

JOSÉ CARLOS BERMEJO
ALEJANDRO ROCAMORA
TONI CATALÁ

SANAR LA CULPA



#humanizar

Diseño de cubierta: Estudio SM

© 2018, José Carlos Bermejo, Alejandro Rocamora, Toni Catalá

© 2018, PPC, Editorial y Distribuidora, S.A.

Impresores, 2

Parque Empresarial Prado del Espino

28660 Boadilla del Monte (Madrid)

ppcedit@ppc-editorial.com

www.ppc-editorial.es

ISBN 978-84-288-3237-3

Depósito legal: M 3669-2018

Impreso en la UE / *Printed in EU*

Queda prohibida, salvo excepción prevista en la Ley, cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra sin contar con la autorización de los titulares de su propiedad intelectual. La infracción de los derechos de difusión de la obra puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (arts. 270 y ss. del Código Penal). El Centro Español de Derechos Reprográficos vela por el respeto de los citados derechos.

INTRODUCCIÓN

Ya hace años que cultivo dentro de mí el interés por el tema de la culpa. Vivo una cierta incomodidad interior al constatar que oscilamos entre extremos: oigo con frecuencia una propuesta de «matar la culpa» porque nos la han metido dentro y «no hay que sentir culpa», y a la vez constato cómo realmente hay personas que sufren mucho por sentimientos de culpa tanto proporcionados a la propia conducta como totalmente evitables porque son irracionales o no se corresponden con ningún mal cometido.

Si nadie se ofendiera, me atrevería a decir que tenemos que sanar la culpa. Sacarla tanto del encierro en la sacristía (el poder de la religión) como de las aulas de psicología (de aquellas que propongan eliminarla del mapa). De alguna manera habría que llevar la culpa al médico y explorarla. Desplegar los instrumentos de diagnóstico a nuestro alcance para intentar comprender qué le pasa, haciendo también anamnesis y, a ser posible, tratamiento, si es que se detectara alguna forma patológica de vida.

Este trabajo, pues, constituye un desafío a tres bandas con el objetivo de ofrecer algo que contribuya a humanizar las relaciones y el modo de vivirse uno mismo en la conciencia y en el corazón. Cada uno de nosotros aporta una parte que puede estar más en sintonía con el campo en que es experto. Alejandro Rocamora es psiquiatra, con mucha experiencia clínica,

una visión humanista y una pasión por aliviar el sufrimiento humano. Toni Catalá es teólogo con el corazón bien centrado en Jesús de Nazaret. José Carlos Bermejo provoca desde su deseo de dar continuidad a la dirección del Centro de Humanización de la Salud.

En efecto, la culpa es un fenómeno complejo que puede ser contemplado desde diferentes puntos de vista. Como tal sentimiento de culpa suele ser considerado como una emoción con sabor desagradable, negativa, que, aunque a nadie le gusta experimentar, es también necesaria para la correcta adaptación a nuestro entorno. Diferentes autores coinciden en definir la culpa como un afecto doloroso que surge de la creencia o sensación de haber traspasado las normas éticas personales o sociales, de modo especial si la persona ha perjudicado a alguien.

Desde un punto de vista saludable, la culpabilidad surge ante una falta que hemos cometido o cuando así lo creemos. Cumple una función: la de hacer consciente al sujeto de que ha hecho algo mal y, de este modo, facilitar los intentos de reparación. En el fondo, su origen tiene que ver con el desarrollo de la conciencia moral, y está influida por las pautas educativas que vamos recibiendo en nuestro desarrollo.

No falta quien confunde el sentimiento de culpa con la vergüenza, incrementando su malestar, ya que al mezclar ambos sentimientos se retroalimentan entre sí. Pensando con precisión, habría que decir que mientras la culpa aparece ante el dolor por el daño causado, la vergüenza se experimenta cuando nos percibimos con la falta de una habilidad o capacidad que se presumía que debíamos tener.

Con este trabajo queremos contribuir a sanar la culpa. Ponerla en su lugar. No permitir que se convierta en un aguijón que daña sin necesidad, pero tampoco eliminarla del mapa, donde puede cumplir una función en el desarrollo personal y comunitario.

JOSÉ CARLOS BERMEJO

PRIMERA PARTE

DIAGNÓSTICO
DE LA CULPA

JOSÉ CARLOS BERMEJO

INTRODUCCIÓN

Radiografía, ecografía, endoscopia, así como miradas desde el estetoscopio, el microscopio, el telescopio, y en colores con el caleidoscopio, pueden ser modos de aproximarnos al fenómeno con deseo de explorar para sanar.

Una radiografía ayudará a ver los elementos de la culpa, desde el elemento que la causa hasta la percepción y valoración negativa del sujeto, con las emociones que comporta, eventuales remordimientos, castigos...

Una ecografía permitirá mirar los «órganos internos» de la culpa, sus componentes y sus dinámicas.

