

Prólogo

¡Dios ha muerto! ¡Dios está muerto! ¡Y lo hemos matado nosotros! ¿Cómo vamos a consolarnos si somos asesinos entre los asesinos? Lo más sagrado y poderoso que poseía el mundo se ha desangrado bajo nuestro cuchillo. ¿Quién limpiará esa sangre de nuestras manos? ¿Qué agua podrá purificarnos? ¿Qué clase de expiación o de juego sagrado nos veremos obligados a inventar? La grandeza de este acto nos sobrepasa. ¿No deberíamos convertirnos en Dios para ser dignos de esta grandeza?

Son palabras de Friedrich Nietzsche recogidas en su famosa obra *La gaya ciencia*, publicada en el otoño de 1886. En unas pocas frases, escritas con el estilo brillante que caracteriza al filósofo alemán, queda resumido el tema de este libro. Como descendientes de Adán y Eva, hemos conseguido el estatus de pecadores. Nos lo han repetido durante tanto tiempo que hemos acabado por creérnoslo. Pero también somos culpables de un delito que ignorábamos haber cometido. ¡Hemos matado a Dios! Y nada podrá lavar nuestra falta. Dos mil años de cultura judeocristiana han moldeado las conciencias del mundo occidental a la medida de esta culpabilidad.

En este contexto, la *única posibilidad de salvación* que se nos ofrecía era la adhesión a la religión cristiana, el cumplimiento de sus preceptos morales y, sobre todo, la sumisión a la autoridad de la Iglesia y del poder secular. Como estrategia de dominación, ¿hay algo más poderoso que la culpabilización sistemática de las masas? Por temor a la condenación eterna y

a un infierno ideado enteramente por las autoridades eclesiales varios siglos después de Cristo, hemos aprendido a sentirnos culpables. Culpables de haber actuado o de no haberlo hecho, de haber hablado o de haber callado, de haber fracasado o de haber triunfado, de estar ausentes o demasiado presentes, de haber abusado o de haber sido violados. ¡En realidad, somos culpables con independencia de nuestra posición, de lo que hagamos y de lo que seamos!

Esta cultura de la culpabilidad sistemática ha invadido nuestra forma de vida y de pensar hasta tal punto que ha generado en nosotros el reflejo de buscar un culpable a cualquier precio. ¡Incluso en las situaciones más increíbles! ¿Que un viandante tropieza con una baldosa que sobresale en la acera? Pues se denuncia y se condena al alcalde de la ciudad (verídico). ¿Que se desencadena una tormenta de excepcional violencia y un río de lodo arrasa un camping, sembrando la muerte y la desolación? Se procesa a los responsables de las instalaciones, aunque sea la primera vez que se produce un fenómeno natural semejante en ese lugar. ¿Que alguien cae enfermo? ¡Se busca enseguida el virus o la bacteria culpable de ello! ¡O bien se condena al médico porque el paciente no se ha curado! Pase lo que pase, necesitamos un culpable. De otro modo, no nos quedaríamos tranquilos. La muerte de las víctimas no es nada en comparación con la angustia de los supervivientes que no identifican al culpable. «Mi hija ha sido secuestrada, violada y asesinada por un desconocido. No descansaré hasta que se descubra y condene al culpable», declaraba un padre a los periodistas, tras el macabro hallazgo del cuerpo de su hija.

¿Cuáles son las consecuencias de esta tendencia a la culpabilización sistemática? La primera es el desarrollo del *culto a la víctima*, por retomar la expresión de René Girard. La victimiza-

ción es una tendencia a valorar a la víctima, a sacralizarla incluso, sin tener en cuenta su responsabilidad en lo que le ha sucedido. En nuestra sociedad occidental, cualquier víctima es considerada a priori inocente. Por consiguiente, le concedemos todas las cualidades posibles, mientras hacemos recaer sobre el otro el peso de la falta. Recordemos la imagen transmitida por la Iglesia católica del Cordero Pascual, del Cordero Santo, del Cordero de Dios que carga con los pecados del mundo.

