

Índice

<i>Agradecimientos</i>	15
I. El sentimiento de culpa	17
La culpa.....	17
El origen de la culpa.....	20
Mea culpa: la experiencia de la culpa	22
La culpa real.....	22
La culpa falsa.....	23
Los aspectos positivos y negativos de la culpa	24
Cumplir las expectativas: necesidad de aprobación	27
El efecto del «miedo al qué dirán»	29
La buena y la mala reputación.....	32
Los prejuicios.....	33
II. La vergüenza	37
Sentir vergüenza o sentirnos avergonzados	37
La timidez.....	41
La vergüenza ajena y colectiva	45
La humillación y el bochorno	51
El miedo a hacer el ridículo	53
El humor y la risa	55
La superación de la vergüenza	55
La desinhibición y la desvergüenza.....	56
III. La sexualidad	61
La sexualidad y el afecto	61
¿Qué es la sexualidad?	63

La culpabilidad sexual.....	65
La sexualidad masculina y femenina	69
Algunas diferencias fisiológicas entre el hombre y la mujer	70
El cuerpo.....	73
La religión, el sexo y la culpa	76
La virginidad.....	77
La <i>demonización</i> del sexo	80
La masturbación	81
Agresiones sexuales y la culpa	83
La prostitución: la mercantilización de las relaciones sexuales.....	88
Sexo sano sin culpa y las medicinas de la felicidad	92
IV. La afectividad	95
La afectividad.....	95
Emoción, sentimiento y afecto.....	96
La ambivalencia afectiva.....	101
El bloqueo afectivo	102
El trastorno afectivo depresivo: el cáncer del alma	105
El amor	109
Relaciones adictivas	111
El Síndrome de Wendy y el Síndrome de Peter Pan....	115
La adicción al amor	117
El temor al compromiso.....	120
El desamor	125
La infidelidad y el desengaño	127
En busca de relaciones afectivas saludables y positivas	129
V. La manipulación	131
La manipulación	131
El manipulador	133
El manipulado: la víctima como objeto.....	137
El chantaje emocional: sentimientos como moneda de cambio	138

ÍNDICE

El engaño: a los demás y a uno mismo.....	142
El autoengaño	144
La mentira.....	146
El chivo expiatorio o cabeza de turco: la culpa desplazada.....	148
Luz de gas: provocar la duda	150
El Síndrome de Estocolmo	152
Las sectas: la manipulación psicológica	154
La esclavitud afectiva: la sumisión y la subversión.....	156
 VI. La agresividad.....	 161
La agresividad humana	161
La guerra y la deshumanización	163
El sadismo.....	164
Los psicópatas: aquellos incapaces de sentir culpa	165
La frustración	169
La hostilidad	171
La ira.....	172
El odio.....	173
La corrupción y la clandestinidad	175
El sentimiento de derecho.....	178
La mala conciencia: remordimiento <i>versus</i> arrepentimiento	179
¿Qué es la conciencia?	179
El remordimiento	180
El arrepentimiento.....	182
 VII. El sentimiento de fracaso.....	 185
El fracaso	185
La tiranía de los <i>debería</i>	189
Los complejos: las cadenas del alma	190
El sentimiento de insatisfacción permanente: bovarismo	194
La baja tolerancia a la frustración	197
El sentimiento de incertidumbre	200
La profecía autocumplidora	203

La abulia: querer y no poder	205
Controlar nuestro destino	208
VIII. La culpa del superviviente.....	209
El Síndrome del Superviviente.....	209
Diferencias entre crisis, emergencias, accidentes, desastres, catástrofes y calamidades.....	211
Respuestas emocionales del superviviente	213
Estrategias de afrontamiento: el espíritu de lucha.....	214
Los efectos de la enfermedad	216
Informar adecuadamente de un diagnóstico y de un pronóstico.....	218
La dependencia.....	220
La culpa del enfermo.....	221
La culpa del cuidador	222
El desahogo emocional: catarsis.....	224
IX. El perdón	227
Perdonar o no perdonar	227
Los efectos de ser ofendido	229
Obstáculos del perdón: el resentimiento, el rencor y el reproche.....	235
Perdonarnos a nosotros mismos	236
La resolución de conflictos.....	238
X. La buena vida	241
El sentido de la vida.....	241
Nuestra felicidad.....	242
Relaciones sociales: la importancia de compartir	244
<i>Referencias bibliográficas.....</i>	<i>247</i>
<i>Referencias en Internet</i>	<i>253</i>

Agradecimientos

Estoy enormemente agradecida a todas aquellas personas que han compartido conmigo sus enriquecedoras experiencias personales y me han ofrecido su constante apoyo, su ánimo y su confianza a lo largo de la elaboración de este libro.

