

Las clases de culpa y su manejo

En una ocasión anterior (Gismero, 1999) abordamos las posibles vías de génesis de los sentimientos de culpabilidad. Quedó pendiente la cuestión de cómo llegar a distinguir si los sentimientos de culpa tienen un carácter patológico o no, así como saber qué caminos tomar ante un sentimiento de culpabilidad. Éstos son los interrogantes a los que pretende responder el presente artículo: aclarar qué características nos ayudarían a diferenciar un sentimiento de culpa patológico de uno sano, y cuáles son los caminos «falsos» para librarnos de los mismos o la vía de elaboración real. Y ello en una doble vertiente: personal y clínica.

Elena Gismero González*

* Dra. en Psicología. Profesora en la Universidad Pontificia Comillas. Psicoterapeuta. Madrid.

Sentimientos de culpa «sanos, maduros» vs. sentimientos de culpa «inmaduros, patológicos». Caracterización

MELANIE Klein desarrolla en su obra extensamente el tema de la culpa, no desde un punto de vista de su génesis, que ya vimos que restringe básicamente a la agresión (Gismero, 1999), sino desde una caracterización que nos parece muy útil para la clínica, en cuanto a la distinción de sentimientos de culpa propiamente dichos (más elaborados y sanos) y sentimientos de «culpa» (o mejor podríamos decir angustias persecutorias) más inmaduros e insanos. Basándonos en sus aportaciones, trataremos de dibujar los dos extremos de un continuo, entre los que se situarían los distintos tipos de sentimientos de culpa (no necesariamente una vez alcanzado el extremo «maduro» todas las culpas experimentadas por un mismo individuo tienen garantizado el mismo grado de elaboración: puede haber regresiones, oscilaciones a lo largo del continuo en distintos momentos o ante distintas situaciones, etc., aunque lo ideal sería que la culpa persecutoria fuese totalmente superada y sustituida por la culpa depresiva).

En cuanto a la *angustia (culpa) persecutoria*, surgiría, según Klein, como consecuencia de la agresividad desencadenada en el niño a partir de cualquier frustración. En la *posición esquizo-paranoide* el predominio de los impulsos sádicos crearían fantasmas agresivos; el niño proyecta su propia agresión sobre los objetos con los que se relaciona, pero al introyectarlos, éstos traen consigo esa agresión; en realidad, el niño ha proyectado su propia agresión sobre las imágenes internas que forman parte de su propio superyó. La agresión se ha interiorizado, volviéndose contra el propio sujeto, que se siente perseguido: se da la «retaliación». En esta primera posición, caracterizada por la angustia persecutoria, predomina la escisión del objeto. El objeto «malo» introyectado se vuelve amenazador: perseguidor del sujeto y destructivo para el objeto «bueno» protector. El yo es muy débil, incapaz de integrar y de poner en marcha defensas eficaces, y se ve aplastado por la angustia, por el sentimiento de amenaza y persecución. Tal situación se dará en un adulto cuando tenga un yo débil y no sea capaz de lograr la integración. Como describe Klein en *Contribución a la psicogénesis de los estados maniaco depresivos* (1934) el sujeto se siente perseguido por los «objetos malos»; se trata de una sensación de angustia muy elemental, como respuesta automática a la introyección de los fantasmas sádico-orales, que se vuelven contra el sujeto respondiendo a la ley del talión. El sujeto se siente perseguido,

y sus sentimientos de temor y amenaza impiden los sentimientos de amor, compasión y verdadera culpabilidad.

Aunque no deberíamos considerar, pues, propiamente culpa a este estado de «persecución» y amenaza en que se vive el sujeto, sí nos sirve para entender que hay adultos que vivencian así su culpa: podríamos ver en ello un grado mucho menos elaborado de experimentar la culpa, que nos hablaría de un individuo con un yo débil, y un inconsciente poblado de imágenes amenazantes y persecutorias, en parte por proyección de sus propios sentimientos agresivos (como señalará Klein), y en parte por la estructuración de su propio aparato psíquico (superyó, yo, incluso ello) por las influencias interpersonales de las figuras significativas con las que haya convivido (aspecto intersubjetivo que no tiene en cuenta el planteamiento kleiniano).