Lo anterior nos lleva a la segunda consecuencia: la tendencia a la *falta de responsabilización*. La víctima inocente e impotente no puede responsabilizarse de lo que le sucede y tenderá a culpar a alguien o algo externo. «¡No es culpa mía que Adán y Eva desobedecieran el mandato de Dios! ¡No es culpa mía si estoy enfermo! ¡No es culpa mía que mi hijo vaya por mal camino!» ¡En cuanto víctimas de los acontecimientos, no tenemos ninguna responsabilidad! Al menos, eso es lo que creemos. Sin embargo, si nos situamos como culpables, ¿somos por ello responsables?

Aquí aparece la tercera consecuencia de la culpabilización sistemática: ya seamos dominadores o dominados, activos o pasivos, somos culpables de todo lo que nos sucede a nosotros mismos y a los demás. Como si estuviésemos bajo una maldición de la que no pudiéramos escapar, somos culpables porque *somos impotentes ante la fatalidad*. E incluso, en ese caso, trasladaremos la responsabilidad de la situación a la mala suerte, las circunstancias, los otros, o Dios...

En resumen, nos encontramos en una situación paradójica. Somos pecadores y culpables por nuestra condición humana y nuestra cultura judeocristiana. Sea que nos situemos como víctimas o como verdugos, todos vivimos bajo una maldición de la que intentamos escapar sacudiéndonos de encima la responsa-

bilización. Si detenemos aquí nuestro análisis, nos encontraremos en un callejón sin salida, tanto en el plano existencial como en el terapéutico. Huir de la fatalidad no nos libra de ella.

¡Debemos enfrentarnos a nuestras sombras en vez de evitarlas! Todas las premisas expuestas con anterioridad tienen sus fisuras: la víctima no es tan inocente como pensamos ni el culpable tan impotente como pretendemos.

A propósito de la víctima, resulta útil recordar la célebre fórmula de otro filósofo alemán, Georg Hegel: «En la relación amo-esclavo, cuando el esclavo muere, el amo desaparece». Como demostré en mi obra *Relations et jeux de pouvoir* [Relaciones y juegos de poder], las apariencias engañan con frecuencia, y el dominador sólo tiene poder sobre el dominado en la medida en que este último le atribuye ese poder sobre él. *¡Desde este punto de vista, la víctima resulta omnipotente!*

Respecto al verdugo, como demuestra el autor de la presente obra, la culpabilidad y la omnipotencia son las dos caras de una misma moneda. «Me siento culpable de que mi hijo de 35 años haya fracasado en su vida de pareja. Si lo hubiera sabido, habría pasado más tiempo con él cuando era pequeño», me confesaba una madre desconsolada. Cuando creemos que todo lo ocurrido a los demás es culpa nuestra, nos encontramos sin duda habitados por lo que los psicoanalistas llaman el fantasma de omnipotencia. *¡Desde este ángulo, el culpable también aparece como omnipotente!*

En esto reside la singularidad del excelente libro de Yves-Alexandre Thalmann que tengo el placer de prologar: en abordar los fenómenos desde una perspectiva nueva, original y pragmática. Al hilo de la lectura, se descubre un autor independiente, que navega a contracorriente del pensamiento mayoritario; un pedagogo preocupado por la claridad y la eficacia; un comuni-

gador con un don para la divulgación de ideas complejas a través de un estilo sencillo y comprensible.

En mi opinión, esta obra resulta interesante y original por muchos motivos. El primero, porque no presenta la culpabilidad como una causa sino como un síntoma. En consecuencia, el autor no cae en la trampa de intentar tratar, curar o eliminar la culpabilidad —como hacen la mayoría de los libros dedicados a este tema—. El enfoque sistémico nos ha enseñado que cuanto más nos ocupamos de un síntoma, más lo reforzamos. Sin embargo, el autor nos invita a analizar la omnipotencia para erradicar la culpabilidad desde su origen, desde su causa primigenia. Es así como debemos asumir toda nuestra responsabilidad, al tiempo que abandonamos nuestra inocencia y nuestra impotencia.