En especial agradezco profundamente los esfuerzos constantes de mis amigas y confidentes Mar Caballero y Ruth Gavilán por su inagotable entusiasmo, tiempo, dedicación, maravillosas sugerencias y su cuidadosa lectura de los borradores. Su apoyo, generosidad, sinceridad, interés y su crítica constructiva han sido claves en la creación de este proyecto.

También le estoy tremendamente agradecida a mi amigo Quico Pérez-Ventana por compartir conmigo sus conocimientos como escritor y por el tiempo y el esfuerzo que dedicó a ayudarme a corregir y mejorar el libro durante la última etapa de su desarrollo.

De igual modo ofrezco mi más sincero agradecimiento a mis editores, Santos López y Rosa Pérez, de la editorial Aguilar, por su impulso, sus ánimos y su confianza.

El sentimiento de culpa

«De ignorante y de brutal es el culpar
a otros de sus propias miserias.
Aquel que a sí mismo se culpa de su infortunio
comienza a entrar en el camino de la sabiduría».

EPICTETO, *Enchiridion*, XI

LA CULPA

Lo primero que me pregunté cuando empecé a pensar en cómo quería abordar el tema de este libro fue: ¿en qué momentos solemos sentirnos culpables? Partiendo de la base de que el sentimiento de culpa está influido por factores sociales, culturales, religiosos, familiares y personales, puede surgir por numerosas razones; por ejemplo, cuando hacemos daño a otra persona o cuando sentimos vergüenza o estamos avergonzados por algo que hemos dicho o hecho. Igualmente sentimos culpa cuando no podemos controlar nuestra conducta, cuando reaccionamos de forma agresiva y sentimos ira o cuando actuamos de forma perversa. Nos sentimos culpables cuando una relación se deteriora, nos desenamoramos de nuestra pareja y rompemos con ella, cuando tenemos afectos ambivalentes por otra persona, cuando nos hacen chantaje emocional y nos manipulan. También sentimos culpa cuando manipulamos a los demás o cuando herimos a una persona amada. A veces nos arrepentimos de actuar de una determi-

nada manera y nos sentimos culpables, y otras veces nos sentimos culpables cuando sentimos remordimiento o fracasamos. En ocasiones sentimos culpa cuando no podemos tomar una decisión, cuando la ansiedad nos desborda y no podemos controlarla; cuando nos sentimos infelices y no sabemos por qué. Hay personas que se sienten culpables porque no les gusta su cuerpo, porque comen poco o mucho, porque quieren un cambio en su vida y no creen tener el valor para cambiar. La culpa brota cuando sentimos que no cumplimos nuestras expectativas o las de otra persona, cuando tenemos que decir a alguien «no» o cuando deseamos el mal a los demás. Sentimos culpa cuando nos ponemos enfermos o cuando nos irritamos con las personas a las que cuidamos. Los supervivientes de alguna tragedia a menudo se sienten culpables por sobrevivir a algún acontecimiento devastador, y en ocasiones hay personas que sienten culpa cuando su espíritu de lucha no es suficiente para superar el miedo y el dolor. Hay personas que viven permanentemente en un mar de culpa como forma de vida. Aquellas que crecieron en un entorno donde la culpa prevalecía por encima de todo y aprendieron que el bienestar de los demás es más importante que el de uno mismo sienten un profundo sentimiento de culpa en el momento en el que se ven felices y agraciadas. En estos casos la culpa es como una red que las atrapa y las priva de todo sentimiento de felicidad. Hay infinitas razones por las que a veces nos sentimos culpables. Sin embargo, la introspección, la habilidad para resolver conflictos de forma constructiva, saber pedir ayuda y aprender a perdonar a los demás, así como a nosotros mismos son factores que ayudan a superar y a liberarse del sentimiento tan pesado de la culpa.