Con respecto a la *culpa depresiva* ya no sería tanto una reacción de temor ante el objeto «malo», sino de preocupación por preservar al objeto «bueno», de no dañarlo con la propia agresión. En la *posición depresiva* se han integrado las dimensiones «buena» y «mala» del objeto, se ha construido el objeto «total», y los sentimientos hacia él son simultáneamente de amor y odio, por lo que es inevitable sentir culpa ante ese objeto amado y dañado. Pero esta culpa no consiste en sentirse perseguido por aquel a quien se había agredido. Aquí pesa más para el sujeto el objeto bueno que el malo o perseguidor. Se trata de que en el objeto real único se descubra la dimensión buena como unida a la mala, como aspectos distintos del mismo objeto total. Se ha llegado a la integración. Entonces surge el factor depresivo y la culpa propiamente dicha.

El hecho de haber alcanzado la integración, la síntesis entre los aspectos buenos y malos del objeto (y del propio sujeto, de uno mismo), parece un logro que indica mucha más madurez y fortaleza del yo, además de posibilitar el acceso a la culpa en sentido propio.

Una característica importante de este tipo de culpa es la tendencia a reparar. Es un elemento integrante de la verdadera culpa, del pesar por haber dañado de alguna manera a aquellos a quienes, simultáneamente y a pesar de ello, se ama. Es la característica más destacada de la posición depresiva, y según Klein, no sólo forma parte del desarrollo normal del psiquismo, sino que es la meta de la personalidad madura e integrada, desempeñando un importante papel en nuestras sublimaciones y relaciones de objeto.

Esta forma de culpa se produce sólo cuando se ha constituido la conciencia moral: para que pueda hablarse de verdadera culpa, la conciencia debe tener un cierto nivel de desarrollo, y debe existir responsabilidad (no

hablaríamos, en este sentido, de que un niño de un año es «culpable» propiamente de nada).

Todo esto ha supuesto una serie de cambios importantes desde la angustia de la posición anterior, desde la culpa de carácter persecutorio: el nivel de angustia es menor, pero sobre todo, cambia de foco: antes se centraba únicamente en el propio sujeto; ahora se proyecta hacia el objeto. La preocupación se desplaza. La orientación es menos egocéntrica (y posibilita la empatía). También cambia la actitud hacia el objeto: no es el objeto malo perseguidor, sino el objeto bueno al que no debería dañarse, y ante cuyo sufrimiento se siente pesar, y como ese sufrimiento es causado por el propio sujeto, éste se siente culpable también ante él.

Basándonos en esta caracterización kleiniana de las dos posiciones, con sus correspondientes tipos de culpa, queremos perfilar, como comentamos más arriba, los dos extremos de un continuo en que se situarían dos formas de vivenciar el sentimiento de culpabilidad: una, la llamaremos «persecutoria», más inmadura, egocéntrica, menos elaborada, y la otra, «depresiva», en la que nos parece encontrar características de mayor elaboración y madurez. Quisiéramos añadir en ellos alguna alusión a la culpa vivida en un sentido religioso (llámese pecado, si se prefiere), pues nos parece un terreno en el que muchas personas vivencian de forma privilegiada sus sentimientos de culpa. En concreto, hemos encontrado bastantes ejemplos clínicos donde los sentimientos de culpa —en algunos casos, en personalidades obsesivas— se plasman en el terreno religioso de forma clarísima, proyectando en ocasiones sobre su imagen de Dios una figura persecutoria que justificaba el sentimiento de culpa vivido de la misma forma. Por otra parte, la relación entre el terreno religioso y los sentimientos de culpa y las obsesiones fue suficientemente puesta de manifiesto por Freud.

