

# Génesis de los sentimientos de culpa

**P**retendemos abordar algunas cuestiones referentes a los sentimientos de culpabilidad, a la experiencia humana de la culpa, tema en el que nos resulta de gran interés ahondar porque consideramos esta experiencia de carácter universal. Creemos que el interés por la mejor comprensión de los sentimientos de culpabilidad no se limita al ámbito clínico, a la comprensión de ciertas actuaciones o estructuras psicopatológicas, sino que se extiende a un mayor entendimiento de cada uno de nosotros, ya que todos tenemos este tipo de sentimientos, sin que ello por fuerza tenga que ser patológico. En este artículo, nos detendremos en diversas aportaciones que, en su mayoría desde un punto de vista psicoanalítico, iluminan los posibles caminos de génesis del sentimiento de culpabilidad.

**Elena Gismero González\***

\* Doctora en Psicología. Profesora de la Universidad Pontificia Comillas. Psicoterapeuta.

## Qué entendemos por sentimiento de culpa

**F**REUD, en *El malestar en la cultura* (1), indica que uno se siente culpable cuando ha cometido un acto que considera «malo». Pero añade que también puede considerarse culpable alguien *que no ha hecho* nada malo, y sin embargo, reconoce en sí mismo la *intención* de hacerlo.

Por lo tanto, el sentimiento de culpa se basaría en principio, bien en un hecho real negativo (que suscitaría el remordimiento posterior), bien en una *fantasía*: un mal propósito, una mala intención, un deseo negativo no llevado a cabo.

Que la intencionalidad o la fantasía pueden ser el sustrato de un sentimiento de culpa es una constatación que podemos hacer en nuestra vida personal, o que podemos ver con frecuencia en la clínica, y es cierto que en ocasiones apuntando hacia la patología, aunque no necesariamente: puede implicar también una mayor sensibilidad o desarrollo moral, como ejemplifican los dilemas morales de Kohlberg cuando ilustra las distintas respuestas de los niños según van alcanzando diversas etapas de desarrollo moral: en las primeras etapas los niños evalúan: a más daño-más culpa; en etapas más desarrolladas: a peor intención-más culpa (por ejemplo, Ana rompe 6 vasos sin querer al abrir una puerta; Juan rompe un vaso «aposta» porque se enfada).

En el sentimiento de culpabilidad —como en otros sentimientos— podemos considerar por un lado una *representación* consciente (un aspecto cognitivo, valorativo...), y por otro, un aspecto o componente emocional o afectivo. Esta doble participación en lo cognitivo y en lo afectivo permite distinguir sentimientos más conscientes y sentimientos más inconscientes. Freud distinguía entre «conciencia» de culpabilidad (aspecto más cognitivo) y «sentimiento» de culpabilidad (aspecto más afectivo). Zabalegui (1997) en este sentido distingue el *remordimiento* del sentimiento de culpabilidad porque el primero se manifiesta claramente a la consciencia: «El remordimiento normal es un sentimiento de culpa que tiene muy concreto el objeto de la falta cometida» (p. 28).

Sin embargo, cuando en el sentimiento predomina lo inconsciente, se

(1) S. Freud: *El malestar en la cultura*, Obras Completas, Biblioteca Nueva, 1967-68, Madrid, p. 47. Utilizaré las siglas O.C. para referirme a esta edición de las Obras Completas, Biblioteca Nueva, 1967-68.

percibe menos claramente en lo cognitivo y más en lo emocional, sintiendo un «malestar, angustia»... Incluso, al no tener muy claro el objeto de la culpa, al no reconocerlo, se puede *desplazar* sobre otros «objetos» que en principio nada tienen que ver con la causa inicial de la culpa (lo que ocurre, por ejemplo, en el caso de ciertos escúpolos...).

Lo consciente o inconsciente es una dimensión más, en la que el sentimiento de culpa puede ocupar cualquier punto a lo largo del continuo desde el extremo consciente al inconsciente.