Como terapeuta, trabajo con este sentimiento a diario. No sólo he sido testigo de su poder sobre las emociones y las conductas de las personas, sino también he observado cómo ésta puede llegar a robarnos el sosiego y la felicidad en un abrir y cerrar de ojos. ¿Quién no ha sentido la fuerza y el poder del sentimiento de culpa en alguna ocasión? Ese sentimiento agrio y punzante que nos produce una intensa

sensación de malestar y que es un arma de doble filo: en ocasiones es beneficioso y en otras es perjudicial. El lado positivo es que nos ayuda a gobernar nuestros impulsos. Algunos lo describen como un barómetro que controla nuestras conductas que podrían ser dañinas hacia otras personas o hacia uno mismo. El lado negativo, sin embargo, es que puede ser una emoción muy destructiva, intensa y dolorosa. Con un poder que llega a hacer sucumbir a una persona en la más profunda sensación de infelicidad y angustia. Con una fuerza abrumadora que consigue menoscabar la autoestima y anular el propio criterio. El sentimiento de culpabilidad no sólo es capaz de manipular y controlar nuestras acciones y nuestros pensamientos, sino que puede lograr que uno vaya en contra de su voluntad. La culpa a veces nos zarandea y domina por completo el pensamiento, hasta destruir cualquier resquicio de tranquilidad interior o hasta hacernos sentir que perdemos la cordura.

A lo largo de los años he podido observar cómo las personas de mi entorno y aquellas que llegan a mi consulta a menudo padecen, por diversas razones, de intensos sentimientos de culpa que no las dejan vivir tranquilas. Este sentimiento, tan único en sí mismo como también lo son la alegría, la tristeza o el miedo, forma parte de las diversas emociones del ser humano que rigen nuestra capacidad para sentirnos satisfechos y serenos internamente, o no.

Algunos pensadores consideran que desde el punto de vista de la evolución la vida es una sucesión de momentos alegres y tristes, incertidumbres y conquistas, éxitos y fracasos, y el sentimiento de culpa tiene un papel esencial en cada uno de estos instantes. Esta emoción tan intensa y poderosa está relacionada con aspectos puramente humanos, y es uno de los factores esenciales que nos diferencian del resto de los animales. No debemos olvidar que los hombres y las mujeres elegimos conscientemente nuestra voluntad, a diferencia de los animales que actúan por mero instinto.

Cuando pensamos en el concepto de la culpa, surge una sensación de inquietud y desasosiego. Lo consideramos

como uno de los sentimientos con peor reputación, así como una de las sensaciones más desagradables que podemos tener. Puede llegar a ser tan intenso como un tsunami, avasallador sin compasión que se lleva por delante toda tranquilidad y paz interior sin discriminación alguna. El sentimiento de culpa tiene el poder de afectar nuestra vida emocional de forma muy negativa si no tenemos la capacidad de ponerlo en perspectiva. Sin embargo, todo ser humano ha sentido culpa por alguna cosa en algún momento de su vida, forma parte de ella, lo queramos o no. Es un sentimiento global y humano que surge de la combinación de ciertas emociones básicas, como son el miedo y la aversión, que junto al complejo sentido del remordimiento y la mala conciencia desembocan en este sentimiento tan incontrolable y a menudo devastador.

EL ORIGEN DE LA CULPA

La capacidad de sentir culpa es fundamentalmente humana y empieza a desarrollarse durante la infancia. Algunos expertos la describen como *el guardián de la conducta* y la consideran una emoción universal e innata del ser humano. Otros opinan que forma parte del aprendizaje y el desarrollo personal. No obstante, aunque el sentimiento es similar en todas las personas, sus causas y sus consecuencias pueden ser muy distintas.

Desde los principios de la historia de la humanidad hemos creado una jerarquía de leyes y normas de conductas con el fin de establecer un orden, unas pautas de comportamiento y una estructura social determinada. Cuando las normas no se cumplen, la consecuencia es culpar, y el remedio, castigar. Tal y como lo describe el psiquiatra Carlos Castilla del Pino en su obra *La culpa*: «El origen de la culpa es social, aunque la experiencia de la culpa sea personal. La inducción de la presunta culpa la verifica la sociedad como una forma de praxis de grupo». Por ejemplo, la mayoría de las culturas tienen normas éticas y morales similares con respecto al homicidio

o el incesto, independientemente de las costumbres o la religión que se practique. El remedio y el castigo empleado pueden variar. Sin embargo, en casi todas las sociedades estas conductas se consideran inmorales y son motivo de castigo severo.