Culpa persecutoria (angustiosa, más que triste o depresiva)

- **N**O tiene en cuenta el daño realizado.
- Se centra en el temor a la reacción agresiva del otro, o en el peligro de perder el amor del otro, o de Dios (se proyecta una imagen de Dios en la que uno es amado en función de lo que haga, de lo que se merezca: el amor de los demás hay que ganárselo, no se ha experimentado la gratuidad o un amor no condicional) o en el daño ocasionado a la propia imagen ideal.

Incluso dentro de la culpa persecutoria algunos sentimientos de culpa en los que el superyó, como comentamos en otro momento (Gismero, 1999), puede ser lo suficientemente crítico y persecutorio como para hacer sentir culpable al sujeto por deseos insignificantes o legítimos, así como cuando éste experimenta culpa por no responder a una determinada y elevada imagen ideal: no es la persona que debería ser o que los otros esperan que sea (el Yo Ideal, como vimos, se configura también en responder a esa imagen, el sujeto no se gusta; por eso consideramos esta culpa como narcisista. Lo mismo que puede haber un narcisismo físico y psicológico, puede darse a nivel moral y espiritual.

Si un sujeto cree que los demás le querrán si es lo que ellos esperan que sea, y no lo es, no se considera digno de amor. Entonces, en lugar de querer a sí mismo, se agrade con la culpabilidad y, por ejemplo, puede generar conductas reconciliatorias, rituales, expiatorias, para tener la fantasía de que es bueno y se puede gustar. Bleichmar (1997) sostiene también esa doble dimensión de la culpabilidad (preocupación por el objeto y preocupación narcisista), indicando que... «cuando lo central son los sentimientos de inadecuación narcisista, el movimiento psíquico compensatorio se desentenderá del objeto y, para recuperar el amor del superyó, podrá generar, por ejemplo, actos de autopunición. Si algo nos muestra la necesidad inconsciente de castigo es que en él la preocupación va más dirigida a conseguir el perdón y amor del superyó, a recuperar una imagen de bondad, de conformar los ideales de perfección, que a hacer verdaderamente algo por el objeto» (p. 42).

- Intento egocéntrico e inútil de recuperar el mal cometido. Se queda en el propio sujeto, sin dar lugar a conductas reparatorias.

Puede evitar la verdadera responsabilidad: si uno se declara «zona catastrófica»... no tiene que responder ante otros, ni responsabilizarse de las consecuencias de sus actos. Esto sería una «cortina de humo» que evita dialogar con las verdaderas responsabilidades. Es más fácil agredirse uno mismo que agredir a una autoridad, a alguien con poder sobre nosotros, poder material (control de premios y castigos), o poder afectivo...: puede ser el premio de la necesidad de pertenencia, de ser aceptados, queridos, etc.

- Pertenecer a los estadios menos evolucionados de lo religioso y de lo psicológico. Es el estadio de la «magia» (uso de lo sagrado en beneficio propio) y del «tabú» (culpa sin relación trascendente, sino como fallo personal que exige castigo y purificación inmediata; desde los restos de la mentalidad mágica infantil, se cree que se desencadena automáticamente el castigo al entrar en contacto con el tabú...).

Un ejemplo de culpa persecutoria de este tipo lo vimos en una mujer de unos 32 años, que, entre una variada patología, presentaba una fuerte tendencia compulsiva a masturbarse, algo que era vivido con fuertes sentimientos de culpabilidad que le llevaban a considerar todo lo malo que ocurría en su familia como un castigo de Dios por su actuación (tenía una imagen de Dios persecutorio, punitivo, controlador, omnipotente, amenazante...).

- No expresa el deseo de vivir, sino que pone en marcha una dinámica autodestructiva de autodesprecio. Genera autoagresión como castigo, autodesprecio. Disminuye la autoestima.