Otro planteamiento interesante de este libro (y no voy a citarlos todos) es la distinción entre la culpabilidad —que es objetiva— y la vergüenza —que es subjetiva y conduce a la auto-devaluación—. Estoy seguro de que esta diferenciación ayudará a muchos lectores que confunden ambos sentimientos. Y resulta importante porque la manera de gestionar uno u otro es muy distinta.

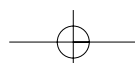
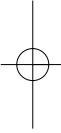
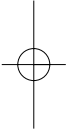
Por último, es destacable el carácter pedagógico de esta obra y el tratamiento particular de las ilustraciones gráficas y de las historias personales, que hacen el tema muy asequible, sin caer en la simplificación o la caricatura. Este libro es una herramienta práctica, un manual que los lectores podrán utilizar cada vez que lo necesiten.

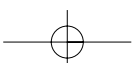
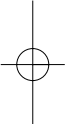
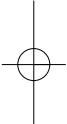
Estoy convencido de que este libro contribuirá a la construcción de un mundo más humano, fraterno y respetuoso. Deseo que esta obra haga a cada lector un poco más libre, consciente y autónomo en su vida cotidiana. En un contexto donde todo pa-

rece organizado para incrementar la influencia exterior sobre nuestras vidas mediante el miedo y la manipulación, la obra de Yves-Alexandre Thalmann es una referencia ineludible para todos los individuos que quieran recuperar su soberanía sin caer en el fantasma de la omnipotencia.

JEAN-JACQUES CRÈVECCEUR
Montreal, 24 de octubre de 2004

*A ti, mamá,
que me enseñaste lo que era la culpabilidad.*





Introducción

Durante mucho tiempo, me he sentido culpable. Culpable de hacer unas cosas y de no hacer otras, de tener ciertos pensamientos, de sentir emociones reprobables y deseos inconfesables, de no ser lo bastante esto o de ser demasiado aquello... Razones para sentirme culpable no me faltaban.

Y pasé largos años acostumbrado a esa culpabilidad. Hasta el día en que resultó insoportable.

Por aquel entonces, hacía algún tiempo que me había independizado. Mi madre, con quien mantenía un estrecho contacto (en lenguaje psicoanalista, yo aún no había cortado el cordón umbilical), se encontraba cada vez peor. Es preciso decir que ella no tenía mucha facilidad para las relaciones. Educada en el temor a molestar a los demás, le costaba conocer gente, aunque lo deseara vivamente. Creo que sus amigos podían contarse con los dedos de una mano. En estas circunstancias, mi madre se quejaba con frecuencia de estar sola, de no tener a nadie con quien salir. A excepción de la familia, por supuesto.

A partir de ese momento, se creó un círculo vicioso. Como mi madre se quejaba de su soledad y de su dificultad para hacer amistades, yo me ocupaba regularmente de ella: le proponía salidas y paseos, y la invitaba a acompañarme cuando realizaba alguna actividad que le gustaba. ¡Al fin y cabo, era su hijo! ¡Debía hacer algo por mi madre! Ella apreciaba mucho esos momentos que pasábamos juntos y me lo hacía saber. Sin embargo, a pesar de mi dedicación, me di cuenta de que mi madre no mejoraba. De hecho, se sumía cada vez más en la depresión.

Entonces empecé a sentirme culpable por no visitarla más a menudo. Me decía a mí mismo: «Vamos, no es un esfuerzo tan grande y ella se alegra tanto...» La ecuación era muy sencilla: cuando iba a verla, ella parecía estar mejor, pero cuando no iba, se encontraba peor. Desde esta perspectiva, habría sido un monstruo si no hubiera acudido a visitarla. Sin embargo, la carga no sólo se volvía cada vez más pesada, sino que me reclamaba cada vez más tiempo y energía, en detrimento de mi pareja. Pues sí, se me ha pasado decir que me las arreglaba para que mi novia me acompañara a visitar a mi madre. Y no era raro que ella saliera con nosotros.

