

ESTUDIO DE LA CULPA COMO EMOCIÓN BÁSICA

Roberto Aguado Romo

Psicólogo especialista en psicología clínica

Autor del modelo de inteligencia emocional V.E.C.

2019

Introducción

Aunque muy pocos autores determinan que la culpa es una emoción básica, una vez más se hace desde una metodología en la que solo se tiene en cuenta el hecho cognitivo; es decir, lo que realmente se sigue haciendo en investigación es determinar conclusiones desde una base experimental en la que el propio diseño lleva a la imposibilidad de determinar la verdadera naturaleza de los hechos, ya que se tiene más en cuenta el significado que se da a la palabra que se utiliza para expresar el concepto que la sensación sentida de aquel que lo vive. Me explico: aquello que se siente es una emoción básica cuando determinamos que es un recurso adaptativo impregnado en nuestro genoma. De tal manera que, si entendemos la culpa como un elemento cognitivo de autoflagelación, remordimiento y, por ello, autopunitivo, es totalmente normal que lo coloquemos como parte de los sentimientos, ya que la cultura, sobre todo la de moral cristiana, se basa en el arrepentimiento como manera de reparar aquellos actos que están fuera de la moral establecida. Yo también, en estas condiciones, creo que la culpa es un sentimiento y, por ello, un elemento aprendido en una cultura muy concreta. Pero, si observamos otra vertiente mucho más primitiva y, por ello, adaptativa y funcional, nos encontraremos con que la culpa tiene una naturaleza propia de emoción básica. En el V.E.C., del que tanto os hablo, se tienen en cuenta otros elementos mucho más funcionales, y lo que más ha determinado que hay un componente innato y multicultural en la culpa son dos evidencias que hay que tener en cuenta:

- a) La primera es la presencia de la culpa en todos los cuadros depresivos melancólicos, en concreto dentro de las denominadas depresiones endógenas y también en los trastornos obsesivo-compulsivos (TOC). Estas depresiones endógeno-melancólicas, junto con los trastornos obsesivo-compulsivos más intrusivos y de difícil solución clínica, tienen en común la baja activación en el cerebro de tres neurotransmisores: noradrenalina, dopamina y serotonina. De tal manera que las depresiones reactivas o neuróticas tienen baja la activación de dopamina y, en menor medida, de serotonina, estando alta la noradrenalina. Pero, en este tipo de depresiones melancólicas denominadas endógenas, la presencia plasmática de estos tres neurotransmisores está bajísima. Este indicador es un gran elemento de interés, ya que este fallo metabólico

tiene un peso muy específico en la base genética del sujeto. El error aparece cuando equivocamos el concepto de enfermedad con el de emoción, de tal manera que la culpa referida como parte fundamental en estas depresiones y TOC ya no es una emoción, sino un compendio de síntomas que componen un síndrome, al igual que equivocáramos el concepto de depresión si dijéramos que la emoción tristeza es por sí sola depresión, o que la emoción miedo es por sí sola un trastorno agorafóbico. La culpa, la tristeza, el miedo, la rabia... cuando salen de su habitáculo como emociones básicas, son sentimiento y mucho más, hasta terminar en síndrome o enfermedad.

- b) En un segundo grupo de estudios se ha observado que la naturaleza genética de la culpa la encontramos en aquellos rituales de repetición que observamos en los bebés, ya que la plataforma de acción de esta es la reparación y, por ello, sucede ya en todos los componentes de ensayo y error de nuestro aprendizaje más inmediato, siendo un elemento totalmente adaptativo y programado genéticamente. El ensayo y error tienen como soporte emocional varias posibilidades en cuanto a emociones básicas, de tal manera que, cuando el bebé acierta, obtiene como premio la emoción básica alegría, quedando la última manera del intento como la buena para posteriores ocasiones (refuerzo). A la vez, cuando se yerra y, por ello, no se consigue la meta, puede haber dos posibilidades: la primera y más negativa es que la emoción que siente el bebé sea la tristeza; si esto es lo que sucede, la posibilidad de un nuevo intento es baja (castigo), pero, si lo que aparece es la culpa, esta determina querer reparar el ensayo anterior, modificando algo y, por ello, teniendo una nueva oportunidad para encontrar la meta, siendo la culpa la base emocional de la necesidad de tener una segunda oportunidad o una tercera, surgiendo en la reparación no una connotación de autoflagelación, sino de autoconfianza. Por esto, si lo que tiene el sujeto es un chute de noradrenalina, lo que siente es miedo, pero, si después del miedo el sujeto siente culpa, entonces interviene como una nueva oportunidad para enfrentarse a lo temido. Si la neurotransmisión es solo dopamina, se trata de la alegría, pero, si debido a tanta alegría se ha cometido un impropio, la culpa ayuda a moderar la alegría y a poder dar una oportunidad a la relación maltrecha, y así sucesivamente con la rabia, el asco y la curiosidad también. Esta manera de teorizar la culpa está más cercana a la realidad del mamífero que cuando lo que sucede es la vivencia de una emoción y no tanto un cuadro clínico, por lo que en el V.E.C. surge otra forma de explicar esta emoción, no tanto desde el componente cognitivo, sino desde la sensación sentida del sujeto.