Hay muchas actitudes masoquistas dependientes de un predominio persecutorio de la culpa: el sujeto se autoimpone penas para librarse del sentimiento de culpabilidad. En este sentido, toda autoflagelación, toda culpa que se traduce en el sentimiento de una necesidad de castigo, tiene carácter patológico (masoquista).

J. Cordero, en *Psicoanálisis de la culpabilidad*, afirma: «toda búsqueda del sufrimiento por sí mismo, toda imposición de autocastigos, con un afán purificador o simplemente expiatorio por las propias culpas, no es algo psicológicamente sano; revela una profunda regresión hacia las posiciones negativas del masoquismo» (p. 386). Muchas formas de práctica penitencial y de entender el ascetismo en el terreno religioso, están más cerca de esa patología que de una auténtica religiosidad cristiana.

- En el contexto de la culpa religiosa (pecado), lleva a tratar de conseguir la santidad por el propio esfuerzo personal, una santidad legalista y de actos concretos, una santidad narcisista. La vida espiritual se polariza en una obsesión de perfeccionamiento narcisista. Dios y su reino cuentan poco, y se acaba en realidad viviendo para la culpa.

Culpa «depresiva»

- **SURGE** como expresión del daño realizado (daño al otro, ruptura del encuentro, pérdida de los valores que el sujeto quiere que presidan su vida). El énfasis recae en el daño, más que en las consecuencias negativas que puedan caer sobre el propio sujeto.

- Resalta la presencia de un otro significativo para el sujeto, al que ha lastimado; no se enquista en el propio individuo («no soy tan bueno como deseo...») El centro de gravedad se sitúa en el otro, más que en la propia autoimagen (duele más el daño provocado al otro que en verse uno mismo haciendo eso...) Al sujeto no le importa ser «peor» por ese gesto, sino que el

otro sufra. Se avanza del miedo al castigo y a perder a las personas que uno quiere, hacia el pesar por haber causado daño a una persona amada (para lo cual se requiere haber llegado a la integración).

- Pone en marcha mecanismos de reparación. Sirve para reparar el daño causado o para mejorar la conducta en el futuro. Fecunda. Genera un dinamismo de cambio. Se trata de asumir la responsabilidad, no de lamentarse o auto-torturarse con la culpa pretendiendo purgar la mala conducta con un sufrimiento inoperante. El sentimiento de culpa sano es eficaz, invita a la reparación, y en el caso de haber cometido un daño irreparable, sufre por no poder deshacer lo hecho y trata de compensar al perjudicado de la mejor manera posible. Lleva a un cambio, mueve a la acción.

- No es una culpa puramente legalista, en base a actos concretos, sino más por actitudes continuadas...

- La culpa «sana» procura expresarse verbalmente o con gestos y acciones. La culpa más «inmadura» a menudo pone resistencias para manifestar el sentimiento, usándolo como arma para su propia curación, tranquilizándose con la enfermedad como castigo.

- Procede de la experiencia de la libertad responsable: sólo puede darse culpa si existían otras alternativas de actuación. No se refiere a un error inevitable («me he equivocado sin darme cuenta, no sabía...»).

- Realista: no se refuerza con fantasías de omnipotencia. «Yo debería ser perfecto; no lo soy: me siento culpable». No se puede ser perfecto; quererlo es algo «enfermo»...

- Más orientada al futuro: no agota toda su energía en reconsiderar minuciosamente el pasado, y recrearse en darse «golpes de pecho», sino que está más al servicio de las pulsiones de vida.

- No vuelve la agresividad contra el propio sujeto.

- Pone en cuestión ese daño, pero respeta el conjunto de la persona. Es compatible con la autoestima. («No me gusta lo que he hecho, pero me quiero»).

