



La psiquiatra Laura Rojas Marcos ayer en una céntrica calle de Valencia /BENITO PAJARES

«Tenemos que aprender a pedir perdón»

— Laura Rojas-Marcos analiza el sentimiento de culpa en un libro que presentó ayer en Valencia

BEL CARRASCO / Valencia
 El sentimiento de culpa es una de las vigas maestras de la condición humana, tema de inspiración de numerosas obras de arte. «Cuales son las causas que lo provocan? ¿Seríamos mejores o más felices si tal sentimiento no existiera?»

La psiquiatra Laura Rojas Marcos aborda estas y otras muchas cuestiones relacionadas con el tema en un libro que presentó ayer en Valencia *El sentimiento de culpa* (Aguilar)

«El sentimiento de culpa surge de una amalgama de factores sociales, culturales religiosos, familiares y personales», responde a la primera pregunta. «Es un senti-

miento inherente al ser humano que rige nuestra capacidad para sentirnos o no satisfechos con nosotros mismos, asociado muchas veces con el deseo de agradar a los otros», añade Rojas Marcos.

La llamada en lenguaje coloquial mala conciencia es una moneda de dos caras. «Tiene un aspecto positivo pues ayuda a distinguir entre el bien y el mal, y a tener en cuenta a los demás», dice Rojas Marcos. «Pero puede ser también destructiva si nos flagelamos a nosotros mismos de forma exhaustiva y sin compasión. A mi cuenta llegan muchas personas aquejadas de ese conflicto y eso me ha impulsado a escribir este libro».

La huella del terrorismo

> Laura Rojas Marcos colaboró con la Cruz Roja y el gobierno estadounidense para dar asistencia psicológica a los supervivientes del 11 S y también estuvo presente tras los atentados del 11 de marzo.

>> «Sólo una minoría sigue reviviendo la pesadilla que sufrió en el 11 S. La clave para superar el estrés postraumático no es olvidar sino integrar los hechos en tu vida y seguir adelante».

Rojas Marcos dedica una atención a lo que llama culpas falsas basadas en unos hechos de los que el sujeto no es responsable. «La culpa falsa es la que suelen experimentar, por ejemplo los hijos de padres separados o divorciados, las víctimas de una violación, de algún acto criminal, o los atentados de un atentado terrorista. Se debe al deseo de control que tenemos las personas y puede generar mucho dolor y sufrimiento».

Cuando la culpa deja de ser un camino de redención para convertirse en una condena hay que tomar drásticas medidas. «Primero hay que identificar su origen y tratar de objetivar la situación», aconseja la psiquiatra. «En último término hay que buscar ayuda en personas de confianza o profesionales».

Otra forma de enfrentarse con inteligencia al sentimiento de culpa es el perdón, el perdón a los demás y

«Hay que identificar el origen de la culpa y objetivarla»

a nosotros mismos que significa un acto de comprensión. «Tenemos que aprender a pedir perdón que ese gesto deje de considerarse un signo de debilidad», sentencia Rojas Marcos.

También hay que considerar algo esencial. «En las relaciones humanas los conflictos constituyen la regla, no la excepción. La cuestión no es si nos encontramos o no con ellos, sino cual es el mejor modo de tratarlos», concluye Rojas Marcos.