## Orígenes o génesis del sentimiento de culpa

1.º En primer lugar, podríamos distinguir una fuente de la culpa desde el contenido conflictivo del deseo. Para Freud, básicamente, la culpa surge como resultado de un conflicto: en principio, lo vincula a un elemento sexual (masturbación, etc.), luego, agresivo. Podríamos señalar tres elementos que va incluyendo como generadores de culpa:

- 1.º trauma sexual;
- 2.º fantasía o deseo;
- 3.º ambivalencia edípica y agresividad.

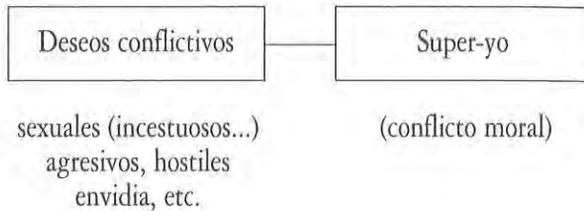
En *Introducción al narcisismo* aparece claramente vinculado el sentimiento de culpa al complejo de Edipo. Tanto el amor como el odio son necesarios para que se constituya un sentimiento de culpa; surgirá como resultado de la tensión entre ambas fuerzas, es decir, de la ambivalencia afectiva. El amor hacia las figuras protectoras, y el consiguiente temor a su pérdida, va a jugar un papel importante en la aparición del sentimiento de culpa.

En *Totem y tabú* expone Freud su propio mito de los orígenes, con la descripción del asesinato del padre primordial de la horda primitiva. Tal construcción mítica le sirve para expresar una realidad psíquica: la ambivalencia de sentimientos que existe en cada hombre con respecto a su padre, al que ama, y al mismo tiempo odia por su dominio despótico que le impone restricciones, sobre todo de carácter sexual. Pero una vez consumado el asesinato, y satisfecha la rabia y los sentimientos hostiles, surgen por reacción psicológica los sentimientos cariñosos hacia él, apareciendo entonces el remordimiento, y con él la conciencia de la culpabilidad. Es la ambivalencia afectiva con respecto al padre el núcleo del complejo de Edipo, y el punto de partida del sentimiento de culpabilidad. Aunque esta hipótesis ha suscitado

muchas críticas, y desde luego no parece cierto el «hecho» del asesinato del protopadre, lo que sí es cierto es la presencia indiscutible de esa realidad psíquica: el binomio amor-odio, la ambivalencia afectiva, y no sólo en relación a las figuras parentales, sino posiblemente en toda relación afectiva intensa con otras personas, especialmente si se convive con ellas.

Para M. Klein, cuya aportación sobre la culpa resulta extremadamente fructífera en otros sentidos, en cuanto a su origen se limitaría a radicarlo en los impulsos agresivos en último término: la agresividad –como pulsión primaria– y el conflicto que surge por su necesaria represión. La culpabilidad derivará del conflicto entre las pulsiones agresivas y las libidinales, entre el odio y el amor, en última instancia, entre el instinto de vida y el de muerte.

Por tanto, deseos incestuosos, deseos hostiles (agresividad hacia el objeto de amor: ambivalencia afectiva), envidia, etc. generarían culpa al entrar en conflicto con la conciencia moral superyoica.



En el esquema queremos destacar dos elementos que intervendrían en la constitución del conflicto que da origen al sentimiento de culpa: los deseos que chocan contra las prohibiciones del superyó. Al señalar la necesidad de ambos términos, podemos pensar que la aparición de la culpa no va a venir determinada únicamente por la presencia de deseos (como destacamos en este apartado), sino también –y creemos que de forma más determinante– por las características del propio superyó, lo que queremos destacar en el siguiente punto.

2.º Freud vincula el sentimiento de culpabilidad al Superyó («heredero directo del complejo de Edipo»), y en concreto a la conciencia moral: «La tensión entre las aspiraciones de la conciencia moral y los rendimientos del yo es percibida como un sentimiento de culpabilidad» (2).