Es distinto evaluar negativamente una conducta que llevar a una generalización global la crítica descalificando a la persona, tanto cuando se dirige a los demás como si es hacia el propio sujeto. Mi impresión es que esta tendencia suele darse en forma abusiva, expresándose en el lenguaje: «eres un...», «soy un...» añadido a cualquier adjetivo global descalificador. Cuando se concreta y se especifica aquella conducta particular que desagrada, disgusta, molesta, o que el individuo ha realizado de forma errónea, además de dar más información al sujeto sobre qué debería modificar y cómo hacerlo (entre otras cosas, levanta menos defensas y permite aceptar más fácilmente

la crítica), respeta el conjunto de su persona, permitiéndole mantener a salvo su autoestima. El lenguaje contribuye a crear su propia realidad, y el abuso de expresiones de este tipo afecta a la imagen que el sujeto tiene sobre sí mismo, tanto si provienen de otras personas como si ha aprendido a auto-desqualificarse de esta forma habitualmente («una piraña no hace mucho daño, pero si vienen en masa, devoran la autoestima»).

- Acepta el perdón. Se deja perdonar, pero no intenta reparar unilateralmente. Es el otro quien perdona, no es el propio individuo quien se «purifica» con sus ritos y fantasías expiatorias ante el otro.

Formas de autoexonerarse del sentimiento de culpabilidad

PUEDEN existir muchos mecanismos para tratar de liberarse del peso de la culpa sin reconocerla y elaborarla realmente. Los mecanismos de defensa al servicio de la exculpación son engaños que llevan a una mala adaptación a la realidad. Casi cualquier mecanismo de defensa podría emplearse para tratar de librarse de la culpa. Como ejemplos, mencionaremos los siguientes:

- *Racionalización*, tratando de encontrar un motivo justificado para la propia actuación.

- *Desplazamiento* sobre un contenido distinto. El sentimiento de culpa se separa de su motivo real (que permanece inconsciente), y se siente en relación con contenidos distintos. Se provoca otro trastorno emocional o físico para no sentir culpa a nivel consciente. En ciertos casos de masoquismo, en que existiría una necesidad inconsciente de castigo, el sufrimiento se buscaría secundariamente como precio que pagar para aplacar los sentimientos de culpa. Muchos «escrúpulos» religiosos, por ejemplo, serían contenidos desplazados de culpa. O en ocasiones, los «regalos» pueden ser una forma desplazada de aplacar sentimientos de culpabilidad, así como ciertas «limpiezas», rituales... En el caso de los regalos u otras formas de gratitudes, aplacatorias, con un sentido de reparación compulsiva, se busca contrarrestar los sentimientos de culpa, no el beneficio del otro.

- *Atribución de la culpa a la víctima*. En ocasiones se justifica, para evitar la culpa, que el objeto merece el ataque. El acusar a los demás, pasando de la situación de culpable a la de víctima, es una salida en falso porque desaparece el sentimiento de culpa y con él los sentimientos amorosos hacia el objeto (sería regresar a una posición persecutoria).

- Proyección de la propia culpa sobre otros. En *Notas sobre algunos mecanismos esquizoides*, Klein señala este mecanismo para descargarse del peso de la culpa. Falsa descarga, propia de personalidades esquizoides: supone una escisión y proyección de la parte destructiva y odiada del yo a partir de las cuales se considera como ajena la parte destructiva del sujeto, a la que se vincularía el sentimiento de culpa. «...este proceso de proyección implica, en cierta forma una desviación de la culpa desde el yo hacia el otro. Pero no se ha hecho desaparecer la culpa, y la culpa desviada es sentida como una responsabilidad inconsciente por las personas que han pasado a ser representantes de la parte agresiva del yo» (p. 264).

Echar la culpa a otras personas o ver y denunciar en los demás actuaciones parecidas es otra forma de intentar quitarse de encima la culpa sin reconocerla y elaborarla adecuadamente. Incluso hay personas que parecen buscar un perjuicio propio para aparecer como víctimas de las injusticias.