Desarrollo teórico

Por toda esta corriente de sobredimensionar cualquier término por el significado social actual, nunca por el significado etimológico o tradicional, encontramos que palabras como culpa, manipulación o saber decir que no tienen una valencia social diferente a su verdadero propósito: en el caso de la culpa, poder sentir el arrepentimiento o aceptar el error, y, para sentirse en desagradable, conseguir una reparación a través de una segunda oportunidad, sentirse en agradable. En el caso del término manipulador, se tiene como definitivo que aquel que manipula es una persona desajustada o perversa, cuando la manipulación es necesaria para hacer una cirugía, una psicoterapia o saber educar; solo que la emoción desde la que se manipula no puede ser la de conseguir disfrute a través de aprovecharse o hacer daño al otro.

Por ello, un ejemplo es la afirmación “Sí”; por sí misma está adherida a estados emocionales de seguridad, curiosidad y alegría desde nuestros ancestros. ¿Sabes por qué la mayoría de las culturas, no todas, para decir que “Sí” mueven la cabeza de arriba hacia abajo? ¿Y por qué, para decir que “NO”, mueven la cabeza de izquierda a derecha? La razón es que, cuando buscamos el pezón o la tetina de bebés para alimentarnos, movemos la cabeza de izquierda a derecha hasta que la boca lo encuentra, por lo que cuanto más movimiento haya de izquierda a derecha, más le estamos diciendo a nuestro cerebro “aquí NO”, “aquí NO”. Este movimiento para conseguir la meta tiene como base emocional la culpa; es el paradigma de la segunda oportunidad. Sin embargo, cuando nuestra boca conecta con el pezón y comenzamos a succionar, el movimiento de nuestra cabeza es de arriba hacia abajo; en ese momento estamos diciendo a nuestro cerebro “aquí Sí”, “aquí Sí”: es el momento de la emoción alegría. Pero hay otro “NO” mucho más rotundo y diferente en el movimiento del bebé, que es retirar la cabeza del pezón o la tetina, yéndose hacia atrás, torsionando el cuello; este “NO” es un “NO” de rechazo por asco, rabia o tristeza.

El “Sí” está determinado de manera casi genética por una sonrisa, una expresión de apertura, de abrirte. Si dices muchas veces “Sí”, tu cerebro se llena de serotonina y dopamina, mientras que, cuando dices que “NO”, se apagan las luces, se cierran las puertas, se para la respiración, aprietas los puños y los dientes. El “NO” colma nuestro cerebro de noradrenalina, cuando no hace que todo el sistema se apague, como ocurre en la depresión y en su emoción nuclear, la tristeza. El “NO” reparador es culpa y, por ello, segunda oportunidad.

Numerosos autores, hasta el momento, colocan la culpa como sentimiento o como emoción secundaria, ya que la identifican solo con el hecho negativo, es decir, con la vertiente pecaminosa o prohibitiva de la acción; pero, si miramos un poco más allá, nos encontraremos con todos los requisitos de emoción básica si entendemos la emoción de culpa como un elemento de adaptación ante el error, quitando la parte cognitiva del concepto de error que tiene que ver con lo perverso o el pecado.

Algunos relatos sobre la culpa los podemos generalizar en las siguientes reflexiones:

La culpa es el resultado de reprimir tanto tiempo el enojo que se vuelve contra nosotros. Es un sentimiento complicado y, así como podemos sentirnos heridos de distintas maneras, también podemos sentirnos culpables con distintas manifestaciones.

