

# CULPA Y PERDÓN EN EL PROCESO DE SANACIÓN

Alejandro ROCAMORA BONILLA

## Resumen

En el presente trabajo se parte de la descripción del concepto de curación y su repercusión en la persona y se analizan las diferentes vivencias que un sujeto puede sentir desde el momento de experimentar la adversidad (trauma, crisis y duelo) hasta encontrar el sentido en la vida.

Ante la adversidad la persona puede fijar su mirada en el otro y aparecerán la vergüenza y el resentimiento o mirar hacia sí mismo y sentir la culpa existencial o neurótica. El perdón, en su doble dimensión de perdonar y perdonarse, constituye el final del proceso de sanación.

## Abstract

### Guilt and forgiveness in the healing process

The present work starts with the description of the concept of healing and its impact on the person, and it analyzes the different feelings a person can experience when facing adversity (death, guilt, suffering) until finding the meaning in life.

When someone is coping with adversity, the person can set his gaze on others and it will appears shame and resentment, or the person can focus the look towards himself and it will appears existential or neurotic guilt. Forgiveness, with its double dimension of forgiving ourselves and forgiving the others, is the end of the healing process.

**Palabras claves:** Curación. Culpa. Vergüenza. Perdón. Sentido. Logoterapia.

**Key words:** Healing. Guilt. Shame. Forgiveness. Meaning. Logotherapy.

## De la adversidad a la sanación

Desde el punto de vista del paradigma dominante, el objetivo de la curación es reparar lo dañado y por lo tanto es importante una *patografía* para conseguir curar la enfermedad, todo ello partiendo de una visión reduccionista de la persona, como si solo fuera un cuerpo; desde la logoterapia, con una visión integral, total y dinámica de la persona, se pretende reconstruir la totalidad del sujeto (a través) del sentido y por esto se basa en una *patobiografía* y pretende en las situaciones de culpa inexcusable, sufrimiento ineludible o muerte inevitable sanar, a través de encontrar el sentido en la adversidad.

El largo camino de la sanación, que parte de la adversidad (trauma, crisis y duelo) tiene varias vivencias que, con mayor o menor intensidad, son comunes a todas las personas. Este proceso es como un jeroglífico vivencial en el que hay que dar cumplida respuesta a varios interrogantes y es también un laberinto que precisa de un acompañamiento para no perderse. De aquí la importancia del otro en la situación de adversidad y por esto podemos completar la sentencia de Séneca: *no importa qué, sino cómo se sufre... y con quién se sufre.*

El jeroglífico se inicia con un angustioso *¿por qué?*, que en ocasiones está teñido por un defensivo *no es posible* (negación); se continua mirando hacia fuera y preguntando *¿quién es el agresor?*, en un intento por echar balones fuera (resentimiento, vergüenza, extra-inculpación); o bien, uno se pregunta *¿qué siento?*, buscando el origen del mal en uno mismo (culpa depresiva o culpa existencial); hasta finalizar, casi en la solución del enigma, con un *¿para qué?* (el perdón), que nos puede conducir, como un valor de actitud, hacia la sanación.

A continuación describiremos las respuestas a esos interrogantes: la negación / confusión, la vergüenza, el resentimiento, la culpa y el perdón. No son vivencias cronológicas sino respuestas que pueden ir apareciendo y desapareciendo dependiendo de la personalidad de la persona y su entorno. Lo patológico no es que aparezcan sino su persistencia o cronificación en una de ellas, que impidan el perdón y en definitiva la sanación. Y esto es así, pues no son etapas o fases, sino posiciones que describen la situación vivencial de cada momento del sujeto.

## *Negación*

La negación es el mecanismo defensivo psicológico más arcaico. En nuestra vida cotidiana lo empleamos cuando no podemos conseguir algo muy deseado y lo descalificamos: *ese coche no me gusta, ese chalet está muy lejos*, etc. Es como en la fábula de la zorra y las uvas: ante la imposibilidad de alcanzar el preciado fruto, afirma: *están verdes*. En realidad no puede admitir su incapacidad para conseguir las.

A veces, la adversidad, pese a su evidencia, genera tanta angustia y sufrimiento, que la única salida es la negación: *esto es pasajero, será que he cogido frío*, etc. La negación también se puede poner de manifiesto por el incumplimiento del tratamiento prescrito: los errores en la pauta posológica, el olvido de la medicación o del día de la consulta médica, etc., indicarían la falta de aceptación de la enfermedad.

En otras ocasiones, la respuesta puede ser actuar como si no hubiera ocurrido la adversidad: *no me pasa nada* y se multiplican las actividades o las acciones de trabajo. Es como una huida hacia adelante. Es lo que ocurre en el mundo financiero: *no tengo dinero*, pero sigo invirtiendo de forma exagerada. El riesgo es que la confrontación con la cruda realidad será un duro golpe a su equilibrio psicológico.

Tras este estado de negación/confusión la persona puede *mirar hacia el otro* (y aparece la vergüenza, o el resentimiento) o *mirar hacia sí mismo* (y aparece la culpa existencial o neurótica), para finalizar con el proceso del perdón.

