

SI HAY CULPA QUE NO SE NOTE

Defensas contra los sentimientos penosos



Bajo el nombre de “culpa” solemos incluir un abanico de sensaciones y vivencias poco definidas, desde el simple malestar de quien siente que ha hecho algo mal, hasta el oscuro *sentimiento inconsciente de culpa*, cuyo peso ominoso puede determinar el fracaso de una vida.

En este capítulo nos vamos a ocupar especialmente de cómo nos defendemos de la culpa. En el próximo, yendo a la profundidad de lo inconsciente, el tema será el sentimiento de culpa originario que parece ser parte de la condición humana.

I. La culpa, del niño al hombre

Vivencialmente, experimentamos el sentimiento de culpa como una voz interior –la voz de la conciencia– que nos atribuye la responsabilidad de algo que no está bien.

Es lógico que lo sintamos como una voz, porque la conciencia moral se origina en las voces de nuestros padres y educadores a quienes escuchamos una y otra vez durante el largo período de dependencia infantil. Como expresión del temor y del amor a la autoridad que nos enseñó lo que está bien y lo que está mal, esas voces, paulatinamente, se internalizaron y las llevamos adentro como parte de nosotros mismos. Podemos obedecerles o no, pero no podemos escapar de su juicio, que nos premia o nos condena haciéndonos sentir bien o mal.

La culpa no solo se siente por haber causado algún daño o por un hecho puntual, también se la experimenta como vivencia de estar en falta, de no estar a la altura de lo que se espera de nosotros y de nuestros propios ideales.

Existen dos variantes del sentimiento de culpa: si en la vivencia predominan el miedo a la venganza y el castigo, la culpa toma un tinte persecutorio. Si prevalecen el dolor y la tristeza

por haber causado un daño a alguien querido o por no cumplir con el mandato de una autoridad amada, la culpa toma un matiz reparatorio o depresivo. A veces esos matices son muy evidentes, pero con frecuencia, cuando nos sentimos culpables, la persecución y la tristeza se combinan en diversa proporción.

La diferencia entre estas dos formas de culpa fue señalada por Melanie Klein, una de las más famosas continuadoras de Freud. Lo más interesante es cómo se llega a la posibilidad de entristecerse frente al daño causado. En un primer momento, el niño construye un mundo donde todo lo malo es ajeno a él y todo lo bueno le pertenece. Por eso, cuando se frustra por hambre, por ejemplo, piensa que el responsable de su frustración está afuera y, furioso, ataca y odia. Y en consecuencia, teme la venganza.

Pero después se produce un cambio. El niño se da cuenta y acepta que, si bien con su agresión daña a la persona que lo frustra, también lastima a la persona amada, porque ambas conviven en un solo ser. Y además, se hace mal a sí mismo, por dañar a alguien tan necesitado y querido. Entonces, más que culpa persecutoria, siente culpa triste.

Este paso madurativo es trascendente, porque significa que el niño se da cuenta de que lo bueno y lo malo no están tan separados, y que no están del todo afuera ni del todo adentro de uno mismo. Para que este proceso se cumpla bien, es necesario que la mamá se mantenga serena, sin angustiarse frente a las primeras agresiones de su hijo.

En nuestro sentimiento de culpa, está grabada la historia de amor, sumisión o rebeldía vivida con nuestros padres y formadores. Y en gran medida nunca dejamos del todo de ser niños que necesitamos de su aprobación y su amor. En la misma vivencia de sentirnos “buenos” o “malos” se delata la

dependencia de una figura paterna. A la conciencia moral la ubicamos en un estrato superior de nuestro aparato anímico.

En el mejor de los casos, si hemos alcanzado suficiente madurez e independencia emocional, dependemos del veredicto de ese amo interior que es nuestra propia conciencia moral. Somos los responsables y también los beneficiarios de la ética que elegimos y construimos para vivir y, en consecuencia, sin testigos, solos frente a nosotros mismos, somos nuestro propio juez.

Si los humanos valoramos tanto la honestidad y la autenticidad es porque son virtudes a las que apuntamos pero que siempre están un poco más allá. Por el contrario, sobreamentan los instrumentos para autoengañarnos. Y es difícil no usar nunca lo que está tan al alcance de la mano.

2. “La culpa es pobre, nadie la quiere”

Una vez un sacerdote salesiano me contó que había trabajado muchos años, en la Patagonia, donde se compenetró con las costumbres de los mapuches y llegó a conocer bastante su idiosincrasia.