Freud indica claramente que el «sentimiento de culpabilidad fue originariamente miedo al castigo de los padres o, más exactamente, a perder el

(2) S. Freud: *El yo y el ello*, O.C., 20 b.

amor de los mismos» (3). Cronológicamente, la renuncia pulsional se produce primero por miedo a la agresión de la autoridad exterior; luego, se instaura la autoridad interior: la propia conciencia moral. «Habríamos encontrado, pues, dos orígenes del sentimiento de culpabilidad: uno es el miedo a la autoridad; el segundo, más reciente, el temor al superyó. El primero obliga a renunciar a la satisfacción de las pulsiones; el segundo impulsa, además, al castigo, dado que no es posible ocultar ante el superyó la persistencia de los deseos prohibidos» (4). Como vemos, desde un punto de vista evolutivo, el sentimiento de culpa inicialmente tendría un carácter más persecutorio: angustia y miedo a la reacción de los padres (moral heterónoma), haciéndose luego más interno (moral autónoma, miedo al propio superyó). Con la aparición del superyó, la diferencia entre agresión realizada e intencional pierde importancia.

Además de expresar la lucha entre el ello y el superyó, el sentimiento de culpabilidad puede considerarse como un *castigo* impuesto por el superyó ante el fallo del yo: ...«el rígido superyó, que le impone determinadas normas de conducta, [...] y le castiga, en caso de infracción, con fuertes sentimientos de inferioridad y culpabilidad» (5). Entramos aquí en un segundo origen de culpa: no sólo puede venir generada por el contenido conflictivo del deseo, sino que en esta cita de Freud encontramos dos consecuencias más: la primera, que dependerá de la severidad del superyó (o de la sensibilidad de la conciencia moral, o de los propios mandatos superegoicos) que cada individuo se sienta culpable o no ante un mismo hecho o deseo: lo importante no sólo será la cualidad de ese deseo, como señala Bleichmar (1997, p. 50), sino la codificación que el sujeto haga de él, la forma que tenga de reaccionar ante ello según se haya formado su superyó. La segunda consecuencia es la alusión a los «fuertes sentimientos de inferioridad», que nos ponen en la pista de la relación entre culpa y narcisismo: el yo no responde a su ideal (que, obviamente tampoco es igual para cada individuo), con lo que se siente devaluado, se castiga con sentimientos de culpa e inferioridad.

Resulta evidente que un mismo deseo es tolerado sin sentimientos de culpa por algunos individuos (en el extremo, tendríamos como ejemplo los psicópatas), mientras que para otros resultaría enormemente conflictivo (ej. una persona de fuertes escrúpulos).

En consecuencia, más allá de la temática del deseo, culpa por no satisfacer exigencias superegoicas (matrices inconscientes, mandatos interioriza-

(3) S. Freud: *Introducción al narcisismo*, O.C., I, 1096<sup>a</sup>.

(4) S. Freud: *El malestar en la cultura*, O.C., III, 58.

(5) S. Freud: *La división de la personalidad psíquica*, O.C., II, 915 a.

dos...), o por tensión entre el ideal del yo y una determinada imagen del individuo: no se alcanza una imagen ideal a la que el sujeto aspira, sintiendo la tensión más que desde el narcisismo.

En ocasiones, ambos tipos de mandatos pueden solaparse o darse mezclados: uno puede verse como «mala persona», y sentir la tensión desde el narcisismo, al no responder a algunos mandatos superyoicos del tipo «no disfrutarás mientras tu familia lo pase mal», «es egoísta disfrutar mientras otros sufren», etc. Por supuesto que aquí intervienen mandatos morales, pero en ciertos casos puede pesar también el dolor narcisista de verse como alguien egoísta, no generoso, etc. que puede ser contrario a la imagen ideal a la que el sujeto aspira.