## **El resentimiento y la vergüenza**

### *El resentimiento*

Jean Amery (2004, p. 140) se define como “una víctima del nazismo”, que siente un “rencor reactivo que no es comprendido por los demás”. Y hace una descripción de su condición subjetiva de víctima. Y aunque no es aceptado por los moralistas ni psicólogos defiende la necesidad de un resentimiento hacia los verdugos. Defiende esta postura inclu-

so contra Nietzsche que condenó el resentimiento desde una perspectiva moral y contra la psicología moderna que lo reduce a un conflicto perturbador.

“Queda excluida como solución tanto la venganza, como la expiación que se me antoja problemática, sensata solo desde un punto de vista teológico y por lo tanto, a mi juicio, de todo irrelevante. Y por supuesto una purificación por medios violentos me parece, en cualquier caso, históricamente impensable” (Amery 2004, p. 161).

Plantea que la solución sería lograr “que en un bando se conserve el resentimiento y en el otro se despierte, gracias a este efecto, una actitud de desconfianza respecto a sí mismos” (Amery, 2004, p. 161).

Considero que Jean Amery se equivoca al pretender que a través del resentimiento se provoque el cambio de actitud del ofensor. Se puede defender, a lo sumo, que en el proceso de la sanación de la persona una de sus posiciones sea el resentimiento, pero no que se instale definitivamente en esa vivencia. Grinberg (1983, p. 97) lo dice de forma clara: “Cuanto mayor sea el resentimiento, mayores serán la culpa y la persecución y mas difícil será la elaboración del duelo. En cambio en la medida en que disminuye el resentimiento y, por consiguiente, la culpa persecutoria, aumentará la pena y el dolor por la pérdida, con una connotación más depresiva, aumento de la preocupación y la responsabilidad y, en última instancia, de la capacidad reparatoria”.

### *La vergüenza*

Hablamos con facilidad de nuestra tristeza o de nuestra cólera, incluso podemos poner en palabras nuestra envidia o nuestros celos, pero muy pocas personas hablan de su vergüenza. Es como si este sentimiento fuera impropio de un adulto. A veces, podemos reconocer “me siento culpable... por lo que hice o dije”, pero nunca he oído que alguien diga “siento vergüenza por esto o aquello” (Cyrulnik, 2011, p. 27).

El Diccionario de Julio Casares (1997) señala en su primera acepción de *vergüenza*: “sentimiento penoso a consecuencia de algún acto que

rebaja al hombre ante sus propios ojos o a juicio de los demás, y que suele encender el color del rostro”. Esto último sería la manifestación externa de la vergüenza, aunque no siempre se produce.

Desde el punto de vista evolutivo del niño podemos afirmar que la vergüenza es anterior a la culpa: primero el niño se siente avergonzado (por ejemplo, se tapa la cara) y después se siente culpable (llora, etc.), pues se supone que ha sabido comprender el sufrimiento del otro.

Para Cyrulnik (2011, p. 63) el sentimiento de vergüenza tiene diferentes orígenes: puede ser atribuible a una susceptibilidad individual hacia el otro; partir de un concepto descalificador de sí mismo o bien ser un elemento de la moral del individuo. En el fondo la persona avergonzada lo está porque considera que el otro no la valora, o mejor, la desprecia y descalifica. La mirada descalificadora del otro es la que provoca el sentimiento de vergüenza. Ante este sentimiento la persona se defiende, fundamentalmente, mediante el mecanismo de evitación.

Lo que es evidente es que sin vergüenza y sin culpabilidad sería imposible la convivencia. Una pizca de vergüenza y una pizca de culpabilidad es necesaria, como la sal para las comidas. La ausencia de ambas o su hipertrofia dificultaría las relaciones. Por esto concluye Cyrulnik (2011, p. 112): “Un poco de vergüenza es la prueba de una maduración biológica y de un buen desarrollo de las aptitudes relacionales. Un exceso de vergüenza revela una sensibilidad exagerada cercana al temor, una tendencia a despersonalizarse para dejar sitio al otro. La ausencia de vergüenza demuestra una suspensión del desarrollo y una incapacidad para representarse otros mundos ajenos al yo”.

La vergüenza es difícil de definir. Podemos afirmar con Morrison (1997, p.27) que la vergüenza “es un sentimiento de autocastigo que surge cuando estamos convencidos de que hay algo en nosotros que está mal, que es inferior, imperfecto, débil o sucio. La vergüenza es fundamentalmente un sentimiento de aversión hacia nosotros mismos, una visión odiosa de nosotros mismos a través de nuestros propios ojos, aunque esa visión pueda estar determinada por la forma en que damos por hecho o creemos que otras personas nos perciben”.

Como muy bien completa Scheler (2004, p. 17), “La vergüenza, ciertamente, no es solo una consecuencia de la conciencia de disvalor. No obstante, en el “avergonzarse por algo” siempre se haya un elemento de disvalor. Esto ocurre también en la vergüenza sexual en tanto que ella es contención y ocultación de lo específicamente animal de nuestra existencia. La vergüenza se desarrolla solo con la conciencia y la conciencia de valor de sí mismo y del individuo como consecuencia de la percepción de la relación de esto con nuestra existencia de especie”. Siempre la vergüenza está relacionada con alguna vivencia negativa, pero también nos podemos avergonzar por “algo positivo”: ser más ricos, más hermosos o más inteligentes, por ejemplo.

