

**tertulia**  
así hablan las mujeres

Comer un pastel, llevar al niño a la guardería con unas décimas, dejar la tarjeta en números rojos, cometer una infidelidad, criticar a una amiga (que, sin embargo, tal vez lo merezca)... Después de cualquiera de estos actos, a muchos les atosiga la voz de su propia conciencia. ¿Cuál es la causa de que seamos tan vulnerables a ese desasosiego íntimo y tenaz? ¿Tiene algún lado positivo semejante sentimiento?

# ¿POR QUÉ NOS MORTIFICA la culpa?

por PILAR ARRANZ + fotos CARLOS ALBA

**E**

l debate de hoy no puede arrancar sin la implicación del lector. Haga análisis de conciencia: ¿en cuántas ocasiones ha sentido angustia por haber hecho algo que en su fuero interno tachaba de inadmisible? ¿Cuándo fue la última vez? Quizás a muchos les sorprenda lo reciente de esa sombría impresión. Otros caerán en la cuenta de que esa losa les acompaña desde la infancia, rememorando cómo temblaban cuando, pongamos por caso, rompieron el jarrón favorito de su madre. «Gran descanso es estar libre de culpa», sentenciaba, con su sabiduría, Cicerón. Sin embargo, aunque se trata de un mal universal y capaz de provocar inmenso dolor, no se reparte entre todos por igual. ¿Por qué, por ejemplo, ser infiel no le quita el sueño a unos, mientras que a otros les causa pesadillas durante meses? ¿Qué marca la diferencia? Estas y otras cuestiones similares llevaban tiempo rondando a la psicóloga Laura Rojas Marcos, que observaba a diario cómo esa palabra maldita se repetía en los expedientes de los pacientes que pasaban por su consulta. Buena parte de ellos le manifestaba su sufrimiento por no haber cumplido las expectativas ajenas, por haber actuado de una manera que consideraban errónea o por considerarse, en suma, un fracaso. Por eso decidió que era hora de abordar el tema en un libro, que ha titulado *El sentimiento de culpa* y que, en sus 253 páginas, intenta desentrañar por qué tantas veces nos convertimos en nuestro peor enemigo. Ella es la primera en sentarse a la mesa que será testigo de la charla, en la que la acompañan la actriz Kiti Mánver, la escritora Esther Bendahan y la periodista Beatriz Montañez. Desde luego, ellas también tienen mucho que contar al respecto.

**YO DONA.** No cabe duda de que ese demonio nos acompaña a todos en algún momento, pero ¿cuál es el motor que lo desata? ¿Qué elemento incide con más fuerza en que calibremos nuestros actos como correctos o incorrectos?

**Laura:** Hay mil factores, pero en la base de todo están los padres, que transmiten los valores y las reglas de la sociedad en la que se va a desarrollar después el indivi-

1

**Beatriz Montañez**

**Periodista.** Co-presentadora del programa *El Intermedio* en La Sexta. Próximamente conducirá el programa *Dónde estabas cuando...* para CMT (Castilla-La Mancha Televisión).

2

**Laura Rojas Marcos**

**Psicóloga.** Autora de *El sentimiento de culpa* (Aguilar).

3

**Kiti Mánver**

**Actriz.**

Protagonista de la película *Pagafantas*. En noviembre estrena su nueva obra de teatro, la comedia *Tres*.

4

**Esther Bendahan**

**Psicóloga, filóloga y escritora.** Es autora de *El secreto de la reina persa* (La Esfera de los Libros). Jefa de Programación de la Casa Sefarad-Israel.



[1]

[2]

[3]

[4]

duo. Ostentan el *privilegio* de mostrarnos cuál es la diferencia entre la buena y la mala conducta: según lo que ellos nos marquen, así juzgaremos lo que hagamos.

**Kiti:** La familia ejerce un efecto devastador en ese ámbito, ¡qué razón tienes! Todo parte de nuestra infancia. Nuestros mayores vivieron en un tiempo en el que el miedo lo ocupaba todo, y nos han inculcado esos temores. Conozco a personas a las que les cuesta sangre, sudor y lágrimas desprenderse de ese influjo que, en ocasiones, lo único que te aporta son tremendos zarpazos en tu autoestima.