Con el microscopio intentaremos mirar lo que pasa en clave a veces invisible, especialmente lo relacionado con la conciencia. Sea de un modo u otro, la conciencia está acusando con bondad o con perversión.

El caleidoscopio nos permitirá ver diferentes colores y prestaremos una particular atención a formas de culpa a veces poco estudiadas, como puede ser la que experimentan las personas que ayudan a otras en situación de vulnerabilidad y se sienten culpables por estar bien mientras los acompañados están mal, así como otras formas de culpa irracional.

Desde lejos, con el telescopio, mirando a lo alto –metafóricamente hablando–, exploraremos una teología que no ha contribuido a un mundo sano en torno a la culpa, la que se ha dado en llamar «teología del gusano», que insiste en lo malo que es el ser humano frente a la bondad de Dios.

Con el endoscopio entraremos en el interior de la culpa con un particular deseo de sanarla y buscar caminos saludables de manejo de la misma.

Radiografía de la culpa

Una radiografía es una técnica diagnóstica descubierta el 8 de noviembre de 1895 por Wilhelm Röntgen, que permite explorar los cuerpos mediante una radiación de alta energía procedente de isótopos radiactivos. Las partes más densas del cuerpo radiado aparecen con diferentes tonos dentro de una gama de grises.

Como metáfora, por tanto, nos puede servir para nuestro deseo de explorar los diferentes elementos que componen el fenómeno de la culpa, identificando no solo dichos elementos, sino quizá también algunas eventuales fisuras, poros o cuerpos menos sospechosos que podamos hallar sometiendo al concepto a la reflexión y al análisis de la experiencia.

Se trata de diagnosticar, no de moralizar; de analizar y describir, siempre con el horizonte de un eventual tratamiento de aquello que necesite ser sanado en relación con la culpa. Los rayos de nuestro análisis querrán viajar ágiles a través de la culpa, quizá para ver los elementos, su densidad, para generar

fluorescencia en algunos aspectos y ser vistos con mayor claridad.

a) Cómo es la culpa. Sus elementos

Los elementos que se suelen considerar como integrantes de la culpa suelen ser tres: la percepción y autovaloración negativa de un acto que la persona ha realizado y considera incorrecto desde la conciencia y el sentimiento de displacer –negativo– que ello genera, con sabor a remordimiento. Acto causal, real o imaginario, valoración negativa del mismo y sentimiento se dan cita en el complejo fenómeno de la culpa.

La culpa sana sería esa señal que indica al viajero si su rumbo es correcto y hace bien, tanto a uno mismo como a los demás, si es constructivo de lo propiamente humano. La culpa es un sistema de alerta semejante al que experimentamos en nuestro cuerpo con el dolor físico, que nos avisa de que algo va mal en el organismo y da la voz de alarma para que pongamos remedio.

El sentimiento de culpa es, pues, el resultado de una toma de conciencia, de una reflexión sobre las propias acciones, pensamientos u omisiones en relación con lo que se siente como deber. El ser humano es el único animal que es capaz de actuar y de pensar sobre sus actos, dado su carácter moral. De ahí surge el sentimiento de culpa, que, en una intensidad y duración adecuadas, es productivo y adaptativo. Existen instrumentos de medición o evaluación de los sentimien-

tos de culpa, algunos adaptados en español, como el de Zabalegui y el de Pérez y otros¹.

En efecto, sentir cierto malestar cuando hacemos el mal u omitimos un bien que sería debido es algo absolutamente necesario para poder progresar, crecer y desarrollar otras alternativas al comportamiento censurado.

La culpa, pues, en este sentido, es funcional, tiene la misión de provocarnos la suficiente incomodidad para analizar nuestras conductas y poder aprender de ellas y realizar correctivos de cambio, correctores y de compensación.

Al solidarizarnos con el dolor de la persona ofendida emerge nuestro malestar, nuestro remordimiento, surge el entramado de la culpa. Reconocernos culpables nos da la oportunidad de hacer reversible, en algún grado, aquello que rechazamos de nuestra conducta y de lo que nos arrepentimos.

Saber sentirse culpable en determinadas ocasiones constituye un signo de indiscutible madurez [...] Aprender a soportar el displacer ocasionado por una sana autocrítica es un reto que todos tenemos que afrontar para alcanzar nuestra maduración [...] Existe una culpa de carácter depresivo que surge como expresión del daño causado: dolor infligido a otro, ruptura del encuentro, pérdida de nuestro amor o de los valores que pretendemos que

¹ E. ECHEBURÚA / P. DEL CORRAL / P. J. AMOR, «Estrategias de afrontamiento ante los sentimientos de culpa», en *Análisis y Modificación de Conducta* 27/116 (2001), p. 915. El de Zabalegui lleva por título «Escala para medir el sentimiento de culpa» (1993), y el de Pérez y otros, «Escala de sentimiento de culpa» (2000).

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN, de José Carlos Bermejo	5
--	---

PRIMERA PARTE.