La vergüenza, pues, se puede producir por un doble camino: es respuesta a un hecho del sujeto o por la falta de haber producido una acción con consecuencias muy negativas, o bien, nos podemos también avergonzar de forma anticipada, ante un hecho que debemos realizar, por ejemplo, hablar en público (Marina y López, 2000).

En definitiva, tenemos vergüenza cuando nos sentimos inferiores, hemos fallado en algo o tenemos miedo a fallar, o de alguna manera, comprendemos que los demás han descubierto nuestra deficiencia.

### *Vergüenza sana y vergüenza tóxica*

Tradicionalmente se ha insistido en los aspectos negativos de la vergüenza, y de su influencia perversa en el crecimiento psicológico del individuo, sin embargo, también podemos señalar algunos aspectos positivos: la vergüenza nos hace ser conscientes de nuestras deficiencias y también de nuestra implicación con los demás y, por lo tanto, construir nuestra vida, no como “castillos en el aire” sino asumiendo nuestras limitaciones y también nuestras posibilidades.

Bradshaw (1996) señala que podemos distinguir dos tipos de vergüenza: la vergüenza sana y la vergüenza tóxica.

La vergüenza sana está cimentada en el principio de que no lo podemos todo y por lo tanto nos podemos equivocar. Por esto mismo,

sería absurdo imaginarse un animal que se avergonzara. Somos humanos y por lo tanto con capacidad de reconocer nuestros límites y nuestros errores. Esta actitud más que dificultar, nos ayuda en nuestro crecimiento personal.

Por otra parte, la vergüenza tóxica nos provoca un sentimiento de fracaso y conlleva un gran resentimiento con uno mismo, que nos incapacita para establecer unas buenas relaciones con los demás; es decir, este tipo de vergüenza nos impulsa a renegar de nosotros mismos y este rechazo requiere un encubrimiento (cfr. Rocamora Bonilla, 2013).

### Vergüenza y culpa

Vergüenza y culpa son como las dos caras de una misma moneda, o más bien, son sentimientos que se entrecruzan convirtiéndose en elementos alternativos, pasando de la vergüenza a la culpa y viceversa, de forma ininterrumpida.

De hecho, la distinción entre culpa y vergüenza no está clara en muchos idiomas. Para Marina y López (2000) la diferencia consiste en el juez que evalúa: en la culpa es el propio sujeto y en la vergüenza son los demás. Por lo tanto, la vergüenza es un sentimiento social y la culpa es más personal.

Monbourquette (1992, p.81) y Villagrán (2011) señalan las principales diferencias entre vergüenza y culpa, que resumimos en la Tabla 1.

| VERGÜENZA                                            | CULPA                                             |
|------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| Autodescalificación global: “soy malo”               | Autodescalificación parcial: “he hecho algo malo” |
| La persona se siente juzgada por los demás           | La persona es juez de sus actos                   |
| Ansiedad, asco (de sí mismo)                         | Pesadumbre                                        |
| Aislamiento social                                   | Reparar, disculparse                              |
| Sentimiento de inferioridad, indefensión, impotencia | Pesar, remordimiento                              |
| Reparar la reputación                                | Reparar el daño en la relación                    |

Tabla 1. Diferencias entre vergüenza y culpa. Modificado de Monbourquette (1992) y Villagrán (2011)

La vivencia de vergüenza y de culpa no van necesariamente unidas. Es mas, el culpable y el vergonzoso tienen estilos de comportamiento diferentes: mientras que la vergüenza genera un sentimiento de *eres despreciable*, la culpa propicia un sentimiento de pesadumbre y remordimiento que conduce a la reparación y el perdón; además, el vergonzoso evitará las situaciones de malestar, mientras que el culpable intentará reparar el daño.

## Culpa y logoterapia

### *Libertad y responsabilidad*

El neurótico, nos dice V. Frankl (1988, p. 48), elude su responsabilidad y libertad por su conformismo y fatalismo. Pero el hombre no está determinado por sus *disposiciones*, sino que puede considerarlas como “algo disponible‘ para nuestra libertad”.

V. Frankl (1988, p. 48) habla de *libertad de* (sentido negativo), que es la libertad de ser así, y la *libertad para* (sentido positivo), que es la libertad para la existencia. Y concluye: “y así como la libertad real del hombre significa- en contraposición con la fatalidad del ‘ser así’- las disposiciones internas, una capacidad de disponer del destino, así también significa -igualmente enfocado desde una posición más elevada- lo positivo, un poseer responsabilidad”.

En esta misma línea de pensamiento se encuentra Rollo May (1988, p.54) al distinguir entre la libertad de hacer o libertad existencial: la capacidad de elegir entre varias opciones; y la libertad de ser o libertad esencial: capacidad de tomar una actitud u otra ante una situación traumática. Es la *libertad de la voluntad*, que señala V. Frankl (cfr. 1987b).

Me parece muy interesante esta posición de V. Frankl sobre la libertad del hombre para realizar su vida. Niega todo determinismo y hace crítica de Freud. Ni la herencia ni las vivencias infantiles son determinantes en la constitución de la personalidad. Así afirma: “la conducta del hombre no es dictada por las decisiones que él encuentra sino por las deci-



siones que toma”, y más adelante concluye, “lo que importa realmente no es el miedo o cualquier otro sentimiento que nos domina, sino más bien la actitud que adoptamos hacia ello, nuestra posición. Pero esta actitud es siempre una que hemos escogido libremente” (Frankl, 1988, p. 151-152).