Las personas que se sienten culpables castigan a otros simplemente con su sola presencia. Tienden a enfatizar lo negativo del mundo y a ignorar lo positivo. Carecen de alegría. No se consideran dignas de aceptar lo que les ofrecen otros y, por ello, no se sienten colmadas ni capaces de dar, a su vez. Aunque estas personas no pueden admitir su enojo, hay una cualidad de rabia en su actitud que lleva a los otros a sentirse rechazados o agotados. Dan la sensación de gozar de sus propios sentimientos negativos como forma de autocastigo. Como muchos nos sentimos culpables por algo en el curso de nuestra vida, la persona llena de culpa reactiva en nosotros sentimientos desagradables que preferiríamos olvidar. Nos invita a rechazarla y a herirla al resistir ofertas de ayuda y amistad. Parecen sentirse mejor cuando las tratamos mal.

Como la persona enojada, la que se siente culpable encuentra muy difícil dirigir sus sentimientos hacia la fuente de su enojo largamente reprimido. Ataca sin discriminar y se coloca en posiciones difíciles de defender. Cabe imaginar lo tonta, odiosa e indigna que debe de sentirse cuando da un puntapié al gato de la casa, grita a los niños o da un portazo a un completo desconocido para aliviar su frustración. La culpa consecutiva proviene no solo de haber advertido que su reacción es extemporánea, sino de que, además, es innecesariamente cruel o injustificada. Se siente tan cruel, en efecto, como la persona que la atacó en el punto de origen. Comienza, entonces, a dudar de su propia valía y a volcar su enojo hacia adentro, con lo cual refuerza sus sentimientos de culpa.

Cuando se interioriza el enojo, provoca una infección que se expande hasta ocupar todo nuestro mundo interior. Sin la debida expresión, suele tomar la forma de fantasías y sueños cargados de odio. Casi todos los hemos experimentado. Alguien nos hiere y las circunstancias, o bien nuestra propia inseguridad, nos impiden decírselo. Sentimos que hemos sido usados y que se han aprovechado de nosotros. Mentalmente vemos a nuestro verdugo y hervimos de rabia. Mientras caminamos por la calle, la rabia y la manera de vengarnos nos obsesionan tanto que doblamos en la dirección equivocada. Comenzamos a revivir las escenas de nuestra afrenta y mentalmente tomamos fuertes represalias. Tal vez humillamos públicamente a nuestra víctima y la avergonzamos al señalarle sus faltas. O bien nos imaginamos llamando por teléfono a un amigo influyente, a quien solicitamos que la despidiera de su empleo o, por lo menos, la reprenda por habernos herido... a nosotros, amigos tan importantes de su poderoso jefe. O es el amanecer. Nuestro verdugo está atado a un poste. Se niega a que le venden

los ojos. Muy bien, podremos mirarlo fijo. Damos la orden al pelotón. Listos, apunten... ¡Venganza!

Cuando se dejan crecer estas fantasías con la represión del dolor y de la rabia, pueden provocar sentimientos de culpa. Pronto nos vemos... sí, nosotros, normalmente tan calmos y razonables, abrigando fantasías de violencia física y de indescriptible tortura. Los inquisidores medievales no eran nada comparados con nosotros. Nuestra imaginación, nutrida por el enojo aprisionado, es digna rival del peor de los monstruos de las películas de terror. ¡Peor aún, nos sorprendemos frente al espejo sonriendo! ¡Estamos gozando de ser monstruos! ¿Qué hacer ante estas siniestras revelaciones sobre nosotros mismos? ¿Sentirnos avergonzados, deshechos o sencillamente extenuados? Podríamos comenzar por comprender que la herida que nos infligieron no fue intencional y que estamos magnificando la situación. A veces basta esto para comenzar a aliviar nuestro enojo, para liberarnos de nuestra preocupación y para ahorrarnos la culpa consecutiva.

Otras veces no basta. Las fantasías de rabia y la culpa que generan se siguen alimentando a sí mismas. Podemos llegar a olvidar la herida de origen hasta absorbernos en pensamientos de venganza que no podemos desechar. Al mismo tiempo advertimos que somos *nosotros* quienes abrigamos estos malos pensamientos y no el otro. El otro solo nos hirió, mientras que nosotros estamos viviendo un mundo de odio. Nos sentimos peor y, en este punto, empezamos a sospechar que *nosotros* somos malos. Tal vez merecemos, en realidad, que nos traten como lo hicieron. Tal vez ellos vieron esa maldad potencial en nosotros, cuya existencia acabamos de demostrar tan cabalmente. Comenzamos a sentirnos tan mal frente a nosotros mismos que pensar en la herida de origen nos hace sentir mejor. Alguien tan culpable como nosotros merecía lo que le hicieron, ¿no?

