LA CULPA QUE TORTURA Y LA CULPA QUE REPARA

Suele considerarse la culpa como una «emoción negativa», torturadora, que no deja vivir. Ésa es la forma disfuncional de la culpa, y es posible aprender a transformarla en un valiosísimo aliado que repara sin torturar.

¿QUÉ ES LA CULPA?

La culpa es la consecuencia de la voz interior culpadora; que es la que hace que uno se sienta culpable.

Cada individuo está regido por un conjunto de pautas que regulan su funcionamiento. Estas normas pueden ser distintas para cada uno y dependen, entre otras variables, del medio y la educación que se haya recibido; pero lo importante, en relación con este tema, es que siempre existe ese conjunto de normas, algunas de las cuales pueden ser conscientes y otras no. En general, son los padres y educadores quienes tienen más influencia en la formación del particular conjunto de normas que el niño va incorporando durante su crecimiento. Es lo que Freud denominó «super yo».

Sea cual fuere el contenido del código moral de cada uno, el hecho es que existe, y que una vez que este código se ha incorporado, establece un sistema que garantiza su cumplimiento. Así como un país cuenta con la justicia y la policía para asegurar la vigencia de sus leyes, el código moral individual dispone de un sistema que trata de asegurar su cumplimiento. El culpador es el guardián del código, y cada vez que transgredimos alguna pauta de este código se activa una señal que informa que el código ha sido transgredido. Esa señal es el sentimiento de culpa.

CULPA FUNCIONAL Y DISFUNCIONAL

La pregunta que surge es si esta señal ayuda a que se produzcan las correcciones necesarias para restablecer el equilibrio y, por lo tanto, hacer que desaparezca el sentimiento de culpa, o solamente agrega más sufrimiento, agrava la culpa y no lleva a ninguna resolución.

Ésta es la pregunta que permitirá diferenciar el sentimiento de culpa funcional que ayuda a resolver un problema, de la culpa disfuncional que agrega más sufrimiento al existente, es decir, que se convierte en un problema más. Para comprender mejor la diferencia entre culpa funcional y disfuncional el autor se refiere al código en sí. Los contenidos de ese código dice, fueron incorporados en algún momento del pasado y rigen a la persona a partir de ese momento. En la medida en que estamos refiriéndonos a sucesos inscritos en el tiempo y por

lo tanto a los cambios que en él se producen, se abren nuevos problemas: a) es necesario contar con un conjunto de normas, y b) dado que las normas son cambiantes, ¿qué mecanismos usa cada individuo para cambiar sus normas?

Un ejemplo de esto último: hace algunas décadas era frecuente en nuestra cultura que una mujer tuviera el precepto de «No te irás de la casa de tus padres antes de casarte». Actualmente, como todos sabemos, este precepto perdió su vigencia por completo.

En relación con este punto, la experiencia clínica muestra que en numerosas personas el culpador, en su función de guardián del código, no tiene en cuenta que el código que está custodiando puede cambiar. Cuando así ocurre actúa dando por sentado que el código que él defiende es definitivo y está más allá de cualquier cuestionamiento. En la circunstancia en que se ha producido una transgresión y se despliega el diálogo entre el culpador y el culpado, la frase más frecuente que suele oírse es: «Esta norma tienes que acatarla porque así me lo enseñaron mis mayores. “Tu función es cumplirla, no cuestionarla, ¡y esto no se discute más! Si no lo haces, tendrás todo mi rechazo, mi desprecio y mi castigo...!” Esta característica del culpador es precisamente un componente fundamental de la culpa disfuncional.

Lo repetimos una vez más: el culpador cree que la norma que defiende es eterna y no le reconoce al culpado el derecho a estar en desacuerdo con ella y querer cambiarla. Sigamos con el ejemplo de la hija mujer que quiere vivir sola: dentro de ella, la norma «No te irás de la casa de tus padres antes de casarte» quedó cristalizada. Como consecuencia de las acusaciones surgidas de esa pauta interior que quiere perpetuarse, sentirá con culpa sus deseos de mudarse.