Nos dice V. Frankl (1987b) que “el hombre como tal está siempre del otro lado de las necesidades, si bien también de este lado de las posibilidades. El hombre es esencialmente un ser que trasciende las necesidades. Ciertamente ‘existe’ solo en relación con las necesidades pero en una relación libre respecto a ellas” (p. 93). Pero, “la necesidad y la libertad no están en un mismo plano, más bien la libertad está y se construye por encima de cualquier necesidad” (p. 94).

La libertad se sitúa frente a los instintos, frente a la herencia y frente al medio ambiente, como se resume en la Tabla 2.

| <b>INSTINTOS</b>                                                                        | <b>LIBERTAD</b>                                                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| El hombre posee instintos pero los instintos no le constituyen a él.                    | <i>Libertad de y libertad para</i>                                    |
| Los instintos en el hombre desde siempre son dominados y guiados por su espiritualidad. | El hombre siempre puede decir <i>no</i> a los instintos               |
| El animal <b>es</b> sus instintos                                                       | El hombre <b>tiene</b> instintos                                      |
|                                                                                         | En el hombre no hay instintos sin libertad, ni libertad sin instintos |

Tabla 2. Contraste entre instintos y libertad en el hombre.

Por otra parte, en relación con la herencia, se ha demostrado que el hombre posee libertad frente a la disposición genética. Un ejemplo son los gemelos monocigóticos, por lo tanto con la misma carga genética, en los que uno es un criminal y el otro un criminalista.

Respecto al medio ambiente V. Frankl (1987b) nos dice que tampoco constituye al hombre, sino “que mas bien todo depende de lo que el hombre hace de él, de qué actitud toma frente a él” (p. 96).

El hombre, pues, está por encima de los instintos, de la herencia y del medio ambiente. Siempre puede decidir él. Y concluye V. Frankl (1987b, p. 99): “un hombre es solo hombre en la medida en que – como ser responsable- está por encima del ser corporal y psíquico”.

### ***La responsabilidad***

V. Frankl (1987b, p. 105) señala que “según la teoría del análisis existencial, aquello de lo que el hombre es responsable constituye la realización de sentido y de valores”.

Según la logoterapia la responsabilidad humana, que se podría identificar con la toma de decisión, tiene dos aspectos: el qué y el ante qué de la responsabilidad. Respecto al primer aspecto V. Frankl hace una crítica del psicoanálisis y contraponen la *voluntad de placer* (Freud) al sentido (logoterapia). Afirma: “la existencia que no tiende hacia el logos sino a sí misma, fracasa; pero fracasa igualmente si al tender hacia el logos no se trasciende, en una palabra: la intencionalidad forma parte de la esencia de la existencia humana, y la trascendentalidad forma parte de algo así como el sentido y los valores” (Frankl, 1987b, p.110). Y otro punto débil del psicoanálisis es ignorar el sentido de la persona y admitir el determinismo de los instintos.

Por otra parte, el hombre es responsable ante su conciencia. Por esto V. Frankl (1987b, p. 117) afirma: “para explicar la libertad humana es suficiente la existencialidad, sin embargo, para explicar la responsabilidad humana tengo que recurrir a la trascendentalidad de la conciencia”.

### ***Ser responsable y ser libre***

V. Frankl (1978, p. 114) distingue entre ser responsable y ser libre y lo ejemplifica explicando la diferencia que existe entre culpa y capricho (nota a pie de página): “la diferencia que existe entre ser responsable y ser libre puede ejemplificarse con la ayuda de una contraposición entre culpa y capricho. En efecto, mientras que podemos definir el capricho como

libertad sin responsabilidad, la culpa es hasta cierto punto responsabilidad sin libertad; puesto que el culpable tiene responsabilidad por algo, sin poseer la libertad de suprimirlo de la realidad”.

Por esto en otro lugar afirma (Frankl, 2001, p. 98) que ser una persona “implica ser libre y responsable. En el caso excepcional de la culpa, no obstante, el hombre es todavía responsable pero ya no es libre. Mientras que la arbitrariedad es libertad sin responsabilidad, la culpa es responsabilidad sin libertad; sin libertad, esto es, excepción hecha de la libertad de escoger la actitud correcta ante la culpa”.

### ***Derecho a sentirse culpable***

Una de las conclusiones a las que llega V. Frankl (1982, p. 54) es que “el hombre tiene derecho a ser considerado culpable y ser castigado”. Es decir, sería un error considerar a la persona víctima de las circunstancias o de la infancia vivida. Por ejemplo, disculpar ciertos comportamientos delictivos porque se ha tenido una infancia traumática. Si hacemos esto, lo que conseguimos, nos dice V. Frankl es quitarle la dignidad a la persona. Así, pues, considerarse culpable es una prerrogativa del ser humano, pero también es su responsabilidad superarla. Es una de las diferencias con los animales: solo el hombre puede sentir *la angustia de la conciencia* (culpa), pues es un ente a “quien la responsabilidad de su ser enfrenta ante un deber ser” (Frankl, 1978, p. 291). Los animales pueden sufrir y morir (aunque no son conscientes), pero no puede sentir culpa.