**Beatriz:** Provengo de un pueblo pequeño y de niña fui educada de una forma muy retrógrada, con un esquema rígido. Pero, a pesar de que esas pautas pesan, después se puede escapar de ellas. Con los años y la experiencia, aprendes que no puede catalogarse de forma tan estanca el comportamiento del ser humano, que los matices de grises existen. Hay millones de veces en las que uno se equivoca, pero debe asumirlo y no flagelarse.

**Esther:** No creo que todo sea tan negativo. Vivimos en sociedad, es decir, compartimos espacio con otras personas, y por eso debemos asumir una ética y unos principios que nos ayuden a relacionarnos. No olvidemos que ese malestar no surge de forma espontánea, sino porque nos hemos saltado determinadas normas sociales que consideramos importantes.

**Laura:** Por supuesto, Esther, la culpa nos dicta si obramos de la manera adecuada o no. En caso de un mal comportamiento, si tenemos un mínimo de raciocinio, suele aparecer enseguida el remordimiento.

**Entonces, como dice Esther, ¿no todo es malo? ¿Hay aspectos positivos en esa emoción tan temida?**

**Laura:** Por supuesto que los tiene. Nos ayuda a controlar nuestros impulsos, a reprimir la

agresividad. Nos sirve para mantener una cierta armonía con el entorno, porque no sentir el mal que has provocado te convierte en un psicópata, en una de esas personas narcisistas y egoístas que disfrutan con el dolor ajeno. Ellos son indiferentes al sufrimiento de otros; no conocen la compasión ni la empatía.

**Kiti:** Por supuesto que, si llegamos a esos extremos, el asunto es claramente patológico, pero, sinceramente, no veo mucha utilidad en padecer esa horrible sensación que te paraliza. Los errores hay que asumírselos e intentar no repetirlos, pero eso no tiene nada que ver con torturarse...

«  
La culpa nos ayuda a reprimir nuestra agresividad. No sentir el mal que has provocado te convierte en un psicópata.»  
Laura Rojas Marcos



«  
La familia ejerce  
un efecto devastador  
en este ámbito.  
Conozco a personas  
a las que les cuesta  
sangre, sudor y  
lágrimas librarse  
de su influjo.»

*Kiti Mánver*



**Beatriz:** Mi generación marca un antes y un después en este tema. ¿La razón? Que se están modificando los patrones educativos. Nuestros mayores fueron formados para interiorizar de una forma brutal ese sentimiento, pero los jóvenes hemos vivido otras experiencias, luchamos contra él, no lo asimilamos, y me atrevo a asegurar que cada vez lo sufrimos menos. Porque no sólo nos influyen nuestros padres, sino también una sociedad cada vez menos penalizadora. Además, la religión va perdiendo fuerza en este terreno.

**Kiti:** ¿Me dices a mí lo de la religión, a mí, que me educó en un colegio de monjas? Para los de mi edad ha sido muy duro, porque teníamos muchos frentes abiertos, y eso nos convertía en seres muy vulnerables en este tema que tratamos. Se nos ha generado bastante sufrimiento.

**Laura:** Efectivamente, todas las religiones, no sólo la cristiana, también la musulmana y la judía, se apoyan mucho en el sentimiento de culpa. De la misma forma, ejerce un papel importante el entorno social, como acaba de señalar Beatriz, pero, bajo mi punto de vista, la familia es el núcleo que marca la manera en la que la encaramos.

**Esther:** Yo defiendo el lado positivo que tiene la religión, porque ofrece unas normas de comportamiento, una ética. Las creencias nos muestran, por ejemplo, que debemos ser generosos y responsables con los terceros, e intentar no herirlos.

**Beatriz:** Sí, aunque hay que erradicar de nuestra conciencia elementos que antes nos lo hacían pasar muy mal. Ahora mismo me estoy refiriendo al sexo. Fui educada de una manera tradicional, pero los nuevos tiempos me han moldeado para aceptar que la sexualidad es maravillosa. ¡Este es el siglo de las relaciones íntimas!

**Laura:** Pero esa sensación de bienestar que experimentas no se puede generalizar, Beatriz. Hoy en día, muchos siguen considerando que es un tema tabú. Aún hay quien se siente sucio por practicar sexo.

**Kiti:** En ese campo hemos dado pasos de gigante. Para mí supone una alegría ver todo lo que se ha hecho para acabar con la idea de que una actividad meramente placentera supone un pecado del que hay que arrepentirse.