—Ellos tienen un particular modo de procesar la culpa —me dijo un día el cura—. Si usted trabaja con un mapuche, nunca tiene que acorralarlo con la responsabilidad o la culpa, porque no lo soporta y se pone agresivo y hasta violento. Supóngase que contrata un albañil para que le haga un trabajo, y llegado el día, el hombre no viene. ¡Ni se le vaya a ocurrir decirle que él se había comprometido a tal cosa o tal otra! No. No hay que herirlo en el orgullo. Siempre hay que darle la oportunidad de una salida digna. Usted puede decirle, por ejemplo, que a lo mejor él entendió mal o que usted no se supo explicar, y que

bueno, que la idea era que había que empezar tal día, etc. Si le ofrece una salida digna, el mapuche podrá seguir siendo su amigo y tratará de solucionar lo que esté a su alcance; si usted lo encierra, se ganó un enemigo para toda la vida.

La historia me impresionó. Y si no la olvidé creo que fue porque a mi entender la idea de no quedar atrapado por la culpa es propia de muchísimas idiosincrasias y no solo de la mapuche. En un ámbito tan alejado y diferente como la Europa de comienzos de mil novecientos, Nietzsche decía que para preservar nuestro orgullo, la memoria deja de acorralarnos con el recuerdo de lo que hicimos mal.

La historia del albañil mapuche y la evocación del aforismo de Nietzsche nos vienen bien para introducir el tema de todo lo que es capaz de hacer un ser humano para escapar del flagelo del sentimiento de culpa.

No es exagerado decir que el sentimiento de culpa es un flagelo, porque verdaderamente es una de las mayores causas del sufrimiento humano. Si no nos damos cuenta, se debe a todos los recursos que usamos para defendernos de la culpa.

3. Modalidades para defendernos de la culpa

Se suele escuchar que no es lo mismo culpa que responsabilidad, pero muchas veces suena a enunciado vacío: no se sabe bien qué se quiere decir. No me parece significativo que una persona diga que se siente culpable o que se siente responsable, lo verdaderamente importante es si lo que dice lo lleva a hacerse cargo o no de la reparación posible de los daños causados.

Se trate de lo que se trate –la simple rotura de un vaso o la detonación de la bomba atómica– los métodos para eludir la responsabilidad son muchos.

Una modalidad habitual es el mecanismo de la proyección, que consiste en expulsar hacia afuera todo lo malo. Los psicoanalistas decimos que es un recurso paranoide, porque si ponemos lo malo afuera, después hay que estar a la defensiva.

Pedro y Santiago, nuestros conocidos ferreteros del capítulo anterior, si bien en otros aspectos son diferentes, en esto se parecen: los dos ponen afuera la responsabilidad de lo que les pasa. Para Pedro, la culpa es de Santiago y para Santiago la culpa es de Pedro. Ninguno reconoce su participación en lo que los llevó a separarse, o sea que el sentimiento de culpa permanece inconsciente: queda tapado por el enojo, el sentimiento de injusticia o alguno similar. La fórmula de la defensa paranoide es: “*la culpa no es mía, es de otro. Yo no tengo que pagar, porque yo soy inocente, y más aún, soy la víctima*”.

Otra modalidad utiliza el mecanismo de negación. Frente al daño ocurrido, el negador dice que no ha pasado nada o minimiza lo ocurrido. En consecuencia no hay culpa ni motivo para asumir responsabilidad alguna. También en este caso el sentimiento de culpa permanece inconsciente, oculto por la negación. Se trata de una modalidad maníaca cuya fórmula es: “*la culpa no es de nadie, aquí no ha pasado nada y no hay nada que pagar*”.

Hay otras dos maneras de defensa llamativamente diferentes de las anteriores, porque en estos casos la culpa no es inconsciente, al contrario, es manifiesta y además muy intensa. Por eso no parecen defensas contra la culpa. Pero son sentimientos de culpa engañosos, porque no conducen a hacerse cargo de la responsabilidad.

En la neurosis obsesiva –lo que hoy a partir de la nomenclatura norteamericana se llama TOC, Trastorno Obsesivo Compulsivo– el sentimiento de culpa es “hiperexpreso”. El

obsesivo se atormenta, se acusa, y termina atrapado en el laberinto incomprensible de auto-reproches por pequeñeces. Pero ahí radica precisamente la trampa: el obsesivo se engaña *desplazando* su atención hacia lo insignificante para no ver lo que importa de verdad. De este modo, *la culpa puede ser tapón de sí misma*: me siento sumamente culpable por no haber devuelto una suma ínfima de dinero a mi amigo y de ese modo me oculto la verdadera culpa por la profunda rivalidad que siento hacia él y todos los deseos hostiles que reprimo y no me animo a reconocer.