DIAGNÓSTICO DE LA CULPA

José Carlos Bermejo

1. INTRODUCCIÓN	11
Radiografía de la culpa	12
a) Cómo es la culpa. Sus elementos	13
b) Tipos de culpa	15
c) Culpa y vergüenza	17
d) La pena y el castigo	20
2. MICROSCOPIO DE LA CULPA	23
1. Conciencia de daño	23
2. El tribunal: acusador, acusado, proceso... .	25
3. Educación, cultura y culpa	26
3. ECOGRAFÍA DE LA CULPA	29
1. Merecimiento	29
2. Remordimiento	31
3. Complejos de culpa y escrúpulos	34
4. ESTETOSCOPIO DE LA CULPA	37
1. Autocastigo y expiación	37
2. Perdón a uno mismo	39

5. CALEIDOSCOPIO DE LA CULPA	43
1. El sentimiento de culpa del agente de ayuda... ..	43
2. Culpa y enfermedad	46
3. Culpa y duelo	49
6. TELESCOPIO DE LA CULPA	55
1. Teología del gusano	55
2. Dios y el sufrimiento	57
7. ENDOSCOPIA Y LAPAROSCOPIA DE LA CULPA	65
1. ¿Qué hacer con la culpa?	66
2. Itinerario sanador: el perdón	67

SEGUNDA PARTE.

CULPA Y PERDÓN. MIRADA TERAPÉUTICA

Alejandro Rocamora Bonilla

1. INTRODUCCIÓN	73
2. EL PROCESO DE SANACIÓN	75
1. Salud mental	75
2. El proceso de sanación: un jeroglífico y un laberinto	79
a) La adversidad	79
b) La sanación	81
3. El arte de acompañar	84
La relación de ayuda	85

3. MIRADA HACIA EL OTRO: VERGÜENZA Y EXTRAINCULPACIÓN	91
1. La vergüenza	91
Mirada terapéutica	93
2. La extrainculpación	95
4. MIRADA HACIA UNO MISMO: LA CULPA	97
1. Culpa existencial	99
a) Derecho a sentirse culpable	101
b) Culpa y reparación	101
2. Culpa neurótica o depresiva	104
5. EL PERDÓN	109
1. Una historia de vida	111
2. origen	113
3. Perdonar y perdonarse	114
4. El proceso de pedir perdón	115
5. Qué significa perdonar	117
6. El proceso de perdonar	118
6. A MODO DE CONCLUSIÓN	121

TERCERA PARTE.

JESÚS DE NAZARET PASÓ HACIENDO EL BIEN,
CURANDO TODO ACHAQUE Y ENFERMEDAD DEL PUEBLO

Toni Catalá

1. PERCEPCIONES Y PERSUASIONES QUE ME MOTIVAN A MIRAR DE FRENTE LA CULPA Y EL PERDÓN EN EL ÁMBITO DEL COMPASIVO	127
---	-----

2. JESÚS DE NAZARET NOS INVITA A ACUDIR A ÉL Y ASÍ LIBRARNOS DEL PESO Y LA CARGA DE NUESTRAS AUTOEXIGENCIAS E INTRANSIGENCIAS, VIVIENDO EN ACCIÓN DE GRACIAS	133
3. JESÚS COMPASIVO ALIVIA, SANA Y FORTALECE ...	137
1. Jesús dice y hace el Reino de Dios	137
2. En Jesús, Dios visita a su pueblo	142
4. LA COMPASIÓN DESENMASCARA Y CONTRADICE LAS POSESIONES INTERESADAS DE DIOS	147
5. JESÚS FIEL Y COMPASIVO	151
1. «Se puede compadecer porque pasó por donde nosotros pasamos» (Heb 2,18)	151
2. Sufrir el sufrimiento	154
3. Hacer comunidad compasiva asumiendo nuestras vulnerabilidades y límites	159
4. La Pascua, camino de vida	165
5. A modo de conclusión	173
 CERRANDO EL LIBRO, <i>José Carlos Bermejo</i>	 175

- **Estoy deprimido. ¿Cómo salir de aquí?**,
ALEJANDRO ROCAMORA BONILLA
- **La visita al enfermo**, JOSÉ CARLOS BERMEJO
- **Estoy en duelo**, JOSÉ CARLOS BERMEJO (13^a ed.
rev. y aum.)
- **Estoy enfermo**, JOSÉ CARLOS BERMEJO Y MARI
PATXI AYERRA
- **Tomar decisiones. Del proceso interior a la
práctica ética**, ROSA MARÍA BELDA MORENO
- **Humanización y Evangelio**, JOSÉ CARLOS
BERMEJO (COORD.)
- **Las cinco pulgas del duelo**, JOSÉ CARLOS
BERMEJO, MARISA MAGAÑA Y MARTA VILLACIE-
ROS
- **Pedagogía de los sentidos**, CONSUELO SANTA-
MARÍA
- **Sanar la culpa**, JOSÉ CARLOS BERMEJO, ALEJAN-
DRO ROCAMORA Y TONI CATALÁ