



## LIBROS

# Lo bueno y lo malo del sentimiento de culpa

## EL SENTIMIENTO DE CULPA



Laura Rojas-Marcos  
 Editorial Aguilar.  
 Madrid, 2009.  
 254 páginas.

Efe

El maltratador no tiene sentimiento de culpa, está tan concen-

trado en ejercer su poder que pierde la capacidad de empatizar con su pareja, llegando a disfrutar con el dolor ajeno, afirma la psicóloga Laura Rojas-Marcos, autora de *El sentimiento de culpa*.

Las personas sin sentimiento de culpa pueden ser consideradas psicópatas porque, como dijo Aristóteles: "Hacer algo malo y no sentir vergüenza por ello es la prueba definitiva de un carácter

malvado", según esta psicóloga nacida en Nueva York en 1970.

Pero tanto para los maltratadores como para otras personas sin sentimiento de culpa, llegar a ser conscientes del problema que tienen les puede salvar. "La culpa, la responsabilidad y la restauración (del daño) van cogidas de la mano", explica. También existen personas con ciertos niveles de psicopatía y que tienen muy poco

nivel de culpa, como los jefes o las personas con autoridad que ejercen su poder de forma extrema y les gusta provocar dolor o como los niños que desean fastidiar a otros en el colegio. Por el contrario, sentir culpa es tener sentimientos, por lo que la culpa "es necesaria y saludable siempre que se mantenga la objetividad y una cierta capacidad para relativizar", señala esta experta.

La culpa es "un sentimiento que nos acompañará toda la vida", y que no es "un enemigo total y absoluto", sino un barómetro que nos ayuda a encarar la realidad, según esta psicóloga. De hecho, ella considera que "la culpa tiene más que ver con el amor que con el odio", aunque pueda considerarse sinónimo del peso que llevamos en el corazón. Este libro también analiza la culpa como una "sensación punzante, amarga, de malestar, que nos puede robar el máximo de tranquilidad de nuestra paz interior", explica.