La culpa de tales dimensiones puede hacer presa de un individuo e internalizar su energía al comenzar a castigarlo, a menudo, de maneras ilógicas e incontrolables. La memoria selecciona solo los recuerdos negativos. La evidencia de logros y buenas acciones pasadas que apoyen una imagen positiva de uno mismo es más difícil de hallar. Estamos tan convencidos de nuestra maldad que luchamos con tanta más intensidad por ocultar nuestro enojo, ya que, después de todo, no tenemos derecho a sentirlo. Nos volvemos más cerrados, menos comunicativos, y nuestra presencia nos parece incómoda para los demás. Es tanta la energía que interiorizamos que agotamos la de quienes nos rodean.

Así, la culpa intensa se convierte en un cepo terrible.

Si la persona cargada de culpa comienza a expresar enojo, puede sentir que con

ello no hace más que probar ser la persona malvada que sospecha ser en secreto. Con frecuencia, este individuo teme el castigo de su enojo, castigo que para sus adentros cree merecer. Aun puede actuar en forma que induzca a que lo rechacen o lo hieran, porque en realidad siente alivio cuando lo castigan. Parece tener una tendencia a buscar empleos poco satisfactorios y situaciones punitivas en la vida. No cabe sorprenderse ya de que el constante tormento exterior por lo menos le evite la carga del autocastigo. Vive torturado.

Conclusión:

La resolución de esta culpa no es fácil. Debemos buscar las razones que nos impidieron expresar nuestro enojo al principio. ¿De qué teníamos miedo? ¿No advertimos que nos herían? ¿Temimos el rechazo de la persona que nos hería? ¿Cómo caímos en la trampa de internalizar nuestro enojo? ¿Qué temimos que ocurriría si lo expresábamos? Necesitamos tener cierta comprensión del origen de nuestra dificultad antes de poder volver sobre ella e intentar resolverla. El enojo que llevamos dentro tiene que estar justificado por la herida inicial, por lo real y no por nuestras fantasías. El enojo mal dirigido o infundado nos provoca sentimientos pésimos, que no resuelven nada y, en realidad, nos hacen sentirnos peor aún.

El tipo de culpa más difícil de resolver es el creado no por un episodio aislado, sino por una serie de ellos a lo largo de un período prolongado. Nuestro mecanismo de conducta se vuelve rígido, ocultamos todas las heridas y negamos todo enojo. Vivimos cargados de culpa y nos culpamos por todo lo que marcha mal.

Algo que provoca mucha culpa es sentir enojo contra alguien a quien se supone que debemos amar: nuestros hijos y nuestros padres, por ejemplo.

El error es la otra cara del acierto. De tal manera que, cuando acertamos, se nos activa la alegría y, por esto, permanecemos en aquello que nos llevó al acierto, mientras que, cuando fallamos, tenemos un fracaso o realizamos algo mal, si entramos en tristeza, nos quedamos totalmente bloqueados y, por lo tanto, rechazamos esa acción. Pero hay otra posibilidad, y es entrar en culpa; entonces, sin hacer lo que hicimos, volvemos a intentarlo de otra manera, y a eso es a lo que debemos llamar culpa en cuanto emoción básica, ya que nos prepara para reparar, para tener una nueva oportunidad. Este espacio en el que estoy colocando a la culpa no lo ocupa ninguna otra emoción básica, porque la segunda oportunidad no tiene nada que ver con la sorpresa, el miedo, la rabia, el asco, la tristeza, la alegría, la seguridad, la curiosidad o la admiración.

La culpa, como las demás emociones, es fantástica cuando actúa en el momento apropiado; pero, cuando se efectúa en un momento que no toca, que no es adecuado, es tan nefasta como todas las demás emociones que se activan en una situación inadecuada. Por ello, lo más aciago es la evidencia científica totalmente sesgada que solo

tiene en cuenta esta emoción en su vertiente de autorremordimiento y castigo punitivo (Russell, 1994; Chóliz, 1995c).