- Stanley Milgram, tras su interesantísimo experimento publicado en *Obediencia a la autoridad* (1979) y tantas veces citado en el contexto de la psicología social, distingue entre dos estados psicológicos distintos en la persona que obedece: uno, cuando se ve a sí mismo como autónomo, y otro cuando se considera «agente». Mientras que en el primero se siente responsable de sus actos y actúa en base a su propia conciencia, en el llamado «estado agéntico», el sujeto se siente parte de una estructura jerárquica, y ve como responsable de sus propios actos a otro: el de «arriba». Su propia conciencia queda al margen, delegando su propia responsabilidad. Se ve a sí mismo como «obediente» = cumplidor de la norma, buena persona (mantiene una imagen ideal de sí mismo). En este caso, la culpa no sobreviene en función de sus actos, sino en base a su conciencia o desobediencia.

Esta dinámica exculpatoria fue la utilizada por los nazis en los campos de concentración en la Segunda Guerra Mundial, por los que lanzaron la bomba atómica, por los soldados en la guerra de Vietnam, etc. Pero, sin llegar a tales extremos, tal mecanismo de cesión de responsabilidad puede darse en el seno de cualquier estructura jerárquica (cosa que nos parece de extremo interés: se enseña a obedecer, lo cual es necesario para la convivencia social, pero no tanto a desarrollar la propia conciencia de forma sana y responsable, y mucho menos a cuestionar a las autoridades...)

Muchas veces el sentimiento de culpa no puede desligarse de una imagen más global de uno mismo: hay un balance entre la valoración que el sujeto hace de sus actos y la visión más global que tiene de sí mismo. (El SS no tiene sentimiento de culpa por machacar a un judío...)

- Bleichmar (1997) señala el papel defensivo del *autorreproche* (escisión

defensiva del yo) que también provoca rabia, pero le permite a uno seguir sintiéndose bien: en la medida en que se reprocha (se identifica con el superyo) se critica a sí mismo como si fuera un yo pecaminoso, identificándose más con la parte crítica. «No estoy de acuerdo con eso mío y, por tanto, yo no soy ése, sino el que critica...» (aunque en realidad se continúa deteriorando al no poderse desprender de esa parte suya «indigna»).

Mi impresión es que el autorreproche puede tener, además de esa función defensiva intrapsíquica, una función interpersonal: uno puede autocriticarse en la presencia de otro no sólo para aplacar a ese otro, sino buscando de él la disculpa, la comprensión, la refutación del propio reproche. Es una forma de vincularse en la que se «gana» el amor o la comprensión y la simpatía del otro, resultando además muy poco amenazante, y dejando para el otro el «trabajo» de aplacar al propio superyó que uno mismo no realiza (aunque creo que en estos casos, este último elemento ni se consigue, ni es lo que se busca como finalidad más importante).

No pretendemos elaborar una lista exhaustiva; baste esto como ejemplo de algunos mecanismos defensivos para tratar de exonerarse de la culpa. Cualquier mecanismo que permita «escaparse», eludiendo afrontar directamente su reconocimiento y elaboración, será una salida en falso, que puede dar origen a otros trastornos e impedir una maduración psicológica, ética e interpersonal. En el siguiente apartado apuntaremos los posibles caminos de elaboración de la culpa.

Reconocer la culpa: ¿signo de salud o de patología?

A pesar de que los psicoterapeutas centramos predominantemente nuestra atención en la observación de los sentimientos de culpa patológicos, esto no quiere decir que todo sentimiento de culpa lo sea, y convenga erradicarlo. De hecho, como sabemos, puede ser tan patológico o más no tener conciencia alguna de culpa (tenemos como ejemplo los psicópatas). Que la culpa nos invada o que impregne nuestras relaciones interpersonales puede resultar patológico, pero también es cierto que en cualquier relación interpersonal profunda se darán momentos en que será sano y necesario reconocer la culpa y solicitar perdón. Asumir que hemos dañado a otra persona, y ser capaces de reconocerlo explícitamente ante ella, constituye una actitud de madurez interpersonal.