Los antropólogos apuntan que todas las culturas de la humanidad —unas más que otras— promueven el sentimiento de culpa. Algunas pueden clasificarse esencialmente en culturas basadas en la culpa interna y otras en la vergüenza o deshonra. Las culturas basadas en la culpa interna —el mundo occidental— regulan la conducta mediante castigos intrínsecos, es decir, desde un punto de vista interno y personal: la propia conciencia. Mientras que aquellas que regulan la conducta mediante la vergüenza social y la deshonra, como ocurre en algunos países orientales, prefieren castigos externos. Una vez que las normas sociales forman parte de los valores y los principios de una persona, el castigo y el sentimiento de culpabilidad se generan desde lo más profundo del individuo, desde su conciencia. Es decir, todos tenemos la capacidad de juzgarnos por nuestros actos desde nuestra propia conciencia, así como de castigarnos a nosotros mismos por ellos, sin necesariamente compartir nuestra culpa con otra persona.

Los expertos sostienen que la sensación de culpa está integrada en los valores de la persona cuando «ésta reacciona ante una situación de culpa con remordimiento o necesidad de reparar lo dañado sin ser amenazado o controlado por un factor externo». De forma que nuestra propia conciencia es como un vigilante que está en situación de alerta permanentemente y su arma es el sentimiento de culpa. Podemos ocultar a otras personas nuestros actos o nuestra culpa, pero no podemos ocultárnosla a nosotros mismos. Al final, de una forma o de otra, a menudo acabamos siendo nuestros propios castigadores. En palabras de Castilla del Pino: «Quien se culpa de una acción se autorreprocha las consecuencias de esta acción. A partir de la vivencia de culpa no es extraño que aparezca en el sujeto la angustia».

MEA CULPA: LA EXPERIENCIA DE LA CULPA

Como comentaba anteriormente, el sentimiento de culpa se basa en aquellos criterios y aquellas normas que hemos aprendido durante la infancia. A veces esas reglas están grabadas tan profundamente en nuestra conciencia que sin saber por qué nos sentimos culpables por algo que no tiene una razón objetiva. Algunos especialistas sostienen que la experiencia de la culpa puede estar atribuida a hechos reales o falsos.

La culpa real

La culpa real se encuentra en nuestra conciencia de forma que, cuando obramos mal, ésta nos indica qué hemos hecho mal. Hay una fuerza en nuestro interior, como individuo y como colectivo, que tiende a buscar el culpable de una mala acción, así como exigimos un castigo por los daños producidos. Por ejemplo, recuerdo el caso de dos jóvenes que prendieron fuego a una persona indigente que se alojaba en el descansillo de la entrada de un edificio. Explicaron que el único objetivo de este acto despreciable y cruel fue *divertirse*. Estos jóvenes no sólo decidieron irrumpir en la vida de otro ser humano sin más, sino que además lo amenazaron, lo agredieron físicamente y le provocaron daños y quemaduras muy graves. Cuando se difundió la noticia, la sociedad en general se indignó y esperaba, incluso exigía, que las autoridades tomaran serias medidas y castigaran a los jóvenes por este terrible acto. Uno se puede preguntar: ¿qué pasaría por la mente de esos chavales?, ¿dónde estaba su conciencia?, ¿y la culpa?, ¿qué le pasaría al indicador que ayuda a las personas a diferenciar entre el bien y el mal? Sin lugar a dudas, en el momento de los hechos sus conciencias estaban defectuosas, y sus capacidades para empatizar, tener consideración, sentir compasión o culpa fueron, evidentemente, nulas.

La culpa falsa

La culpa falsa está fundamentada en hechos de los que no somos responsables, pero aun así nos otorgamos el sentimiento de culpa como si lo fuéramos. Nos culpamos de algo que no nos corresponde. A menudo me encuentro con personas que se sienten culpables por el dolor ajeno, pese a que ellas no han sido las causantes del daño. Por ejemplo, los hijos de padres separados se sienten culpables porque consideran que ellos han sido los que han provocado la ruptura o incluso que podían haberlo remediado. No pocas veces los niños intentan poner remedios y soluciones a la ruptura familiar prometiendo que «se portarán bien», «no volverán a pelearse con sus hermanos» y que «serán niños buenos que cumplirán con sus obligaciones». Generalmente, este sentimiento de culpa se caracteriza por surgir de una profunda sensación de responsabilidad por el mal ocurrido y a veces la intensidad de la culpa falsa puede llegar a desembocar en un trastorno de depresión.