### ***El sentimiento de culpa (la angustia de la conciencia)***

La culpa es un sentimiento referido al pasado, como el sufrimiento es del presente y la muerte está referida al futuro. La culpa es como la luz que se enciende en la oscuridad de la existencia; es la respuesta de la persona cuando no se asumen las conductas o sentimientos que hemos realizado o tenido; es un síntoma que nos hace sentir nuestra vulnerabilidad e imperfección; a través de la culpa podemos neutralizar nuestro sentimiento de irresponsabilidad.

La culpa es constitutiva del ser humano (nos hace distinguir cuando obramos bien y cuando obramos mal) y está en relación con nuestra libertad y responsabilidad. Así, pues, la culpa es imprescindible para el desarrollo de la persona. No obstante, cuando se patologiza es una fuente de sufrimiento. Cuando nos sentimos culpables es porque sentimos que hemos hecho mal uso de nuestra libertad y consecuentemente el “otro” se puede sentir ofendido y uno mismo se siente angustiado. La culpa nos muestra que otras opciones o alternativas hubieran sido más sanas

Por lo tanto, desde la logoterapia no se pretende suprimir la culpa sino que el reconocimiento de la misma nos facilita nuestro desarrollo personal.

### *La triada trágica*

V. Frank parte de una antropología centrada en la libertad y responsabilidad de todo ser humano para elegir su camino. No existe, pues, ni un determinismo psicosocial ni tampoco genético; siempre la persona podrá elegir a pesar de los condicionantes, y esto es lo que nos distingue de los animales que se rigen por sus instintos. Esto se consigue gracias a la dimensión noética y la posibilidad de cambiar de actitud ante la triada trágica: culpa, enfermedad y muerte.

Así, como debemos encontrar el sentido a nuestro sufrimiento también debemos encontrarlo en la culpa y en la muerte. En definitiva la culpa es un indicador que nos señala que algo debemos cambiar en nuestras vidas.

La triada trágica es constitucional al ser humano pues nadie puede decir que es perfecto (no es culpable), no es vulnerable (ha sufrido en algún momento de su vida) y es inmortal (todos vamos a morir). A este respecto, nos dice V. Frankl (1987b, p. 151), en una nota a pie de página, “lo que importa es: transformar el sufrimiento en realización, la culpa en conversión, la muerte en un estímulo para la acción responsable”. Y en otro lugar nos dice: “Lo que amenaza al hombre es su culpa en el pasado y su muerte en el futuro. Ambas son inevitables, ambas deben aceptarse.

Por ello, el hombre hace frente a su condición humana en términos de fallibilidad y mortalidad. Entendiéndolo bien, es, sin embargo, la aceptación de esta doble finitud humana lo que añade a la vida la característica de ser digna de vivirse, puesto que solo frente al sentimiento de culpa tiene sentido mejorar y solo frente a la muerte tiene sentido actuar” (Frankl, 2001, p. 45-46).

La culpa, el sufrimiento y la muerte, pues, son tres vivencias que están impresas en la existencia de toda persona. La culpa lo que nos enseña es que nos debemos respetar y por tanto, más que eliminarla, lo que debemos hacer es leer entre líneas y encontrar su sentido.

Podemos afirmar que la culpa es una experiencia universal y es parte de nuestra salud psicológica. Sin culpa no podríamos convivir (tan patológico es tener un exceso de culpa, como una ausencia), ni podríamos crecer psicológicamente. Pero también, la culpa es una experiencia subjetiva que puede ir desde la *culpa sana* a la *culpa patológica*. Esta última es producto de la incapacidad del sujeto para reparar (perdonar y perdonarse) y arrepentirse. Por el contrario, la culpa sana nos hace más conscientes de nuestras posibilidades y límites, se es consciente del daño producido y nos permite reconstruir nuestra vida y reparar el vínculo.

El origen de la culpa puede ser doble: culpa residual, aprendida en la infancia por mensajes continuados y culposos, y culpa autoimpuesta por la transgresión de una norma o código moral.

### **Culpa existencial y culpa neurótica**

Para V. Frankl (1978) el origen de la culpa (la angustia de la conciencia) es la distancia entre el ser y el deber ser, que se pone de manifiesto en el “endógeno-depresivo” (p. 291). Distingue dos tipos: la culpa existencial y la culpa neurótica.

La primera se produce cuando actuamos en contra de lo que tiene sentido, siendo libres y responsables. Se manifiesta a través del *vacío existencial*, la confusión o la inquietud. En este caso la sanación surge del

arrepentimiento y de la reparación. Y aunque la culpa existencial no provoca la depresión-endógena si es verdad que, en algún caso, puede volverse patológica. Y lo ilustra con el ejemplo del arrecife: “así como la aparición de un arrecife en el mar durante la marea baja no es la causa de que baje la marea, sino que es efecto de la misma, tampoco los sentimientos de culpa que aparecen en una depresión endógena -una marea baja emocional- son la causa de la depresión” (Frankl, 2001, p. 39; 1987a, p. 34).