La culpa es un fenómeno humano universal, pero es importante dife-

renciar sus modalidades (persecutoria vs. depresiva, etc.) porque su significado para el psiquismo es muy diferente. Su valoración psíquica puede ir desde el signo más negativo, de la situación patológica (por un predominio de la «culpa persecutoria», un procedimiento defensivo fallido...) hasta su presencia como elemento imprescindible de un psiquismo integrado y volcado a una actividad creadora. La cuestión será, pues, ¿qué clase de culpa?

La culpa, por tanto, puede desempeñar funciones diversas. Se trata de una estructura básica para la integración de la persona y para su acceso a la realidad y al mundo de los valores. Como señala C. Domínguez Morano (1991): «El daño que nos hagamos a nosotros mismos o a los otros sólo puede ser registrado como tal gracias a los sentimientos de culpabilidad del mismo modo que el dolor físico constituye una señal de alerta necesaria para el organismo enfermo. No todo sentimiento de culpa podrá ser considerado, por tanto, patológico» (p. 147).

Klein hace hincapié en las funciones positivas de la culpa depresiva, a la que considera como principio de sublimación y creatividad. En la *posición depresiva* se calman los impulsos destructivos, y con ello los elementos persecutorios de la culpa, vinculados a la toma de conciencia de los objetos reales y a un sentimiento de amor hacia ellos. Sólo vivenciando esa culpa depresiva, sin defenderse de ella mediante mecanismos de escisión propios de la posición *esquizo-paranoide*, se puede llegar a conseguir una mayor integración del yo y síntesis del objeto. El predominio de los sentimientos de amor pone en marcha la necesidad de reparación. Si los sentimientos de culpa no son excesivos, ni predomina en ellos el carácter persecutorio, se vinculan no sólo a esa mayor capacidad de amor, sino que disminuye la severidad del superyó, y surgen distintos tipos de sublimaciones. Con estos cambios, mejoran también las relaciones de objeto.

Por lo tanto, Klein parece contar con estos sentimientos de culpa como un factor imprescindible para la integración y el equilibrio del sujeto. Los sentimientos de culpa, con sus necesidades de reparación, incentivan las actividades productivas y creativas. Las actividades y sublimaciones servirían para superar la angustia y calmar la culpabilidad, constituyendo una «defensa» eficaz contra ellas. Se repara mediante una colaboración efectiva en tareas productivas, lo que conduce al sujeto a una adecuada adaptación social y a encontrar su lugar en ese contexto social. Adquieren consistencia las posturas de gratitud, y se afianzan las actitudes de comprensión y tolerancia respecto a los demás, y, al disminuir los elementos acusadores de la culpa, también surge una mayor tolerancia y aceptación de uno mismo. Ese aumento

de la compasión y preocupación por el objeto es el que descentra del propio sujeto la preocupación y la dirige más hacia los otros.

En consecuencia, si la culpa es integrada por el propio yo, si mantiene las características que con Klein hemos denominado *culpa depresiva*, y las que hemos señalado más arriba como más próximas al extremo «sano» del continuo, la culpa puede ser un elemento psíquico que ayude a la integración, al desarrollo de las actitudes éticas, a la mejora de las relaciones personales, e incluso a la capacidad creadora y productiva del sujeto.

Pero para que se den esas funciones positivas de la culpabilidad, el sujeto debe encontrarse con su propia culpa, *vinculada a sus auténticas motivaciones*, y libre de elementos persecutorios. Una vez reconocida, tiene como sentido propio ser eliminada, lo que se logrará mediante la reparación del daño causado real o intencionalmente. El primer paso del proceso, entonces, será el reconocimiento de la verdadera culpa, el asumir la responsabilidad sobre los propios actos (obviamente, no de forma autoagresiva ni desplazada... sino dolorida por el daño causado), reconocimiento interno que en ocasiones podrá hacerse explícito.