Los llamados escrúpulos religiosos tienen este mecanismo. Una monja puede sentir fuertes sentimientos de culpa por haberse distraído mientras rezaba la oración impuesta como penitencia por el confesor. Pero así se oculta la culpa que siente debido a su gran ambivalencia, porque no está arrepentida y en parte espera que se le presente otra vez la ocasión para volver a pecar.

A mitad de camino entre los que ponen la culpa afuera y los que se defienden atribuyéndosela engañosamente, están los que adoptan una modalidad hiper-racional y dicen que lo lógico es que la culpa sea el cincuenta por ciento de cada uno. Sin dudas, si vivimos en un mundo de interdependencias, es casi imposible que algo pueda ser responsabilidad de uno solo, pero de ahí a decir que la responsabilidad es la mitad de cada uno, hay un trecho enorme. Puede ser una solución eficaz para situaciones de escasa importancia, pero también puede ser una fórmula de compromiso para evitar la responsabilidad de pensar a fondo en el caso. Ya vimos cómo el sabio rey Salomón puso en ridículo al abuso de racionalidad con su solución de partir a un chico por la mitad.

La más grave de las defensas frente a la culpa es la inculcación que realiza el psicópata. En la proyección, sólo el

que proyecta siente que la culpa es del otro. En cambio, la inoculación del psicópata es tan invasiva y eficaz que realmente logra hacer sentir culpable al que la recibe.

En los casos típicos de abuso de niños sostenidos durante un cierto tiempo, el psicópata logra sus objetivos a través de varios pasos. En primer lugar, selecciona a sus víctimas —casi nunca es una sola, aunque las trate una a una—. Las elige en base a carencias o dependencias emocionales que detecta con precisión. Luego genera un vínculo de dependencia. Lentamente, les va haciendo sentir que él no es peligroso sino todo lo contrario, es alguien que les va a ofrecer protección y cuidado. Va consiguiendo así la sumisión y la obediencia; todo lo que él diga va a ser creído, hasta que se dan las condiciones para que, cuando se lleve adelante la actividad culposa, la víctima se sienta en la obligación de no hacer público lo que ha sucedido; en parte, porque se siente culpable, y en parte, para cuidar a la persona tan buena que lo trata de esa manera.³⁸

Con un modelo similar se forman agrupaciones delictivas como, por ejemplo, las del llamado clan Puccio. Y con distinto nivel de gravedad, ocurre también en situaciones laborales, sociales o religiosas, cuando el terreno es propicio para vínculos de idealización y dependencia. Algunas situaciones de acoso laboral se sostienen en este modelo de vínculo. La víctima se siente aliviada si uno comprende cuáles son los motivos y caminos por los que llegó a terminar enredada en esa trama dañina.

Mucho se ha discutido acerca de si el psicópata siente o no la culpa que inocula. Es una discusión teórica que depende en el fondo de lo que se piense sobre *lo inconsciente*. Hay

³⁸ Cuando se trata de abusos circunstanciales, sin vínculo previo con el abusador, el niño lo denuncia inmediatamente, porque no hay nadie a quien proteger.

quienes dicen que no siente nada y se remiten a los hechos y los dichos del psicópata. Hay quienes piensan que, como todos los que recurren al autoengaño de las defensas, también termina pagando un precio.

A mi modo de ver, el precio que paga el psicópata es el universo hostil en el que termina viviendo.

En el primer círculo de su mundo, él es el rey, pero está rodeado de un grupo de sumisos a los que no valora, y si alguno es valioso, hay que temerle. Por fuera de su círculo, el mundo está lleno de cosas despreciables, que no le interesan, y de otras valiosas, que le interesan, pero que son inalcanzables, y por lo tanto, también las desprecia. Si existen alrededor otros reyes, hay que estar alerta, porque son peligrosos.

En un círculo más alejado, el psicópata parece percibir un mundo diferente, que le es ajeno y que no comprende. Y parece mirar con extrañeza a esos otros en los que cree ver una felicidad auténtica. Siente que ese mundo, si es verdadero, está del otro lado de un vidrio, y para él es inaccesible.

Dejamos para el final la modalidad “depresiva”, donde la culpa es consciente y muy intensa. Quien sufre un trastorno depresivo parece que no se defiende sino que se inculpa y se atribuye la responsabilidad de males propios y ajenos. Aquí el mecanismo de defensa es muy diferente y más complejo que el descripto para la defensa del obsesivo.