Existen diversas razones por las que este sentimiento de culpa falsa puede llegar a privar a una persona de sentir la más mínima sensación de tranquilidad, e incluso felicidad. Por un lado, puede ser porque durante la infancia ésta creció en un entorno de una intensa rigidez en la que era castigada severamente por razones leves o sin importancia; por ejemplo, no hacer la cama antes de ir al colegio. Por otro, puede ser porque se perciba y se valore negativamente a sí misma. No olvidemos que la autoestima se puede ver afectada de forma negativa cuando uno siente una falta de control sobre la propia vida al asumir responsabilidad por cosas de las que no se es responsable. Hay personas que sobreviven a una situación traumática, como un accidente, un ataque terrorista o un desastre natural, como veremos en el capítulo VIII, y se sienten culpables por el hecho de haber sobrevivido. A menudo los terapeutas reconocemos cómo las víctimas de abusos sexuales, físicos o psicológicos tienden a sentirse culpables y avergonzadas por lo que les ha ocurrido. Dicen «algo habré

hecho para que esto me haya ocurrido» y se castigan a sí mismas por haber sufrido abusos y por no haber tenido control de la situación o por no haber podido defenderse en el momento del abuso. Esta culpa falsa distorsiona tanto el recuerdo de los hechos como la percepción de uno mismo en relación con éstos. Pero profundizaremos en este tema más adelante, concretamente en el capítulo VI, que trata sobre la agresividad.

LOS ASPECTOS POSITIVOS Y NEGATIVOS DE LA CULPA

El sentimiento de culpa modera nuestro sentido del bien y del mal. Nos ayuda a diferenciar entre la buena y la mala conducta, así como nuestros pensamientos positivos y negativos. De forma que es saludable tener la capacidad de sentir un cierto nivel de culpa, ya que aporta equilibrio mental y emocional a nuestras vidas. El sentimiento de culpa tiene una función esencial en las relaciones personales. Es necesario para crear y mantener la armonía; no olvidemos que es uno de los aspectos que nos ayuda a controlar nuestros impulsos. Como decía anteriormente, la culpa está conducida por nuestra conciencia. Y ésta nos ayuda a autorregular el comportamiento, de forma que no necesitamos depender sólo y exclusivamente de la sensación de miedo a ser *descubiertos* o *capturados* para comportarnos de manera correcta. Pero no sólo ayuda a moderar nuestros comportamientos —como cuando sentimos la tentación de agredir a una persona que nos irrita o nos insulta—, sino que del mismo modo favorece las buenas relaciones sociales, ya que nos ayuda a tener en cuenta los sentimientos de otras personas. Cuando consideramos las emociones de otra persona, guardamos en nuestra memoria emocional aquello que puede o no hacerle daño, de forma que si nos sentimos culpables «buscamos en este registro para identificar lo que hemos podido decir o hacer que haya dañado a la otra persona». Como resultado, tomamos una actitud más cuidadosa y empática, o nos disculpamos. Por lo que es importante pres-

tar atención a nuestra conciencia y preguntarnos a nosotros mismos: «¿por qué me siento culpable?».

En ocasiones la culpa deja de tener un propósito constructivo y nos flagelamos a nosotros mismos de forma exhaustiva y sin compasión. Nos convertimos en nuestro peor enemigo al apalearnos emocionalmente. En situaciones extremas podemos incluso llegar a obsesionarnos con algo que hemos hecho y actuar de forma autodestructiva. Los entendidos en este tema sostienen que el sentimiento de culpabilidad nos acecha cuando sentimos que hemos fracasado, como puede ser no conseguir el trabajo deseado, cuando hemos respondido de forma agresiva sin razón o cuando hemos provocado un accidente de tráfico al habernos saltado una señal de tráfico. El sentimiento de fracaso unido al remordimiento, sea en el ámbito laboral o en el personal, van cogidos de la mano del sentimiento de culpa. Es una combinación explosiva que no sólo roba el sosiego, la alegría y la capacidad de sentir placer por las pequeñas cosas de la vida, sino que en su máximo esplendor nos atormenta hasta límites insospechados y nos produce un profundo sentimiento de angustia. Sin embargo, necesitamos tener la capacidad de sentir culpa a pesar del dolor y del sufrimiento que a veces nos produce. Como comentábamos al principio, su función es esencial, ya que es un barómetro muy útil que nos ayuda a medir la temperatura de algunos sentimientos, así como nuestros actos.

