extraño, la culpa funciona como un intrincado y muy funcional mecanismo de evasión: cuando gastamos energías en sentirnos taaan culpables por algo que hicimos o que dejamos de hacer, quizá estemos simplemente buscando una excusa para no hacernos cargo de lo que verdaderamente tenemos que hacer o enfrentar en el momento presente.

También usamos la culpa

mañosamente, como mecanismo tranquilizador con la idea de que mientras más culpables nos sintamos, a la larga quedaremos exonerados de alguna conducta que verdaderamente desaprobaríamos en nosotros mismos pero que estamos eludiendo modificar. Además, ojo con esto, la culpa es una espléndida manera de ganarse la compasión de la gente y conseguir la aprobación de los demás.

Así pues la culpabilidad es un vicio que nos impide ver las cosas con claridad y actuar consecuentemente.

Si no ponemos freno a tiempo a este desmedido nivel de exigencias, las culpas se vuelven perpetuas, van impactando la autoestima y son el punto de partida de muchas depresiones.

### **LA CULPA ES UNA EMOCIÓN INÚTIL**

Pero no se trata de reivindicar la inconsciencia, la irresponsabilidad, el egoísmo o la amoralidad. Simplemente se trata de descubrir el inmenso alivio de entender que la culpa es una emoción inútil puesto que desvía y perverte emociones mucho más productivas como la compasión, la solidaridad, la satisfacción de hacer bien las cosas.

Quizás debamos revisar honestamente nuestro propio sistema de valores, cuáles son los que verdaderamente aceptamos y cuáles los que solamente fingimos aceptar. Lo más seguro es que en la indagación encuentres muchas cosas que has escogido libremente, pero que disgustan a otros. Hacemos cargo de la selecciones que hacemos cada día, olvidándonos del "qué dirán" o de qué pensarán los demás puede ser el primer paso para dejar atrás las culpas que nos anulan.