La culpa neurótica o depresiva “es aquella que siente una persona sin haber cometido ningún mal. La culpa neurótica está causada por la intención o el deseo de hacer algún mal. Esta intención tiene profundas raíces inconscientes en la mente de la persona. Aunque la culpa no tenga una causa real, la persona culpable, sin embargo, no puede librarse de los sentimientos” (Ramírez y Suárez, 2008, p. 40).

El propio V. Frankl (1978, p. 15) dice que el enfermo depresivo-endógeno “percibe esa culpabilidad en un grado tan desproporcionado, con dimensiones tan exageradas, que lo impulsa a la desesperación y al suicidio”. Y en otro lugar afirma que “puede ser tan grande que sienta su culpa como irreparable” (Frankl, 1978, p. 294). Así, pues, la culpa neurótica es producto de una enfermedad psíquica o bien de un error (en este caso habría responsabilidad pero no culpa) y habría que realizar una intervención logoterapéutica o bien una información correcta de lo sucedido (lo que otros autores han llamado confrontación didáctica o psicopedagogía).

Podemos concluir, diciendo que es saludable sentir la culpa, la culpa existencial, pues de esta forma somos conscientes de lo que hemos vivido y nos posibilita llegar al perdón y sanar. La culpa neurótica (o depresiva) y la vergüenza nos fijan en el resentimiento que nos incapacita para perdonar y sanar. Lo malo, pues, no es sentir culpa; lo malo es quedarse *fijado*, o en la culpa neurótica y la vergüenza, o en la culpa existencial o el resentimiento.

La culpa no se debe extinguir, ni tampoco se busca el equilibrio, sino que desde la logoterapia se intenta que la culpa sea palanca que haga progresar a la persona y consiguientemente se neutraliza. Lo importante,

pues, no es el pasado sino el futuro de la vivencia; no es el por qué, sino el para qué, la pregunta fundamental.

## **Perdón y logoterapia**

En la vivencia de perdón también podemos distinguir dos niveles: personal y relacional. El primero supone la capacidad de *perdonarme* ante los errores cometidos o las deficiencias de nuestra existencia. El segundo nivel implica la capacidad de perdonar y de pedir perdón. Todo ello nos puede llevar a la reconciliación o no, como después veremos.

Tras la ofensa siempre existe un *período de no-perdón* (Prieto-Ursúa et al., 2012, p. 121-134) que se puede manifestar por sentimientos (ira, culpa, resentimiento, vergüenza), pensamientos (negación, deseo de venganza, pregunta insistente de por qué de la ofensa) y de conductas (negación, evitando al ofensor).

### ***Origen***

Perdonar supone creer en la bondad intrínseca del ser humano. Por esto, saber perdonar es enfatizar el *nosotros* frente al *yo*; es aceptar las propias limitaciones y las de los demás; es no sentirse atacado por la actitud del otro sino comprender su debilidad y la nuestra.

La capacidad de perdonar no se improvisa. No depende solamente de la voluntad del sujeto sino que es un proceso que se inicia en la infancia y se va configurando a lo largo de la vida, al ir integrando las frustraciones y gratificaciones de la propia existencia. Por esto podemos afirmar que no perdona quien quiere, sino quien puede...

Desde el momento mismo del nacimiento el ser humano se desarrolla entre dos emociones: vivencias de amor y vivencias de odio, gratificaciones y frustraciones (*pecho bueno* y *pecho malo*, que diría Melanie Klein. 1988). Por lo tanto, el perdón no es un sentimiento innato en el niño, sino *algo* que va aprendiendo como forma de integrar sus sentimien-

tos de odio y agresividad. Diríamos que es un mecanismo de supervivencia: sin una mínima capacidad de perdón el niño no podría seguir viviendo, pues continuamente está recibiendo fallos u ofensas del otro (no es atendido al momento, tiene hambre y no le sacian, está sucio y no le limpian, tiene frío y no le arropan, etc.) y además tiene también que perdonarse su propia incapacidad de no saber expresar su agradecimiento o su amor a los más próximos.

Ante este panorama el sujeto tiene dos opciones; en la primera se construye un *falso yo* omnipotente, para que todas las agresiones le resbalen, o aprende a perdonar (y perdonarse). La primera salida nos lleva a una *personalidad narcisista*, patológicamente autosuficiente, lo que supone una coraza defensiva ante los demás y una dificultad para relacionarse y admitir sus propios errores. Podemos afirmar que a mayor narcisismo menor capacidad para perdonar.

La segunda posibilidad se va configurando al mismo tiempo que contemplamos a los demás no como enemigos, sino como parte de nuestra propia felicidad. En este sentido la educación basada en el respeto hacia el otro es una de las mejores maneras de ir aprendiendo a perdonar y a perdonarse. Y esto no está reñido con la posibilidad del castigo o la sanción ante una falta cometida. Lo que es evidente es que los padres, que saben castigar pero también saben perdonar, son los grandes contribuyentes a que los hijos vivencien las ventajas del perdón frente a la venganza o el resentimiento. Y esto es así, pues, en definitiva, la capacidad de perdonar está en relación con la imagen de sí mismo y de cómo se experimenta a los demás.

Esta misma dinámica se pone en marcha ante una sobresaturación de angustia. Un ejemplo claro es el que nos ocupa. Ante la adversidad o la experiencia traumática también existen dos salidas: piensa que puede con todo, y que por lo tanto no precisa la ayuda de los demás en el manejo del enfermo (y antes de reconocer sus limitaciones proyectará su malestar en los otros generando una culpa paranoide), o inicia el duro camino de perdonar y perdonarse.