Beatriz es optimista en cuanto a cómo el sentimiento de culpa se va suavizando en las nuevas generaciones, pero reconoce que, para llegar a ese punto, ella misma tuvo que recorrer un largo camino. Cuenta lo que sufrió cuando, muy joven, dejó España para trabajar en Estados Unidos. Su madre le reprochaba entonces, constantemente, que la había abandonado. Un día, redactó una carta confesándole su malestar, y reclamando su derecho a vivir de acuerdo a sus principios. Fue entonces cuando empezó a estar en paz consigo misma. El tema suscita una pregunta lateral: ¿qué habría pasado si ese camino hacia América lo hubiese emprendido uno de sus hermanos? ¿La actitud de su madre hubiera sido la misma? ¿Y los remordimientos de conciencia? ¿Tenemos las féminas a sentirnos responsables de todo?

**Laura:** Para qué lo vamos a negar: somos más propensas a la culpa. Yo escucho ese lamento más en nuestra boca que en la de ellos. Y se produce un fenómeno relacionado, el de la *superwoman*, que no tiene una correspondencia masculina. A una generación de mujeres aún se le ha educado en la idea de que deben atender al marido y a la prole, pero, al mismo tiempo, se le ha puesto encima de la mesa la necesidad de disfrutar de autonomía y de ocupar un puesto de responsabilidad y bien pagado. Eso ocasiona que haya jóvenes, profesionales excelentes, a las que la culpa les desgarran cada día, cuando se marchan a trabajar y tienen que delegar el cuidado de sus hijos.

**Kiti:** Lo has descrito estupendamente. Todo eso se debe al hecho de que somos nosotras las que parimos. Ese matiz nos sitúa en una posición distinta: creamos unos vínculos de dependencia afectiva más hondos que los hombres hacia los demás, especialmente hacia nuestros hijos, probablemente por esa →

«Las mujeres nos echamos a la espalda tantas responsabilidades que conocemos mejor los resortes que desatan la culpa. Somos más duchas en ejercer el chantaje emocional.»

**Esther Bendaham**



«  
No entiendo  
cómo alguien puede  
considerar que pedir  
perdón denota debilidad.  
No es algo humillante,  
sino muy honesto.»

*Beatriz Montañez*

cuestión física de haberlos tenido, y eso nos hace sentir que debemos protegerlos. De ahí a que se nos rompa el alma cada vez que no *cumplimos* como mujeres perfectas hay un paso.

**Beatriz:** Eso es indiscutible. Poseemos un lado más intuitivo y sensitivo, nos ponemos mejor en el lugar de quien tenemos cerca... Y, cuanto más pendientes estamos de lograr el bienestar del otro, más motivos nos surgen para criticar nuestros propios actos.

**Esther:** Nos echamos a la espalda tantas responsabilidades que el aceptar que no podemos hacerlo todo impecablemente nos genera un malestar terrible. Pero, por la misma razón, conocemos mejor los resortes a través de los cuales se desata la culpa: somos más duchos en ejercer el chantaje emocional y conseguir que alguien se sienta mal.

**Lo acabáis de mencionar: hay personas que buscan despertar el remordimiento en el otro para sacar, si cabe llamarlo así, un beneficio. ¿Se da muy a menudo la extorsión afectiva en las parejas?**

**Laura:** ¡Totalmente! Esa herramienta se utiliza de forma habitual para provocar culpa, controlar al otro y lograr los objetivos propios sin pararse a pensar en los deseos del que está al lado. Este tipo de comportamientos se reiteran en parejas, pero también son habituales entre padres e hijos, amigos o incluso compañeros de trabajo. La verdad, se trata de un arma muy potente y puede llegar a ser muy destructiva.

**Kiti:** ¡Y volvemos a la familia! Muchos de los ataques a tu paz interior vienen de parte de las personas más cercanas. Como todavía en este país todo lo que implique a tu estirpe se considera sagrado, aún se les conceden muchas licencias a los que tenemos en casa para que puedan masacramos. Ya he aprendido a defenderme de esto, a saber que no todo lo que te llega de ahí te procura felicidad, pero, vamos, que lo he asumido antes de ayer.