La culpa, como todas las emociones básicas, cumple los cinco requisitos que, una vez más, os recuerdo:

- 1) La culpa surge de la activación de una química particular y concreta, en este caso, una elevación de la adrenalina, la dopamina y la serotonina a la vez, tal como podemos encontrar en estudios como los de Kiecolt-Glaser, Cacioppo, Malarkey y Glaser, 1992; Herbert y Cohen, 1993a, b, que demostraron la relación que hay entre esta emoción y la inmunosupresión, en cuanto a la menor cantidad de células T, B o linfocitos granulares en sangre, y la relación de estos cuadros con elementos anancásticos en la mente de los sujetos que los padecen en *Experiences of Depression*. S. Blatt. Washington: American Psychological Association, 2004. 359 pp. Hewit y Flett (1990, 1991) o Zakowski, McAllister, Deal y Baum (1992).
- 2) En la culpa encontramos activación de estructuras límbicas concretas, sobre todo los núcleos caudados, el área cingular anterior, la ínsula, las amígdalas y la corteza prefrontal dorsolateral, donde el drive emocional se mantiene en mente y se elabora para formar planes y conceptos precognitivos (Belmonte, C. "Emociones y Cerebro" *Rev. R. Acad. Cienc. Exact. Fís. Nat. (Esp)* Vol. 101, Nº. 1, pp 59-68, 2007 VII Programa de Promoción de la Cultura Científica y Tecnológica).
- 3) Se produce una respuesta psicofisiológica que es distinta según haya prevalecido anteriormente la emoción de miedo, rabia, asco, alegría o curiosidad. Su motivación no es otra que la de reparar. Laorden, C. (Pulso 2005, 28, 125-138) "Educar emociones: un instrumento para trabajar el sentimiento de culpa", o Kochanska, G. (1991) "Socialization and temperament in the development of guilt and conscience" (*Child Development*, 62, 1379-1392). La culpa es un motor para intentar una segunda oportunidad y nuestro cuerpo se prepara psicofisiológicamente para ello.
- 4) La culpa produce en quien la padece una necesidad de cambio en su quehacer; por lo tanto, es una información tácita e intrapersonal de reparación inmediata. A la vez, transmite una comunicación interpersonal de arrepentimiento y de petición de una segunda oportunidad, que es una de las necesidades básicas de contención. La base del perdón está en esta emoción y, por ello, es fundamental para la adaptación y la supervivencia, tanto si estamos en la selva como en una de las civilizaciones más contemporáneas, y, por supuesto, tanto si tenemos dos meses como si tenemos veintidós años.

Estudios de Kochanska (1991) señalan que el niño distingue la culpa de otras emociones desde una edad muy temprana (12 meses). A la vez, Doubleday y Guarino (1984) examinan la relación entre cognición y emoción, observando que los niños de 6-7 años perciben como incontrolables las causas de la culpa, ya que la mielinización del córtex frontal orbital aún es insuficiente a estas edades; por lo que el control no puede ser

cognitivo a esa edad. Este es uno de los factores más determinantes por los que la culpa es una emoción básica, puesto que la encontramos en la infancia desde los primeros momentos y, sin embargo, la reflexión no es posible tal como la entendemos hoy hasta una edad superior a los 5 o 6 años. Si no existiera en los niños, desde edades muy tempranas, la plataforma de reparar, todos los adultos serían psicópatas que no tienen capacidad de compensación y autorreflexión. La emoción básica es la culpa y su sentimiento es el arrepentimiento.

- 5) Por último, la culpa también cumple la definición de unos signos característicos tanto en la cara de los humanos como en los animales, tales como cabeza tornada hacia abajo, mirada elevada, orejas caídas, labios escondidos y aplastados hacia dentro, y mandíbulas tensas y apretadas en mordida. La mirada también puede estar hacia abajo, mirando al suelo, en posición de sumisión con la cabeza.

Y todo esto para indicaros que tenéis que conseguir posicionar la culpa en su verdadero *status quo*, que no debe ser otro que la segunda oportunidad, la energía de confianza en que la próxima vez se hará mejor y, sobre todo, en la reparación de aquello que os ha producido esta emoción.

Referencias:

- Aguado, R. (2015) "La emoción decide y la razón justifica" EOS. Madrid.
- Aguado, R. (2019) "Eres lo que sientes" GiuntiEOS. Madrid.
- Beebe y Lachmann (1988); Freud, S. "El yo y el ello", 1923.
- Kertész, A. "Las cuatro leyes de la culpa". *Revista de Análisis Transaccional y Psicología Humanista*, 2008, 58, 122-128;