Lo que acabamos de presentar es la relación entre el culpador y el culpado cuando ambos no coinciden en la aceptación del código establecido. En este caso es un código de normas cristalizado, pero también existe la posibilidad de que el culpado no quiera aceptar determinada norma y que después de un debate entre ambos comprenda que su aceptación es beneficiosa.

La tercera variante es lo que ocurre entre ellos cuando ambos sí coinciden en la aceptación de las normas que los rigen. En este caso, comienza a adquirir relevancia el modo en el que el culpador le informa al culpado de que la ha transgredido. Lo interesante de esta situación es que no existe una sola forma de informar, sino que, por el contrario, existen varias maneras de hacerlo. Digamos que existe la posibilidad de convocar, a través de consignas específicas, al culpador y al culpado, y de estimular al primero para que le diga al segundo de qué lo culpa y de observar cómo lo hace. El autor transcribe la experiencia de Corina, de treinta y nueve años, que estaba atravesando un proceso de separación matrimonial: Culpador: «Yo te acuso de haber estado con Raúl mientras lo necesitaste y ahora quieres separarte aunque sabes que

él te necesita. Sabes que él está sufriendo y se siente solo. Siento desprecio y odio hacia ti, y lo que te hago, y seguiré haciendo, es torturarte mentalmente para que sepas que eres mala, indigna, y no te dejaré que seas feliz con ningún otro hombre.»

Cuando se le propuso al culpador que informara al culpado acerca de cuál era la norma que había sido transgredida, le dijo: «La norma que has transgredido es la que dice que no se debe abandonar a quien te necesita.» Una vez que el culpador se hubo expresado, se invitó a Corina a que tomara el lugar del aspecto culpado y observara qué sentía al escucharlo.

Culpado: «Lo que siento es un gran dolor que me asfixia y me oprime el corazón. Siento que me estoy muriendo. Si no dejas de torturarme me voy a volver loca. Ya no puedo distinguir qué es lo adecuado y qué es lo que me corresponde, o no. Yo sé que no está bien abandonar a Raúl si él me necesita, pero siento que me estás pidiendo que me inmole, y no quiero eso. Haces que me sienta muy confusa y no sé qué hacer.»

La vivencia que tiene quien experimenta un tipo de culpa como el de Corina es de intenso sufrimiento crónico: tironeo interior, malestar, agobio, y la certeza de que seguirá sintiéndose mal no importa lo que haga. Prueba un camino en el que actúa como la voz culpadora le reclama, y entonces trata de continuar la convivencia con Raúl. Durante un tiempo la otra voz interior queda acallada y ella parece haber encontrado una sensación de bienestar y una salida satisfactoria para su conflicto. Pero lo que está acallado acumula malestar, y un buen día siente que ya no soporta que su deseo de separación siga relegado y comienza a expresarlo y actuarlo. Y vuelve a ocurrir lo mismo: al principio, mientras toda ella queda tomada por esa decisión, se siente satisfecha e íntegra. Hasta que la voz culpadora, que había estado silenciada durante un tiempo, vuelve a hacerse sentir y nuevamente se instalan el dolor y el no saber qué hacer... Y así la actitud pendular continúa, confundiéndola cada vez más, a ella misma y a quienes la rodean.

Éste es el tipo de culpa que la gran mayoría de las personas siente, aunque las anécdotas particulares sean distintas en cada caso. Esto es también lo que alimenta la creencia generalizada según la cual la culpa es una agónica tortura sin remedio, como una verdadera maldición.

¿Y en qué consiste su disfuncionalidad? En que el modo que el culpador tiene de informarle al culpado que ha transgredido una de las normas que los rige produce más dolor, más confusión y, fundamentalmente, no instrumenta al culpado para producir una nueva conducta que repare la situación y restablezca el equilibrio. En este caso, restablecer el equilibrio quiere decir producir una acción que contemple, por una parte, las necesidades de Corina de separarse de Raúl, y por otra, las características del código de normas que Corina ha aceptado para sí.