**Esther:** Estoy recordando ahora la obra *Carta al padre*, de Kafka, que dirigió el escritor, ya con 40 años cumplidos, al hombre que le dio la vida. La presión a la que le había sometido durante su infancia fue tan brutal que todavía le habla-

ba con los mismos temores que de niño...

**Beatriz:** Sinceramente, me parece que el único antídoto frente a esas actitudes tan dañinas es transformar el verbo: en vez de utilizar el *debería*, habría que emplear el *hago*. Es necesario recapacitar, observar qué medidas se deben tomar para no sucumbir a ese chantaje y actuar de la forma en que uno mismo considere oportuno, sin más.

El filósofo suizo Alain de Botton publicó hace unos años una obra, *La ansiedad por el estatus*, en la que abordaba otra faceta de este debate: la sensación de fracaso si no se consigue el éxito profesional buscado e, inmediatamente, la tendencia a señalarnos como responsables del fiasco. El autor aduce que, en una sociedad individualista como la occidental, el hombre tiene pocas personas a quienes apuntar por lo que no ha logrado, así que carga sobre sus espaldas todo el peso de la derrota.

**Esther:** Suscribo esa opinión. Hemos llegado a un punto en el que, para no sentir ese fracaso, te ves en la obligación de entregar tu vida a la profesión. En los últimos años hemos pasado de luchar por jornadas razonables y por los derechos laborales de la mujer a un sistema en el que no ponemos en tela de juicio que pasemos 13 horas en la oficina. También vemos con buenos ojos que se presione al trabajador para que rinda hasta la extenuación. Todo este cúmulo de circunstancias hace que los asalariados que no son capaces de soportar esas tensiones tengan un tremendo sentimiento de culpa.

**Kiti:** En mi caso, he de reconocer que en este punto resulto más inflexible. Juzgo de forma muy dura a las personas que se escaquean de hacer bien este oficio mío, que además lo elegimos, la mayoría de las veces, por vocación.

«A muchas aún se las ha educado en la idea de atender al marido y a la prole, pero también en la necesidad de autonomía. Por eso hay jóvenes a las que la culpa las desgarrar cada día.» **Laura Rojas Marcos**



**Laura:** En este terreno, la culpabilidad surge en el momento en que no cumplimos las expectativas de los compañeros y de los jefes, o cuando impostamos un papel, cuando no actuamos como realmente somos. Ahí el desgaste que se sufre es muy grande.

**Beatriz:** Afortunadamente, en mi actual ocupación lo único que tengo es alegría, porque me lo paso estupendamente, pero reconozco que me queda un gusto amargo si no me entrego al cien por cien. Por lo demás, ¡ni siquiera me incomoda pedir un aumento! Vamos a ver: ¿cómo se mide que alguien hace bien su trabajo? Con lo que gana, así que hay que ir muy seguro a solicitar lo que te corresponde, sin sentirte mal.

Kiti y Esther aplauden la actitud de Beatriz, por lo poco habitual que resulta en nuestro país eso de que alguien reclame un sueldo digno sin que el rubor asome a sus mejillas. El tema laboral deja aún tiempo para una última reflexión que las contertulias quieren apuntar antes de abandonar la sala, sobre un bálsamo que puede hacer más llevaderos los escozores que provoca la culpa:

**Esther:** En el judaísmo tenemos un día para el perdón; en él se hace introspección y cada uno se responsabiliza de sus acciones, sobre todo si ha provocado daño a alguien. Pienso que este reconocimiento, aparte de engrandecer a quien lo practica, palia ese dolor que uno lleva dentro.

**Beatriz:** No entiendo cómo alguien puede considerar que pedir perdón denota debilidad. No es algo humillante, sino muy honesto.

**Laura:** Pero no sólo necesitamos aprender a pedirlo, también hay que darlo. En el fondo de su alma, a mucha de la gente que te lo otorga le sigue reconcomiendo la afrenta que le hayas hecho. No reconocemos abiertamente ni el rencor y ni el resentimiento. En caso de hacerlo, nos sentiríamos, una vez más, culpables...

Nuestra jueza más estricta, qué duda cabe, suele ser la propia conciencia. Pero para que la sombra del autocastigo no atenace nuestra felicidad, le robamos a Laura Rojas Marcos la última frase de su libro: *Carpe Diem* (Vive el momento). Es un buen consejo para alejar de la mente ese fantasma que hace que nos convirtamos en nuestro enemigo más despiadado, la culpa. X