Planeara lo que planeara, siempre pensaba en incluir a mi madre. Cuando no lo hacía, me sentía culpable. Llegó un momento en que tenía la impresión de ser prácticamente el único ser sobre la Tierra capaz de ayudarla. En ese instante me derrumbé: mi pareja acababa de estallar, y, pese a todos mis esfuerzos, mi madre no se encontraba mejor. La depresión apareció de nuevo, pero esta vez me tocó a mí.

Hoy puedo afirmar que aquella depresión fue una suerte. ¿Por qué? Porque me di cuenta de que no tenía suficientes recursos para salvar a toda la humanidad, ni siquiera para salvar a dos personas. Apenas era capaz de sacar a flote a una sola, en el mejor de los casos. Y decidí que esa persona sería yo, aunque eso implicara dejar a mi madre a la deriva.

Entonces fui consciente de que tenía dos opciones: hacer algo por ayudarme a mí mismo, o abandonarme. Esta decisión me pertenecía por completo. Y si yo tenía mi propia suerte entre las manos, era evidente que lo mismo le sucedía a mi madre. Ese descubrimiento me hizo ver la situación con otros ojos: si mi madre se encontraba mal, no era porque yo no fuera a verla con más frecuencia, sino porque ella no hacía lo suficiente por

mejorar. De hecho, yo no tenía el poder de salvarla. Por lo tanto, tampoco era responsable de su estado. ¡Y cuando no me consideré responsable de ella, dejé de sentirme culpable! En un instante, me liberé del peso de mi culpabilidad. Como si el fardo que cargaba durante tantos años se hubiera esfumado de repente. ¡Qué liberación!

A partir de ese momento, decidí ir a ver a mi madre sólo cuando me apetecía, y no para acallar algún sentimiento de culpa. Estaba convencido de que mi presencia podía ayudarla, pero también de que ella era la única persona capaz de acabar con su situación. Como no tenía el poder de salvarla, ya no me sentía culpable cuando la veía hundirse. Sólo experimentaba una gran tristeza ante una persona querida que veía abandonarse, dejarse llevar y, al final, renunciar a la vida. Aunque pueda parecerlo, no había en mí ni resignación ni indiferencia. A pesar de todo, el amor permanecía intacto. Resulta paradójico, pero podía amarla y respetar su decisión, aunque no la aprobara en absoluto. Unos años más tarde, cuando ella murió a consecuencia de una enfermedad, yo estaba junto a su lecho. En ese instante, no sentí amargura. Experimenté una profunda tristeza, pero ni el menor atisbo de culpabilidad.

Esta prueba de la vida me enseñó una lección fundamental: la culpabilidad procede del poder que creemos tener sobre los demás. Cuando pensaba que podía salvar a mi madre, me culpaba por no conseguirlo. En cuanto comprendí que ella era la única capaz de salir de su situación, me liberé de un peso enorme. ¡Sin poder no hay culpabilidad! Y de forma recíproca, la culpabilidad era el precio del poder que creía tener.

Tiempo después, con motivo de mi actividad profesional, tuve ocasión de desarrollar y profundizar en el tema de la culpabilidad. Sea ejerciendo como psicólogo, sea como formador

en comunicación interpersonal, me encontré con numerosas personas que se enfrentaban a este penoso sentimiento. En todos los casos, establecer la relación entre poder y culpabilidad era revelador. Y, en muchas ocasiones, se producía acto seguido una toma de conciencia liberadora. De este modo descubrí que lo que me había ayudado personalmente podía tener una aplicación general. Y de ahí surgió la idea de exponerlo en un libro, al alcance de cualquier lector. En cuanto planteé el proyecto, recibí apoyos por todas partes. Existía un interés inmediato y manifiesto. Las personas con las que hablaba se sentían afectadas directamente por el tema. Deseaban compartir su experiencia y contar sus vivencias, a menudo dolorosas. La mayoría intentaba encontrar una solución, superar esa culpabilidad enfermiza que percibían como una dificultad vital. En resumen, lamentaban que este libro no se hubiera escrito aún.