En realidad, el depresivo se disocia, se parte en dos: el que critica y el criticado. Con ese método logra eludir la responsabilidad, porque, para decirlo con un poco de humor, ninguno de los dos paga los platos rotos. Si se le pidieran cuentas a la parte criticadora, respondería: “Yo soy el que sabe quién los rompió, no soy el que paga”. Y si uno le reclamara al criticado, diría: “Sí, yo soy el torpe que causó el daño, pero yo no puedo

pagar, no tengo ningún recurso”. Y con el fondo de bronca que lleva siempre escondida, si pudiera agregaría “que te pague el criticón, que sabe tanto”.

Pero sobre la disociación del depresivo hay bastante para decir. Con ese recurso se nos vuelve escurridizo. Uno no termina de saber quién de los dos es él. Dónde siente él que está su identidad: en el criticón que se las sabe todas o en el pobre criticado que no sabe ni puede nada.³⁹

Sin duda esta actitud tiene una historia.

4. Guión de un depresivo

Imaginemos una madre con varios hijos, triste porque la abandonó el marido, que le pide a su segunda hija que la acompañe mientras está tirada en la cama con dolor de cabeza. Afuera se oyen los gritos de los hermanos que juegan. En un momento el jolgorio se agiganta porque llegan dos vecinos para sumarse a los juegos. La pequeña no quiere dejar a su mamá sola en el dolor; pero anhelante, oye a los chicos que corretean en el patio. La madre se da cuenta de que la hija querría ir a jugar, la retiene

³⁹ Cuando la disociación que estamos describiendo es marcada, la misma persona ubica su propia identidad, alternativamente, en una parte o la otra. Cuando se siente identificada con el criticón, se cree fuerte, poderosa, capaz de hacer cosas imposibles. En esta posición, llamada maníaca, la persona puede emprender acciones de riesgo, y comenzar cosas grandiosas. Cuando se siente identificada con el criticado, la persona se encuentra en fase depresiva, con todas las consecuencias conocidas. La psiquiatría europea está llena de ricas y profundas descripciones de lo que se denomina alternancia maníaco-depresiva. Pero hoy se ha generalizado la descripción norteamericana, más superficial. Se encuentran nuevos nombres –en este caso se habla de bipolaridad– y se diagnostica sobre la base de una serie de indicadores. Si el paciente cumple con varios de los indicios de una lista, se le aplica tal diagnóstico y se le indica tal medicación. El diálogo con el paciente brilla por su ausencia.

unos momentos más, y finalmente la autoriza a ir. La niña va llena de entusiasmo, pero no va sola, se lleva consigo la preocupación por la mamá y cada tanto echa un vistazo para ver cómo está.

En esta secuencia imaginaria están los elementos necesarios para fabricar una futura depresiva.

Cabe sospechar que esa hija no fue la elegida como compañía porque sí, fue elegida porque ella, más que sus hermanos, tenía los ojos puestos en la madre. Por eso estaba tironeada entre jugar y quedarse. Aquí lo determinante, lo traumático, es la actitud ambivalente de la madre: le dice que vaya, pero con su expresión sufriente contradice sus palabras.

Cada vez que una escena semejante se repita, como la gota que horada la roca, en la niña se irá grabando el rostro doliente de su madre. Su alegría se irá mutilando: cuando tenga ocasión de gozar, una imagen sufriente le va a empañar el placer.

Si uno se pregunta cómo el amor de una nena por su mamá puede generar una imagen interna tan dañina, se va a dar cuenta de que lo que daña no es el amor sino el amor no correspondido. La madre no elige a esa hija porque es a quien más ama, más bien “se aprovecha” del amor filial, mientras ella misma está reconcentrada en otro amor que le importa más. Para la madre, la nena no es suficiente consuelo porque la presencia que ella añora es otra. Así la nena queda desconcertada y no sabe quién es ella misma ni con quién está: la llaman como si fuera la elegida y le ponen cara de que no sirve ni de consuelo.

Con una historia así, a esta niña le caben dos destinos posibles. Seguir en ese papel y dedicar el resto de su vida a la tarea imposible de consolar a los inconsolables, o hacerse ella misma depresiva como su mamá: convertirse en una mujer doliente que reclama consuelo de su marido, de alguno de sus hijos o, en el peor de los casos, de todos.

5. La culpa de Lucila

El padre lloraba y ella no sabía qué hacer.