El segundo momento será la reparación. Lo que se tiende a reparar es el conjunto de la situación deteriorada, no sólo unos posibles efectos negativos. En el propio sujeto, se reparará la culpa al generarse sublimaciones (1) por las que la agresividad se encauza en distintas formas positivas. El sujeto se encuentra más integrado, más dueño de sí, no se desprecia a sí mismo ni se anula (como ocurría en la culpa persecutoria). En la situación externa, se reparará el vínculo interpersonal, la relación dañada, recuperándose a su vez la confianza y la comunicación que los elementos persecutorios (temor, odio, agresividad) impedirían, así como los efectos de la conducta o actitud que generó el sentimiento de culpa. Más allá de la mera autocomplacencia en el propio sufrimiento («si no hubiera...», «si hubiera sido diferente...») para calmar la angustia, se trata de hacer algo para evitar que lo ocurrido vuelva a suceder.

En referencia a esto último, tendríamos lo que Freud llamó «juicio condenatorio»: no la *represión*, sino la *supresión* consciente de la tendencia o conducta agresiva. Esto implica una mayor autoobservación y asunción de responsabilidad.

Con respecto a las situaciones en que las circunstancias de la realidad impidan una reparación externa (por ejemplo, cuando el objeto ha muerto,

(1) Para A. Freud, éste sería el único mecanismo de defensa «normal», que no genera patología sino que promueve la integración psíquica, el equilibrio emocional, la salud mental.

etc.), podríamos decir que la reparación debe darse dentro del propio sujeto, hacia sí mismo y sus objetos internos: esto también permitiría el acercamiento a nuevos objetos con diferente actitud.

Conclusión

HEMOS hecho un recorrido sobre los sentimientos de culpabilidad, deteniéndonos en algunos aspectos que nos parecían relevantes para la comprensión de la experiencia de la culpa. En concreto, en un artículo anterior hicimos hincapié en las posibles fuentes u orígenes del sentimiento de culpabilidad (Gismero, 1999); centrándonos aquí en las características de la forma de vivir la culpa que nos pueden ayudar a considerarla un sentimiento más «sano» y adaptativo o un sentimiento más «patológico» e ineficaz. También hemos mencionado algunos mecanismos al servicio de un intento de autoexoneración de la culpa, que impedirían su abordaje y elaboración, así como en las funciones positivas que tendría la culpa «sana» y su elaboración.

Referencias

- Bleichmar, H. (1997): *Avances en psicoterapia psicoanalítica. Hacia una técnica de intervenciones específicas*. Paidós, Barcelona.
- Cordero, J. (1976): *Psicoanálisis de la culpabilidad*. Verbo Divino, Estella.
- Domínguez Morano, C. (1992): *Creer después de Freud*. San Pablo, Madrid.
- Gismero, E. (1999): «Génesis de los sentimientos de culpa». *Razón y fe*, Tomo 239, pp. 65-74.
- Klein, M. (1934): «Contribución a la psicogénesis de los estados maniaco-depresivos», en *Contribuciones al psicoanálisis*, 1964, Hormé. Paidós, Buenos Aires (pp. 253-278).
- Klein, M. (1940): «El duelo y su relación con los estados maniaco-depresivos», en *Contribuciones al psicoanálisis*, 1964, Hormé. Paidós, Buenos Aires (pp. 279-301).
- Klein, M. (1946): «Notas sobre algunos mecanismos esquizoides», en *Desarrollos en psicoanálisis*, Hormé. Paidós, Buenos Aires (pp. 253-275).
- Milgram, S. (1980): *Obediencia a la autoridad. Un punto de vista experimental*. DDB, Bilbao.