La presente obra tiene claramente una orientación de desarrollo personal. Su finalidad es exponer a los lectores los medios para superar la culpabilidad patológica. En este sentido, propone un camino jalonado de tomas de conciencia. Estoy convencido de que ese ir dándose cuenta de la naturaleza de la culpabilidad es lo que hace posible su cura. Al menos, ésta es mi experiencia personal. De este modo, el lector se verá conducido hacia un trabajo progresivo sobre sus propios sentimientos de culpa, según un recorrido en cuatro etapas, coincidentes con las cuatro partes del libro. La primera parte propone una familiarización con las emociones en general y con la culpabilidad en particular: cómo se manifiesta y qué la constituye, entre otras cosas. La segunda parte representa el núcleo de la obra: está dedicada en exclusiva a demostrar la ecuación *culpabilidad = omnipotencia*. Supongo que esta idea resulta inusitada, inquietante, incluso sorprendente para algunos. Muchos se sentirán inclinados a rechazarla a

priori. Y, sin embargo, esta fórmula es la llave que permite abrir las puertas de la prisión denominada culpabilidad. Numerosos ejemplos servirán para convencer al lector de la pertinencia de esta afirmación. La tercera parte desvela algunos usos interesados de la culpabilidad, sobre todo en ciertas corrientes religiosas, en la educación y en las técnicas de manipulación. Tal vez el lector se sorprenda al reconocer en esas descripciones algún o algunos de sus propios comportamientos. Por último, como la toma de conciencia no suele ser suficiente para conseguir una modificación de conductas duradera, la cuarta parte propone herramientas concretas para acabar con la culpabilidad patológica.

No, la culpabilidad no es una fatalidad. Todo el mundo puede superarla y encontrar su propia libertad interior. Con esa esperanza he escrito este libro, y ése es mi deseo para todos los lectores.¹

1. Por razones de concisión, se utiliza el masculino para designar tanto a hombres como a mujeres.

PRECISIONES SOBRE LOS TESTIMONIOS CITADOS

Los ejemplos expuestos en este libro proceden de varias fuentes. La primera y principal, de los participantes en los seminarios que dirijo y de las personas que acompaño como psicólogo. También he recogido comentarios de familiares, amigos y conocidos. Por último, en menor medida, reproduzco relatos leídos en revistas que dedican un espacio a este tipo de expresión personal. Este material ha sido sintetizado y reorganizado en forma de pequeñas historias con el fin de ilustrar determinadas ideas de la obra. Dichos relatos, que tienen su propio índice al final del libro, se destacan entre comillas («») y con una sangría diferente del texto principal. Puede suceder que un mismo caso haya dado lugar a varios ejemplos, o que un ejemplo esté inspirado en diferentes casos. Por supuesto, se han cambiado los nombres para preservar la confidencialidad de las personas implicadas. Desde aquí, mi más sincero agradecimiento a todas ellas por compartir esos episodios casi siempre dolorosos de sus vidas.

1

Al encuentro de la culpabilidad

¿Quién no se ha sentido culpable alguna vez? Si el lector preguntara a su entorno, llegaría a la misma conclusión que yo: ¡todo el mundo! Como formador y como psicólogo trato con personas de muy diferente clase y condición. Sin embargo, nunca he conocido a nadie que no haya experimentado este penoso sentimiento. Por ello, no es demasiado arriesgado afirmar que la culpabilidad es una experiencia común a todas las personas.

Todos sentimos culpabilidad en algún momento de nuestra vida, pero ¿la conocemos a fondo? Experimentar algo no es sinónimo de conocerlo. Por ejemplo, en los países industrializados, la mayoría de las personas saben conducir. Pero ¿cuántas conocen realmente su coche? ¿Cuántas se han leído hasta el final el manual de instrucciones? ¿Cuántas serían capaces de explicar el funcionamiento del motor o del sistema antibloqueo de los frenos? Se podría argumentar que esos conocimientos no son indispensables para la conducción. Cierto, pero son necesarios si se desea sacar el mejor partido del vehículo: más seguridad, mayor rendimiento y durabilidad, menos gastos de mantenimiento y reparación...