## ***Perdonar y perdonarse***

La vivencia del perdón reproduce los estadios más primitivos del ser humano; es una regresión a las primeras etapas infantiles, allí donde no existe premio ni castigo sino todo es ternura y amor (primeros meses de la vida del bebé); es como una vuelta a las primeras experiencias con la madre, pero con toda la carga de treinta o cuarenta años de existencia. De ahí la dificultad y complejidad del perdón: se sitúa en un momento histórico de la vida del sujeto, pero es una vivencia que intenta reproducir las primeras sensaciones extrauterinas. ¡Difícil reto!

Todo este largo camino del perdón no nos llevaría a ninguna parte si no estuviera acompañado, por el también arduo proceso de perdonarse. Es decir, como individuos finitos debemos ir aceptando nuestras equivocaciones, nuestros fallos, no como productos de nuestra debilidad sino como signo de nuestras limitaciones, que no deben constituir ningún impedimento para lograr el siempre difícil equilibrio consigo mismos y con los demás. Así, la parte mas negra de nuestra personalidad (el sentir odio, celos, envidia, sentimiento de inferioridad, culpa, el no cumplir con las expectativas de nuestros padres, etc.), que son la *sombra* de nuestra propia realidad, no es algo que debemos repudiar, sino intentar integrar en una persona con sus luces y también con sus sombras.

Por esto, podemos afirmar que la aceptación total de sí mismo, en cuanto posibilidades y límites, constituye la esencia misma del perdón. Ser capaz de perdonarse la impaciencia, las imperfecciones, la propia fragilidad, paradójicamente, puede ser el comienzo de un sentimiento de seguridad ante sí mismo y ante los demás.

## ***Qué significa perdonar***

Es evidente que perdonar no es justificar al ofensor, ni disculparle, ni negar la ofensa, ni tampoco es un signo de debilidad, ni por supuesto una actitud de superioridad (ejemplo, *te perdono... ya sabía que no podías hacerlo bien*); por el contrario, sí podemos afirmar que perdonar implica creer en la bondad intrínseca del ser humano, reconocer la ofensa, aunque

se perdone, lo que no implica que se recupere necesariamente el mismo tipo de relación que antes de la ofensa. Es decir, se puede llevar a la reconciliación o no, estableciendo otro tipo de vínculo. En definitiva, podemos afirmar que perdonar es un proceso que se inicia en la infancia.

### *El proceso de perdonar*

Es evidente que el perdón no se improvisa. En algunas ocasiones necesita de todo un proceso terapéutico para llegar a ese punto. Algunos autores señalan diferentes etapas, como Monbourquette (1992) que señala doce etapas y Cloé Madanes (1993) que ha elaborado dieciséis pasos en los casos de abusos sexuales. Enright (2017) describe ocho claves para el perdón. Por nuestra parte, consideramos que podemos distinguir cuatro posiciones por las que la víctima se sitúa antes de llegar al perdón y consiguientemente a la sanación:

- **Reconocer y compartir la ofensa.** Todos los autores están de acuerdo en afirmar que es catártico poner palabras a la ofensa, real o imaginaria, y poder compartirla con otras personas. De nada sirve “echar tierra encima” y vivir como si nada hubiera ocurrido, pues entonces lo único que se consigue es que la carcoma del odio vaya destruyendo la propia existencia y la relación con el ofensor. Tampoco sirve el afirmar: *no importa, no pasa nada, que le vamos a hacer, él/ella es así*; son frases que denotan la herida producida por la ofensa, pero que al mismo tiempo no se quiere reconocer. Es cerrar la herida en falso.

Lo correcto es partir del hecho que nos ha molestado, la acción del hijo o del amigo (por ejemplo: *eso que has dicho no me ha gustado, me ha dolido mucho que no te acordaras de mi cumpleaños*, etc.)

- **Aceptar la propia cólera, el deseo de venganza, la vergüenza o la culpa.** Es preciso que cada uno de estos sentimientos los podamos etiquetar y reconocer para encontrar su significado más profundo. No podemos entrar en una guerra de reproches contra uno mismo o contra el otro, en un intento por no modificar nuestra primera posición de ofendido, pues esto nos llevaría a un sufrimiento estéril. Sería como intentar sacar agua de una noria que está seca; no por dar muchas vueltas podríamos conseguirlo.

- **Comprender al ofensor.** Es uno de los momentos mas difíciles del proceso. Lo que se pretende es que el ofendido, poniéndose en el lugar del otro, intente comprender su conducta, lo que no implica que deba compartir sus acciones.

- **Encontrar sentido a la ofensa.** Es pasar de un *por qué* neurótico y angustioso a un *para qué* creativo, maduro y responsable, que ayude en el proceso de la sanación. Se cambia, pues, el motivo de la reflexión: ya no importan tanto los motivos que llevaron al ofensor a realizar la acción, sino que desde la realidad de la ofensa se mira hacia adelante y se saborea lo que hemos conseguido: madurez, apertura al otro, reconocimiento de nuestras debilidades, etc.

## Conclusiones

La sanación se plantea como una forma integral y dinámica de ayudar en la adversidad y no solamente *eliminar el síntoma*, como ocurre en la curación.