3.º *Culpa por identificación*. De nuevo Bleichmar (1997) recoge la idea freudiana de *El yo y el ello* (1923) de la existencia de sentimientos de culpa «prestados» por identificación, para destacar que uno puede llegar a la conclusión inconsciente de ser malo, agresivo, como identidad básica global, por identificación con padres culposos: «el deseo libidinal dirigido hacia el objeto, guiando la identificación, determina que cuando el objeto es patológico se incorporen, indiscriminadamente, todos los atributos del objeto, entre ellos el sentimiento de culpabilidad» (p. 51). De la misma forma, señala que la identificación puede producirse no con lo que es el otro, sino con la imagen negativa que el otro significativo puede inocular en uno mismo.

En este sentido, quisiera destacar que uno no sólo puede adoptar por identificación una imagen global negativa (generadora de culpa), sino que también pueden aprenderse del otro significativo mecanismos parciales: obviamente, creencias matrices inconscientes, y mandatos concretos (tengamos presente que, antes de interiorizarla, la norma se respeta por miedo a la reacción de los otros significativos; las normas las «aprendemos», a nivel consciente e inconsciente, del «afuera» –lo mismo que también pueden enseñarse a un nivel intencional, consciente y explícito, o a un nivel no intencional y no consciente–). De la misma manera, se pueden aprender de los otros significativos situaciones concretas ante las que sentirse culpable: mecanismos de reacción ante determinados estímulos interpersonales o de otro tipo (digamos que las «sensibilidades» se aprenden también: ante un mismo hecho, uno puede observar la reacción de importancia que le da un padre/madre, sintiéndose culpable después, lo manifieste o no más abiertamente).

4.º *Culpa por «inoculación»*. Cuando el objeto externo reacciona de manera culpabilizante para el sujeto. Si recordamos que la culpa surge del balance entre deseos conflictivos y exigencias del superyó, el objeto externo (fun-

damentalmente los objetos significativos presentes en la situación de formación del propio superyó) puede actuar activando sentimientos de culpa en el sujeto, bien deslegitimando los deseos, bien incrementando las exigencias morales.

Es el caso del efecto que se produce en los hijos cuando los padres les atribuyen su propio sufrimiento, o cuando les hacen sentirse culpables por disfrutar, como destaca Markson (1993) en su trabajo sobre masoquismo moral. Si los padres reaccionaran con normalidad, alegrándose, cuando el hijo disfruta o es feliz, éste no se sentiría culpable: si uno, a la vuelta de una salida nocturna con amigos, se encuentra a uno o ambos padres llorando, o con caras de sufrimiento y esperando para acostarse, etc. el sentimiento de culpabilidad subsiguiente ¿depende de que el propio deseo no sea legítimo y adecuado, o de la presencia de una reacción de sufrimiento en una persona querida? Cuando el sujeto ha tenido padres con esas reacciones habituales, y si además se le responsabiliza directa o indirectamente de la causa del propio sufrimiento, es muy fácil que tienda a sentirse culpable.

Si uno ha tenido ese tipo de influencias, puede resultar estructurante, e influir en sus reacciones con posterioridad. Hay personas que no se dejan culpabilizar por la pareja, etc., mientras que otras se sienten culpables en la misma situación. No depende del deseo, sino de la codificación superyoica que se haga del mismo –codificación muy mediatizada por inoculaciones exteriores–, y de la reacción del otro significativo, que puede reactivarla. Quizá es una condición que se podría incluir en el 2.º punto que consideramos, pero aquí tratamos de especificar un tipo de vínculo que podría favorecer la génesis de esos mensajes o creencias matrices, de esas exigencias superyoicas, e incluso de su reactivación posterior: lo que no se «grabó» antes en un individuo no puede reactivarse en otra ocasión. Tal vez nos podría ayudar a entender por qué algunas personas pueden distinguir perfectamente entre el deseo del otro y el propio sin sentirse culpables si no responden a las demandas o expectativas de la otra persona, mientras que otros individuos tienden a responsabilizarse de los deseos ajenos, incluso aunque no tengan nada que ver con uno (ejemplo extremo sería la mujer que se siente culpable después de haber sido violada por un desconocido).