Lo mismo sucede con la culpabilidad. Quien desee sacarle el mejor partido —entendido en el sentido de dejar de sufrirla como una víctima y manejarla de forma constructiva— lo primero que debe hacer es aprender a conocerla. Se parece a fami-

liarizarse con un nuevo animal de compañía. En una palabra, hay que domesticarla.

En esta primera parte invito al lector a salir al encuentro de la culpabilidad para llegar a identificarla lo mejor posible. ¿Cuál es su naturaleza? ¿Se trata de una emoción o de un sentimiento? ¿Cuáles son sus desencadenantes y sus causas? ¿En qué se diferencia de la vergüenza, sentimiento próximo y a menudo confundido con ella? ¿Para qué puede servir? Y, sobre todo, ¿cómo diferenciar la culpabilidad sana de la patológica? Antes de abordar todas estas cuestiones, considero de utilidad realizar una aproximación al mundo de las emociones en general y familiarizarnos con su vocabulario.

1 - Las emociones, unas desconocidas

Para muchos de nosotros, el mundo de las emociones es un misterio. Pocas personas han tenido la suerte de recibir una información seria y detallada sobre este tema. No hace demasiado tiempo, las emociones estaban mal vistas. Debíamos evitarlas, ocultarlas, y sobre todo no expresarlas. En los oídos del lector resonarán aún frases como «los hombres no lloran», «dónde se ha visto a una dama encolerizada» (a una mujer que expresa su agresividad) o «tener miedo es de cobardes». En resumen, las emociones tenían mala reputación. ¡Era mejor no relacionarse con ellas!

El problema es que somos seres emocionales. No podemos ignorar esa parte de nosotros, aunque lo intentemos con todas nuestras fuerzas. Seamos honestos: la mayoría de las decisiones importantes de nuestra vida se basan en las emociones. Formamos una pareja porque nos sentimos atraídos por alguien, nos

casamos porque amamos y confiamos en esa persona, elegimos a nuestros amigos por el bienestar que nos proporciona su compañía, y nos orientamos hacia una actividad profesional en función de afinidades e intereses personales. Atracción, amor, confianza, bienestar, afinidades, intereses... ¡Estaremos de acuerdo en que no hay un atisbo de racionalidad en todo ello!

Avanzando un poco más, diremos que somos seres emocionales desprovistos de conocimientos emocionales, como si hubiéramos perdido el manual de instrucciones de nuestro propio funcionamiento. Por lo general, sufrimos nuestros estados afectivos en lugar de utilizarlos en nuestro propio beneficio. Somos como un velero en medio de una tempestad. Cuando un novato está a merced de las olas, el barco va a la deriva, según la dirección del viento, y corre el riesgo de naufragar de un momento a otro. Sin embargo, el marino experimentado se vale de sus conocimientos para conducir la embarcación exactamente hacia donde desea dirigirse. Los dos hombres se enfrentan a la misma tempestad, pero mientras que uno la sufre, el otro aprovecha toda su fuerza para llegar a buen puerto.

**Somos seres emocionales, pero desprovistos
de conocimientos emocionales.**

Por este motivo, resulta apremiante desvelar parte del misterio para que cada persona pueda identificar sus propias emociones. Es demasiado evidente que somos analfabetos emocionales. El vocabulario que utilizamos para describir las emociones resulta vago e impreciso, cuando no sencillamente falso. El uso de un vocabulario adecuado, que sirve para llamar a cada cosa por su nombre, nos permite aprehender el mundo. Por ejemplo, no

sé nada de setas. Cuando doy un paseo por el bosque veo setas, pero sólo veo setas donde un experto vería colmenillas y nísca-los, boletus y amanitas. Soy incapaz de diferenciar unas setas de otras porque no puedo nombrarlas: me falta el vocabulario preciso. En esas condiciones, sería demasiado arriesgado hacer una tortilla con mi cosecha. Por ese motivo debo continuar mi camino, y me pierdo la ocasión de darme un festín.

