



“Educar bajo el miedo no es la mejor decisión”

**LAURA ROJAS
MARCOS**
PSICÓLOGA

María Fresno
Santa Cruz de Tenerife

Nos sentimos culpables cuando hacemos o decimos algo que está mal e, incluso, cuando sólo lo pensamos. Laura Rojas Marcos así lo cuenta en su último libro titulado *El sentimiento de culpa*, en el que al hilo del tema principal (la culpa) habla de cuestiones como la vergüenza, la sexualidad, la manipulación o la agresividad.

- ¿Se puede vivir sin el sentimiento de culpa?

“Hay una cosa que es vivir en paz y tranquilidad y no sentirse culpable por nada, y otra bien distinta es no tener la capacidad de asumir la responsabilidad en el caso de que uno haya hecho un daño ajeno. La clave está en tener la capacidad de sentir culpa. Los que no tienen esta capacidad son los psicópatas o personas que sufren de un trastorno antisocial de la personalidad”

- Usted habla en su libro de dos culpas: la falsa y la verdadera...

“Mire, el sentimiento de culpa se puede distinguir de dos formas. Una es la real, es decir, objetivamente somos culpables y asumimos la responsabilidad de un daño hecho; en cambio, la culpa falsa es cuando una persona se responsabiliza de un daño del que en realidad no es responsable. Por ejemplo, los hijos de padres separados o las víctimas de agresiones”.

- ¿Uno nace sin sentimiento de culpa o se aprende?

“Tener la capacidad de culpa es inherente en el ser humano y está relacionada con nuestra capacidad de razonamiento. Pero, por otro lado, también es un sentimiento aprendido. Nuestros padres, cuidadores y profesores son las personas que nos transmiten los valores y principios por lo que se va regir nuestra vida. Si son personas que constantemente nos hacen sentir culpables y mal, al final estaremos ante una persona con tendencias altas a la culpabilidad”.

- ¿Cuál es la medida?

“Todo exceso es malo. Tener la capacidad de sentir culpa es positivo. Primero, porque es un *guardián de la conducta* y nos ayuda a controlar nuestros impulsos. Nos ayuda a medir si estamos actuando bien o mal, e influye en nuestra conducta y en nuestra capacidad para empatizar con otras personas. Si somos conscientes de que lo que vamos a decir puede hacerle daño



La psicóloga Laura Rojas Marcos. / DA

“El sentimiento de culpa nos ayuda a controlar nuestros impulsos”

a una persona, este sentimiento nos va a ayudar a controlarlo. Al carecer de esta capacidad, no podremos distinguir, y la persona se puede convertir en un criminal sin escrúpulos, como el caso de algunos terroristas o asesinos”.

- Si la culpa se aprende, ¿qué está ocurriendo con algunos chicos ahora que no tienen ningún tipo de remordimiento ni culpa?

“Hay personas que no sienten remordimiento ni compasión ni tie-

“Una persona carente de capacidad para sentir culpa se convierte en un psicópata”

nen la capacidad de ponerse en el lugar de la otra persona. No sienten el dolor, al revés, a veces disfrutan. Son casos extremos”.

- ¿La educación influye?

“Los expertos están de acuerdo en que estas actitudes se aprenden y que, las personas manipuladoras han tenido una infancia en la que ellos han sido víctimas de esas manipulaciones”.

- ¿El miedo y respeto a la autoridad dónde quedan?

“Una cosa es el miedo y otra el respeto. Educar bajo el miedo no es la mejor decisión. Primero, está el respeto, la consideración y la responsabilidad. Estos chicos lo que tienen es un problema de límites, de disciplina, de estructura; y bueno, evidentemente, no han aprendido a diferenciar entre la buena y la mala conducta, y a asumir responsabilidades por sus actos. Tienen un sentimiento de derecho donde el esfuerzo no cuenta. Pero tengo que decir que estos son la minoría. El problema es que han crecido con unos mensajes donde no ha existido ni el reforzamiento positivo y negativo ni el castigo. Se les ha dado todo. Tu te portas bien y sacas buenas notas, tienes un premio. Tu no estudias y no atiendes tus responsabilidades y lo que no puedo hacer es regalarte un coche. Hay muchos padres que se comportan así porque tienen sentimiento de culpa porque no están o porque no saben cómo educar, porque el educar requiere muchísima energía y mucho tiempo. Y por eso se están creando en los centros escolares tantas escuelas de padres. Porque tampoco nacemos sabiendo educar”.

- Usted distingue varios sentimientos de culpa en el ser humano...

“Sí. Está la culpa del superviviente, que se da en aquellas personas que han sobrevivido a alguna catástrofe, como por ejemplo a un atentado terrorista o a un accidente de avión, y se sienten culpables por ello. La culpa del enfermo, que es la de la persona que está enferma y necesita del cuidado de otra y se siente culpable porque se cree que es una carga; en cambio, el cuidador se siente culpable porque sufre lo que se llama el *síndrome de estar quemado*, por el hecho de no poder curar a la persona. Se acumulan sentimientos de frustración que llevan a que en un momento dado, el cuidador pierda la paciencia”.

- ¿Se cura el sentimiento de culpa con el perdón?

“Entre otras cosas, sí. Pero lo más importante es distinguir si es una culpa real o falsa. En segundo lugar, hablar y compartir ese sentimiento y después resolverlo, y ahí entra en juego el perdón. Lo que pasa es que hay veces que el perdón no puede darse, y entonces entra el proceso de perdonarse uno mismo. En este caso podemos ser nuestros peores enemigos, hasta el punto de entrar en un proceso depresivo intenso”.

- ¿Que es el síndrome de Wendy y de Peter Pan?

“Son síntomas que están relacionados con dinámicas. El de Peter Pan es una persona adulta que es infantil y no quiere crecer, y el de Wendy son las personas cuidadoras extremas. Dan sin recibir nada a cambio. No hay Peter Pan sin un Wendy, ni un Wendy sin un Peter Pan”.