No resulta muy difícil inocular sentimientos de culpa manipuladoramente en el otro significativo (hijos especialmente, pero también pareja, amigos...). En la clínica disponemos de abundantes ejemplos, como el caso de una mujer de unos 34 años, la menor de sus hermanas y la única soltera, que permanecía viviendo con su madre. Era funcionaria, y mantenía buena relación con un grupo de compañeros de trabajo que solían organizar viajes

cortos en «puentes». En una de esas ocasiones, comentó en su casa que pensaba irse de viaje con ellos tres días, a lo que la madre contestó con varios mensajes del tipo: «claro, hija, tú como eres joven tienes que disfrutar... tus hermanos también se marchan, claro, el mundo es para los jóvenes, yo ya... Me quedo sola, hija, llámame, porque tú ya sabes que estoy muy delicada, y claro, si os vais todos y me pasa algo...».

Esta mujer se encontraba frecuentemente ante este dilema: si se quedaba, estaba fastidiada por perderse esa ocasión de disfrutar, y además a la madre nunca le pasaba nada, porque su supuesto estado «delicado» no era tal; si se iba, se sentía culpable, una mala hija, con el riesgo de que en alguna ocasión ocurriera «algo», y pendiente de llamar con frecuencia a su madre. En cualquier caso, le fastidiaba el puente. Resulta mucho más difícil afrontar un mensaje de ese tipo, que si la madre le hubiera dicho claramente «no quiero que te vayas». De ese modo, ni siquiera se responsabiliza del mismo; siempre puede responder el reproche de la hija si se queda: «hija, yo te dije que te fueras».

Es esa victimización del otro lo que a veces «engancha» o inculca el propio sentimiento de culpabilidad. El propio deseo queda deslegitimado porque entra en conflicto con mandatos superyoicos del tipo «no abandonarás al que sufre», «hay que querer a los padres», «a los padres se les debe mucho», «eres egoísta si disfrutas a costa del sufrimiento ajeno», etc. Las personas que se sienten mal por disfrutar cuando alguien sufre, que han unido el propio placer a abandonar al objeto en su sufrimiento, probablemente tienen creencias matrices inconscientes (o las asumen conscientemente como algo natural) transmitidas, abiertas o encubiertamente, por padres manipuladores, exigentes (nadie hay tan exigente como el que no pide nada, y lo dice...) o victimizados.

En mi opinión, ante las renunciadas al placer, ayuda explorar no sólo el masoquismo, sino en concreto las creencias asociadas al propio placer, la capacidad de diferenciar el propio deseo del de otro individuo, la representación que uno se hace de sí mismo si disfruta (y si no hace disfrutar o ser feliz al otro), la reconstrucción de los modos de relación de las figuras parentales con el placer, y lo que directa o indirectamente han transmitido a la persona sobre ello, etc.

5.º *Culpa defensiva*. Bleichmar (1997) recoge otra condición generadora de culpa, tomada no ya de Freud, sino de autores como Fairbairn, Killingmo, etc., consistente en que el sujeto parece preferir tomar sobre sí el peso de la culpa, viéndose como malo, que ponerlo en el objeto. Cuando las experiencias vividas son traumáticas para el psiquismo (abandono de un padre, mal-

trato parental indiscriminado, acontecimientos catastróficos inexplicables, etc.) parece preferible pensar que uno es malo, que de alguna manera lo merece, para obtener un cierto sentimiento de control sobre los acontecimientos.

Una cosa es echarse la culpa para aplacar al perseguidor, y otra, necesitar proteger un objeto interno bueno. Parece que el aceptar que los propios padres son malos o son muy patológicos resulta muy difícil para el psiquismo, más que el defenderse pensando que si le han tratado así será por algo de uno. Tuvimos una paciente, diagnosticada de esquizofrenia, con episodios psicóticos, de unos 47 años. Era una mujer inteligente, y, aunque tendía a aislarse en su casa, con mucha sensibilidad a lo social. Era la mayor de cinco hermanos, todos dañados, aunque ella la que más, siendo la menor la menos afectada.