Lo mismo sucede con la tortilla emocional. De entrada, debemos aprender a distinguir y nombrar los ingredientes para elaborar un plato comestible. Empezaremos por diferenciar las emociones de los sentimientos.

¿Emoción o sentimiento?

Las emociones son reacciones que implican a todo el organismo. Por lo general, provocan una conmoción tanto fisiológica como psicológica. En efecto, la emoción genera una serie de alteraciones físicas: el corazón se acelera, el ritmo respiratorio aumenta y la temperatura corporal experimenta una subida, lo que se traduce en escalofríos, transpiración, carne de gallina o enrojecimiento de la piel. Todas estas respuestas son inducidas por el sistema nervioso autónomo y, en su mayoría, escapan a nuestro control. La percepción de estos cambios internos constituye la vivencia de la emoción.

Pero eso no es todo. Para que podamos hablar de verdadera emoción debe darse la intervención de la mente. De hecho, el cerebro percibe los cambios corporales y les atribuye una cualidad elemental —agradable o desagradable— que denominamos afecto. Si un afecto es agradable, se genera un movimiento de atracción, pero si es desagradable, se produce la repulsión. En el primer caso, buscaremos la reproducción de las circunstancias; en el se-

gundo, la evitación. Esta evaluación de la experiencia global, que se hace en función del contexto, es profundamente subjetiva. Una misma situación —por ejemplo, suspender un examen—, se traducirá en miedo para una persona (miedo al futuro), en enfado para otra (enfado contra el profesor percibido como injusto), o en tristeza para una tercera (tristeza por haber perdido el tiempo y encontrarse sin el diploma). La parte psíquica en el fenómeno de la emoción es determinante.

Ese todo indisociable integrado por los cambios corporales y la interpretación psíquica constituye la experiencia subjetiva de la emoción. Se trata de un mecanismo complejo que necesita mucha energía. Por este motivo, no puede prolongarse durante mucho tiempo, apenas unos diez minutos en el mejor de los casos.

Como acabamos de ver, la emoción es una reacción pasajera. Sin embargo, todos hemos experimentado estados afectivos duraderos. Se producen cuando el sentimiento entra en escena. Podemos definir éste como un estado afectivo complejo y duradero que persiste en ausencia de todo estímulo (figura 1). El sentimiento, al contrario de la emoción, no desencadena reacciones fisiológicas intensas. Si ése es el caso, estamos en presencia de emociones simultáneas al sentimiento. Por ejemplo, es posible experimentar una tristeza de carácter sentimental, es decir, persistente, desgarradora y profunda, donde se producen accesos de tristeza emocional, acompañados de lágrimas o, incluso, de un llanto prolongado. Lo mismo sucede con las penas de amor.

El amor se cita siempre como arquetipo de sentimiento. No es extraño que ambos términos se identifiquen en el lenguaje corriente: «No comparte mis sentimientos». Sin embargo, el amor puede vivirse sin pasión, como sucede en el caso del amor filial. Un niño puede amar profundamente a sus padres y no sentir taquicardia ni descargas de adrenalina cada vez que los ve.