LA CULPA DISFUNCIONAL

Para comprender a fondo la naturaleza de la culpa disfuncional y poder transformarla en funcional es necesario reconocer un punto crucial: el objetivo esencial del culpador no es torturar al culpado sino lograr que actúe de acuerdo con las pautas del código interior que los rige. Las formas a través de las cuales lo hace son precisamente eso: formas. Algunas resultan funcionales y otras disfuncionales, según las respuestas que provoquen en el culpado.

LAS FORMAS DISFUNCIONALES MÁS FRECUENTES SON LA DESCALIFICACIÓN Y EL CASTIGO.

La descalificación, significa que el culpador le dice al culpado que él ha transgredido esa pauta porque es malo: egoísta, desconsiderado, perverso, etc. Aquí se suman todos los agravios e insultos que uno pueda imaginar. El castigo, como su nombre lo indica, significa provocarle intencionalmente al culpado un sufrimiento determinado. En el ejemplo de Corina era: “Te torturaré mentalmente y no dejaré que seas feliz con otro hombre”. Como uno puede imaginar a través de estos ejemplos, los efectos psicológicos de la descalificación y el castigo son verdaderamente devastadores.

A modo de resumen podemos decir que éstos son los tres componentes básicos de la culpa disfuncional: la cristalización del código que no se deja modificar por las nuevas circunstancias y la descalificación y el castigo como forma habitual de tratar al aspecto culpado cada vez que transgrede una norma.

¿POR QUÉ EL CULPADOR DESCALIFICA Y CASTIGA AL CULPADO?

La descalificación y el castigo son dos manifestaciones de ignorancia emocional en el modo de expresar un desacuerdo. La descalificación consiste en confundir el impacto que un estímulo produce sobre mí con lo que ese estímulo es. Las frases que mejor resumen esta confusión son: «Si me frustra, es malo»; «Si me desagrada, es desagradable»; «Si estoy en desacuerdo contigo, no sirves», etc. Esta forma de inmadurez psicológica va mucho más allá de la culpa y está presente en muchas de nuestras interacciones cotidianas.

La otra creencia equivocada del culpador, es confundir enojo con castigo y usarlo, además, como forma de enseñanza. Estamos tan habituados a considerar el enojo y el castigo como sinónimos que vamos a intentar discriminarlos: Expresar el enojo como enojo es que el culpador le diga al culpado: «¡Estoy muy enojado contigo porque quieres separarte ¡y te exijo que no lo hagas!» Eso es enojo como tal. El castigo se centra en el daño intencional: «¡Te voy a torturar mentalmente y no te dejaré en paz ni un

segundo!» Cuando, además, se le atribuye al castigo la cualidad de recurso de enseñanza, se añade el «¡Así aprenderás!».

Esta sucesión de distorsiones confunde mucho al culpado, porque lo que recibe son ataques que lo dañan y sin embargo le dicen que están enseñándole, lo cual produce en él desorganización y resentimiento.

Cuando el culpador y el culpado arrastran largos períodos de maltrato recíproco, van generando efectivamente una atmósfera de antagonismo entre ellos. Ante cualquier nueva transgresión, el culpador maltrata, una vez más, al culpado por lo que hizo, y el culpado se opone y contraataca. Se instala entre ellos una lucha personal y el tema es ver quién se impone. Ésta es la causa psicológica profunda de las transgresiones crónicas y la oposición sistemática. Es lo que habitualmente se llama «el rebelde sin causa». Pero como dijimos, este antagonismo no es esencial sino secundario.