Sus padres eran personas verdaderamente patológicas; describía literalmente escenas de su infancia de extrema dureza con palizas arbitrarias, falta de afecto por parte de los padres, agresiones físicas y psicológicas de todo tipo, aislamiento social extremo impuesto por los padres, etc.

En ocasiones, relatando su historia, era capaz de darse cuenta de que sus padres les habían transmitido una imagen hostil y paranoide del mundo y de los demás, que les habían dañado con sus agresiones y su forma de relacionarse con ellos... pero sólo se permitía hacerlo tratando de explicarse los problemas de sus hermanos (les quería mucho, y les seguía cuidando y protegiendo, justificando su conducta por las secuelas de su historia); en cuanto a sí misma, se culpaba de lo que le había ocurrido, porque como expresaba a veces: «creo que yo tengo algún tipo de estigma».

Hay dos psicólogos sociales que, partiendo de sendos experimentos, elaboran dos hipótesis sobre la culpa muy relacionadas con lo que venimos señalando en el presente apartado: E. Walster (1966) plantea que ante una calamidad, el sentimiento de amenaza es mucho mayor cuando el hecho se percibe debido al azar o la casualidad que si se atribuye la causa a una persona; Lerner (1965), con su famosa «hipótesis del mundo justo» sugiere que la concepción implícita de que «cada uno recibe lo que se merece» tendría un efecto tranquilizador. Si seis millones de judíos fueron masacrados sin ninguna razón aparente, es «reconfortante» pensar que «algo debieron hacer» para merecerlo; análogamente, si uno ha tenido uno o ambos padres abandonantes, agresivos, etc. quizá sea más tranquilizador pensar que eso se deba a algo de uno (al fin y al cabo, se mantiene un ilusorio control omnipotente sobre el objeto o los acontecimientos: si lo ocurrido se debe a mi propia maldad, y me porto bien, podré recuperar el amor del objeto o evitar futuras agresiones...).

## Conclusión

HEMOS recorrido algunas aportaciones, en su mayoría provenientes del psicoanálisis, desde el más clásico al más actual, que nos ayudan a entender distintas vías de génesis o de acceso a los sentimientos de culpabilidad. Tal vez nos ayuden a detenernos y a comprender un poco más cómo se han ido gestando algunos de estos sentimientos en nosotros, así como en las personas que conocemos mejor. Lógicamente, los sentimientos de culpa no se desvanecen porque seamos conscientes de su origen, pero comprender esto es un primer paso para entendernos y aceptarnos un poco más. Haría falta ahora saber distinguir cuáles de nuestros sentimientos de culpa son «sanos» y cuáles no... y qué hacer con éstos. Lo abordaremos en otra ocasión.

## Referencias

- Bleichmar, H. (1997): *Avances en psicoterapia psicoanalítica. Hacia una técnica de intervenciones específicas*, Paidós, Barcelona.
- Freud, S. (1913): «Totem y tabú», *Obras Completas*, Biblioteca Nueva, Madrid, 1967-68.
- Freud, S. (1914): «Introducción al narcisismo», *Obras Completas*, Biblioteca Nueva, Madrid, 1967-68.
- Freud, S. (1923): «El Yo y el Ello», *Obras Completas*, Madrid, 1967-68.
- Freud, S. (1930): «El malestar en la cultura», *Obras Completas*, Biblioteca Nueva, Madrid, 1967-68.
- Freud, S. (1933): «Nuevas conferencias de introducción al Psicoanálisis. Conferencia XXXI. La división de la personalidad psíquica», *Obras Completas*, Biblioteca Nueva, Madrid, 1967-68.
- Markson, E. (1993): «Depression and moral masochism», *International Journal of Psychoanalysis*, 74 (5), 931-940.
- Zabalegui, L. (1997): *¿Por qué me culpabilizo tanto?*, DDB, Bilbao.