El complejo proceso de sanación es como un jeroglífico que necesita ser interpretado y como un laberinto que necesita de un guía (a través de un vínculo amoroso y seguro) para no perderse.

La negación, el resentimiento, la vergüenza y la culpa son posibles posiciones que cualquier persona puede vivir en una situación de adversidad hasta llegar a la sanación. Lo patológico no es sentir esas vivencias sino quedarse *fijado* en alguna de ellas, pues impediría la sanación.

La culpa, tanto la existencial como la neurótica, no deben ser eliminadas directamente sino redefinidas, pues es un síntoma que nos indica que algo debemos cambiar. Consecuentemente, entonces, desaparecerá.

El perdonar y perdonarse es la antesala de la sanación, que nos posibilita reconocer al *otro* como un ser digno de amor y a uno mismo como digno de ser querido.

*Alejandro Rocamora Bonilla. Psiquiatra. Ha trabajado en un Centro de Salud Mental de la Comunidad de Madrid y como Profesor Colaborador en la Facultad de Psicología de la Universidad Pontificia Comillas (Madrid). Estuvo en el inicio del Teléfono de la Esperanza y ha colaborado en esa Institución durante más de cuarenta años. Es Profesor del Centro de Humanización de la Salud (CEHS) y Socio Fundador de la Sociedad Española de Suicidología. Con formación en la orientación psicodinámica, humanista y en logoterapia.*

## **Referencias**

Amery, J. (2004). *Mas allá de la culpa y la expiación. Tentativas de superación de una víctima de la violencia*. Valencia: Pre-textos.

Bradshaw, J. (1996). *Sanar la vergüenza que nos domina*. Barcelona: Obelisco.

Cyrulnik, B. (2011). *Morirse de vergüenza. El miedo a la mirada del otro*. Barcelona: Debate.

Casares, J. (1997). *Diccionario ideológico de la lengua española: desde la idea a la palabra, desde la palabra a la idea*. Barcelona: Gustavo Gili. (2ª ed.).

Enright, R. (2017). *Las 8 claves del perdón*. Barcelona: Eleftheria.

Frankl, V. (1978). *Psicoanálisis y existencialismo. De la psicoterapia a la logoterapia*. México: Fondo de Cultura Económica. (2ª Ed., original de 1946, revisado en 1971).

Frankl, V. (1982). *Psicoterapia y humanismo*. México: Fondo de Cultura Económica.

Frankl, V. (1987a). *El hombre doliente*. Barcelona: Herder.

Frankl, V. (1987b). *Logoterapia y análisis existencial. Textos de cinco décadas*. Barcelona: Herder.

Frankl, V. (1988). *La voluntad de sentido. Conferencias escogidas sobre logoterapia*. Barcelona: Herder. (3ª ed., original de 1982).

Frankl, V. (2001). *Psicoterapia y existencialismo. Escritos selectos sobre logoterapia*. Barcelona: Herder.

Grinberg, L. (1983). *Culpa y depresión. Estudio psicoanalítico*. Madrid: Alianza Editorial.

Klein, M. (1988). *Envidia y gratitud y otros trabajos. Obras completas, vol. 3*. Barcelona: Paidós.

Madanes, C. (1993). *Sexo, amor y violencia. Estrategias de transformación*. Barcelona: Paidós.

Marina, J.A. y López, M. (2000). *Diccionario de los sentimientos*. Barcelona: Anagrama. (3ª ed., original de 1999).

May, R. (1988). *Libertad y destino en psicoterapia*. Bilbao: Desclée De Brouwer.

Monbourquette, J. (1992). *Cómo perdonar. Perdonar para sanar. Sanar para perdonar*. Santander: Sal Terrae.

Morrison, A. P. (1997). *La cultura de la vergüenza. Anatomía de un sentimiento ambiguo*. Barcelona: Paidós.

Prieto-Ursúa, M., Carrasco Galán, M.J., Cagigal de Gregorio, V., Gismero González, E., Martínez Díaz, M.P. y Muñoz San Roque, I. (2012). El perdón como herramienta clínica en terapia individual y de pareja. *Clínica contemporánea*, 3 (2), 121-134.

Ramírez, C.M<sup>a</sup>. y Suárez, G. (2008). *Comprensión desde la logoterapia de experiencias de sufrimiento necesario y su aporte al sentido de vida. Trabajo de grado en Desarrollo Personal y Desarrollo Personal y Familiar*. Bogotá: Universidad de Sabana. Descargado el 1/11/2017 de <http://studylib.es/doc/6930199/descripcion-de-experiencias-de-sufrimiento>

Rocamora Bonilla, A. (2013). *Intervención en crisis en las conductas suicidas*. Bilbao: Desclée de Brouwer.

Scheler, M. (2004). *Sobre el pudor y el sentimiento de vergüenza*. Salamanca: Sígueme. (Original de 1913).

Villagrán, J.M. (2011). Culpa y psicopatología. *Atopos*, 12, 4-16. Descargado el 1/11/2017 de [http://www.atopos.es/pdf\\_12/4-16\\_Culpa%20y%20psicopatologia.pdf](http://www.atopos.es/pdf_12/4-16_Culpa%20y%20psicopatologia.pdf)