Ese fin de semana hubiera preferido quedarse en Buenos Aires estudiando, pero había ido al pueblo para que ellos no estuvieran solos. El domingo al mediodía estaban los tres sentados a la mesa, y de nuevo la misma situación de tantas otras veces. El papá toma una copa de más, la mamá se aísla y no se sabe en qué piensa, la tensión crece, ella trata de distraer con algún tema. Pero no hay manera, siempre termina igual: el papá grita, la mamá enmudece, el papá se pone a llorar y ella no sabe qué hacer.

Ya probó de todas las maneras posibles y no logró nada. Tiene veintidós años y hace mucho que viene intermediando, como si fuera la responsable de que sus padres sean felices. Ahora que decidió ir al psicólogo no sabe bien lo que siente. Está tironeada, porque ya no tiene tantas ganas de ir al pueblo, le gusta más quedarse a estudiar, acá tiene una amiga y está empezando a salir con un chico. Pero se siente culpable. Ella aquí está contenta y allá el papá y la mamá la están pasando mal, la extrañan y cuando hablan por teléfono ella se siente un poco presionada para ir.

Hace un tiempo, la madre le dijo que cuando se casaron se querían muchísimo. Eso la tranquilizó, la hizo sentirse hija del amor, porque en sus recuerdos sus padres nunca se quisieron. Se peleaban tanto que ella, apenas con diez años, fue la que tuvo que decirle un día al papá que se fuera de la casa. Ella iba con la bicicleta de la casa de la madre a la del padre, tratando de que no sufrieran. Cuando podía hacer algo no se sentía tan mal. Tal vez por eso no le duele el recuerdo de ir a lo de su papá, cargar la ropa sucia, lavarla en la casa de su mamá y llevarla otra vez. Eso no era nada. Lo que más le duele todavía

es acordarse de que muchas veces el padre lloraba y ella que era tan chiquita no sabía qué hacer.

6. Detrás de la culpa

El relato es conmovedor porque Lucila es sincera consigo misma y sabe decir lo que siente. Hay dos momentos, sin embargo, en que se le escapan expresiones que son injustas, porque ¿cómo puede ser que se sienta responsable de la felicidad de los padres? O ¿cómo puede sentirse culpable, con todo lo que hace por ellos? Pero son solo momentos, la mayor parte del tiempo Lucila se dice la verdad: lo que le duele es que ella *no sabe qué hacer*.

Su sentimiento no es de culpa, es de impotencia. Lucila no lo llama con ese nombre, pero lo describe de un modo totalmente vivencial: nos transmite, casi en carne viva, el puro, simple y difícilmente soportable *dolor de no poder*.

La actitud de Lucila no es la más frecuente. Es mucho más habitual que el dolor de la impotencia se oculte, por ejemplo, con acusaciones y enojos. También es común y al mismo tiempo sorprendente que se oculte detrás de un sentimiento tan doloroso como el de culpa. Un ejemplo que no por exagerado deja de ser cierto es el de aquella señora que se sentía culpable y se reprochaba la muerte de su madre de noventa y tres años porque ella ese día había llegado al hospital media hora más tarde de lo habitual: “Si yo no me hubiera demorado hablando con mi sobrina que justo me llamó cuando yo estaba por salir, habría estado para avisarle al médico. No hay caso, no me lo perdono, ¡pobre mamá! No sé si Dios me lo va a perdonar”.

Más allá de otros significados de esta singular forma de ocultamiento, la tomo ahora como paradigma de un senti-

miento de culpa con el que se pretende alcanzar una serie de “beneficios”.

En primer lugar, sirve para no tener que enfrentar los límites y aceptar la impotencia. Quien se siente culpable es porque cree que podría haber hecho algo. Y así no pierde lugar ni protagonismo. Por eso, para algunas personas, el dolor de no poder es infinitamente mayor que el de la culpa. En estos casos, la culpa es una forma infantil de sentirnos fuertes.

Pero además, cuando nos sentimos culpables y pedimos perdón estamos imaginando la existencia de alguien más poderoso que puede perdonar y proteger. Ya no estamos solos frente a la realidad impiadosa que, inexorable, no se fija en nuestro sufrimiento y no se deja aplacar con nada. La culpa, aunque duela, nos ofrece los recursos del arrepentimiento y la súplica y, en consecuencia, la esperanza de alcanzar el perdón y la protección de un “padre” al que podemos calmar si está enojado. En este caso, usamos la culpa como una forma infantil de aceptarnos débiles.