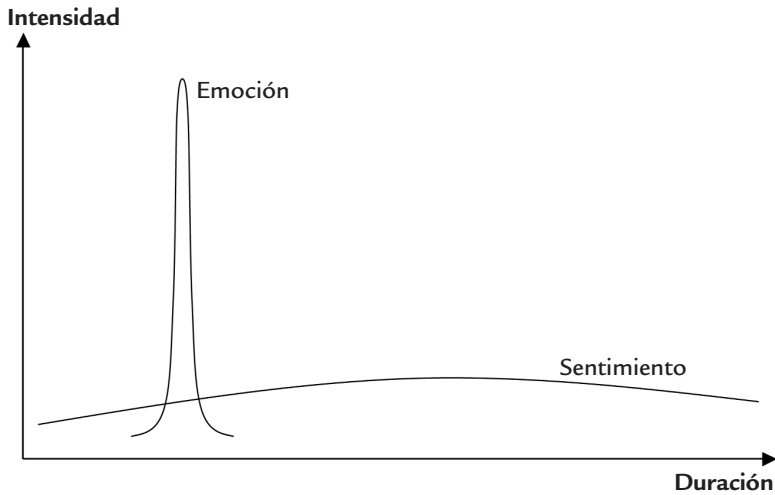


Figura 1: *Diferencia entre emoción y sentimiento.*

El amor filial ilustra a la perfección que la contribución fisiológica es mínima en el sentimiento. Y también deja patente que la parte psíquica es preponderante. El sentimiento, cualquiera que sea su naturaleza, necesita de una auténtica elaboración mental. Se construye principalmente en la cabeza, como las angustias nocturnas: cuando todo está en calma, el insomne rumia sus preocupaciones durante horas. Esta dimensión psíquica es la causa de que el sentimiento sea difícil de definir con exactitud.

**El sentimiento necesita
de una auténtica elaboración mental.
Se construye principalmente en la cabeza.**

Existe otro término para designar un estado afectivo duradero pero menos intenso que el sentimiento: el humor. Esta pala-

bra se utiliza sobre todo en frases hechas: «estar de buen o de mal humor», «tener un humor de perros», «no estar de humor (para hacer algo)». El humor es una especie de tono afectivo que nos acompaña durante un periodo de tiempo. Puede prolongarse a lo largo de días o incluso semanas; instalarse de forma progresiva, o cambiar de pronto sin razón aparente. También puede estar ligado a procesos bioquímicos independientes de lo que se vive, como, por ejemplo, la irritabilidad experimentada por la mujer en los días previos a la menstruación.

Como apunte final diremos que la frontera entre las emociones y los sentimientos *parece* relativamente fácil de establecer en el plano teórico, pero no sucede lo mismo en el ámbito vivencial. En el fragor de la batalla, suele ser complicado diferenciar la experiencia subjetiva y poner orden en el mundo afectivo.

2 - De vuelta a la culpabilidad

En lo que respecta a la culpabilidad, la distinción entre emoción y sentimiento tiene una importancia fundamental. Como ya sabemos, una emoción no es duradera. Si la culpabilidad es una emoción, basta con esperar tranquilamente a que se pase, cosa que sucederá al cabo de unos minutos. Sin embargo, si es un sentimiento, puede prolongarse durante semanas, meses, años e, incluso, toda una vida. Las dos experiencias no se abordan del mismo modo.

Las dos caras de la culpabilidad

¿Qué naturaleza tiene la culpabilidad? ¿Es una emoción o un sentimiento? Según el lenguaje corriente, se trataría de un

sentimiento, pues solemos hablar de sentimientos de culpa. Esta apreciación queda confirmada por el testimonio de Stefania.

Stefania, culpable de haber dejado a su padre morir solo

«Creo que toda la vida me arrepentiré de no haber ido al hospital aquella noche. Mi padre, que era bastante mayor, había tenido un accidente y se encontraba ingresado. Su estado era bastante crítico y yo iba a visitarlo todos los días. Aquella noche me lo pensé mucho, pero había tenido una jornada de trabajo especialmente dura y estaba agotada. Al final, me quedé dormida en el sofá del salón. El teléfono me despertó al amanecer: ¡mi padre había muerto durante la noche! Me arrepentí (y aún me arrepiento) de no haberle acompañado en los últimos instantes de su vida. Y lo peor era que le había visitado los demás días sin falta, durante las tres semanas de hospitalización. De hecho, no hay día en que no me sienta culpable...»

El ejemplo demuestra que la culpabilidad puede prolongarse durante mucho tiempo; en este caso, durante años. Se trata de una culpabilidad permanente y sorda, como un trasfondo afectivo que acompaña a la persona en su vida cotidiana, sin provocar palpitations ni subidas de temperatura. Estamos ante una culpabilidad de carácter sentimental.

Pero no debemos dar por finalizado el debate de forma prematura. También existe una culpabilidad emocional, acompañada de cambios fisiológicos breves e intensos. Ése es el caso de Marie-Hélène.