Se ha demostrado que cuando el culpador realiza el aprendizaje que le permite reconocer el error de la descalificación y el castigo, abandona progresivamente estas reacciones y desarrolla la capacidad de expresar su desacuerdo con el culpado de un modo que no lo agravia y que, además, lo instrumenta. Instrumentarlo significa aquí generar las condiciones que permitan al culpado producir una respuesta nueva que, además de satisfacer sus necesidades, respete las pautas del código interior que ambos han aceptado que los rija.

Esto puede ocurrir porque la función esencial del culpador no es injuriar y castigar al culpado cuando ha transgredido una norma, sino restablecer el respeto al código. A partir del momento en que aprende a hacerlo sin dañar al culpado, lo incorpora progresivamente, porque en ese cambio no renuncia a ninguna función esencial sino que, por el contrario, le permite llevarla a cabo de modo más adecuado y eficaz.

Si resumiéramos este proceso en una frase podríamos decir que el culpador aprende a dejar de ser un culpador que descalifica y castiga para convertirse en un culpador que enseña. ¿Cómo aprende el culpador a enseñar? Entre aspectos internos y a nivel interpersonal. En un gran número de personas el mero hecho de poner en palabras la norma que está rigiendo comienza a ordenar la situación porque permite sacar a la luz y ver con claridad cuál es el código que está imperando. Por eso es importante lograr definir con la mayor precisión posible el contenido de la norma en juego.

Ponerse en el lugar del aspecto culpado, registre qué siente al oír lo que se le ha dicho y observe desde allí si está de acuerdo o no con esa norma. En caso de que no lo esté, es importante que pueda debatir con el culpador acerca de ella hasta que alcancen un acuerdo.

A menudo el culpador experimenta algún sentimiento de dominación, autoritarismo o poder sobre el culpado, como si se sintiera «el que manda». Si eso le ocurre a su culpador, recuerde que el culpado tiene derecho a proponer cambios en las normas, que es un socio del culpador y que cada uno cumple una función complementaria; por lo tanto, este debate interior será de «igual a igual», en el que lo que importa en la discusión serán los argumentos y razones de cada uno.

Intente que el diálogo continúe hasta que alcancen un acuerdo que ambos puedan cumplir, lo que implica que cada uno sienta con claridad que no hay sometimiento en su aceptación sino el reconocimiento de que la norma que han construido es realizable, deseable y necesaria. Recuerde que en cada norma suele haber un núcleo esencial que ambos comparten y que la tarea a realizar consiste muchas veces en actualizar la forma a través de la cual trata de aplicarse dicho núcleo, como para que dé cabida también a las necesidades presentadas como legítimas por el aspecto culpado.

Cuando ha alcanzado este acuerdo interior, que siempre es posible, teniendo en cuenta especialmente que se trata de dos aspectos de la misma unidad, de «dos tripulantes del mismo bote», ya están dadas las condiciones para abordar el segundo tema de este problema, tarea que le corresponde iniciar al aspecto culpado. Trate de ponerse en su lugar, una vez más, y convirtiéndose en él comuníquese al culpador de qué modo necesita que él le informe de que ha transgredido una norma cada vez que esto sucede, para sentir verdaderamente que él lo ayuda.

Una vez que lo ha descubierto y comunicado, póngase, otra vez, en el lugar del aspecto culpador, escuche lo que el culpado acaba de decirle, y hágalo tratando de recordar que su función esencial no es torturar al culpado por sus transgresiones sino ayudarlo a instrumentarse para estar en condiciones de respetar las normas que ambos han convenido que los rijan.

Si usted ha conseguido identificar a su aspecto culpado y a su aspecto culpador y ha logrado, además, desplegar el diálogo entre ambos poniéndose en el lugar de cada uno, seguramente encontrará que ha dado un paso importante y significativo en la resolución del sufrimiento que produce la auto-tortura impotente de la culpa disfuncional.

Material Extraído de:

Levy, Norberto.

“La Sabiduría de las Emociones”; Capítulo 3.

Editorial Debolsillo.

Buenos, Aires, Argentina, 2010.