Recuerdo el caso de un joven de 19 años, a quien llamaremos Peter para proteger su identidad, quien llegó a mi consulta con síntomas de angustia, agudos niveles de ansiedad y un sentimiento de culpa que lo atormentaba sin cesar a raíz de un accidente de tráfico. Explicó que mientras él conducía murió uno de sus mejores amigos, Robert, y desde aquel día sentía que quería morirse, ya que era el culpable de su muerte y consideraba que no merecía vivir. Comentaba que llevaba ocho meses sin poder dormir más de tres horas seguidas. No sólo padecía de terribles pesadillas, sino que además sentía que el agotamiento emocional y físico había mermado su capacidad de concentración, lo cual había afectado a sus es-

tudios y a sus relaciones sociales. Evitaba ver a los amigos, había roto con su novia y discutía constantemente con sus padres. Sentía que le estaba cambiando la personalidad. «Al poco tiempo de salir del hospital empecé a beber alcohol de forma compulsiva para poder olvidar el sufrimiento, pero nunca lo conseguía».

La noche del accidente Peter había salido a divertirse con los amigos como cada fin de semana: «Sólo me tomé tres copas», decía con lágrimas en los ojos mientras describía la noche que le cambió la vida para siempre. «Normalmente puedo tomar más que eso, pero aquella noche no sé qué pasó que me distraje mientras conducía y me salté la señal de *stop*. Es un sitio por el que he pasado un millar de veces con el coche y casi nunca pasa ningún otro. Todo el mundo se lo salta. Pero esa noche supongo que me confié. De pronto un camión nos arrolló». Peter y otro amigo se salvaron a pesar de las lesiones; sin embargo, su amigo Robert no tuvo tanta suerte. «Robert iba a mi lado, en el asiento del copiloto, y se quedó enganchado a la carrocería del coche, una barra le había atravesado la pierna y, aunque luchó por sobrevivir, no pudo. Y yo no pude salvarlo. Lo intenté. Luché con todas mis fuerzas. Pero me había roto los dos brazos y no podía usarlos. Intenté liberarlo como pude, pero murió frente a mí, despacio, desangrado y consciente. No supe qué hacer, no encontraba el móvil, era de noche y hasta que no pasó otro coche no pude pedir ayuda. Vi cómo a mi amigo se le iba la vida y no pude ayudarlo. No sé si podré vivir con este dolor. No sé si podré perdonarme. No sé si me merezco ser perdonado. Debí morir yo y no él». Después de un proceso largo de tratamiento psicológico, un día Peter se sintió con suficientes fuerzas y con la necesidad de visitar a los padres de su amigo Robert y pedirles disculpas. «Necesito pedirles perdón. Necesito que sepan que lo siento profundamente, que si pudiera me cambiaría por Robert, y que prometo no volver a beber alcohol nunca más. Necesito mirarlos a los ojos y compartir con ellos mi dolor y que ellos compartan conmigo el suyo, aunque se enfaden, aunque me echen de su casa. Necesito que sepan

cuánto lo siento». Peter habló con los padres de Robert y después de una larga conversación aceptaron su disculpa, así como su promesa.

CUMPLIR LAS EXPECTATIVAS: NECESIDAD DE APROBACIÓN

El ser humano tiene la necesidad imperiosa de sentir la aprobación de los demás. El deseo de ser reconocido, querido, apreciado, valorado y respetado se encuentra en lo más profundo de su naturaleza. Algunos investigadores a menudo se preguntan: «¿Qué sería de nosotros si nadie tuviera expectativas acerca de nosotros o no nos sintiéramos queridos?». En cambio, algunas personas tienen tal *dependencia a ser aprobadas* por los demás que su necesidad de impresionar y de ser aceptadas incondicionalmente se convierte en el motor de sus acciones. Es decir, su autoestima y su valoración personal dependen —sólo y exclusivamente— de las evaluaciones realizadas por las personas del entorno. Así se convierten en esclavos de las manipulaciones y los deseos de los demás. La necesidad de las personas de obtener reafirmaciones constantes sobre lo buenas que son o lo bien que hacen las cosas las convierte en seres muy dependientes en el ámbito emocional, ya que en general cuando son criticadas o no aprobadas sienten una profunda sensación de abandono, enajenación y rechazo.

Algunas personas son capaces de hacer cualquier cosa por recibir la aprobación de los demás. A veces incluso practican conductas autodestructivas, como dejar de comer, tomar drogas o involucrarse en relaciones sexuales dañinas. Sin embargo, no tenemos que ir a casos tan extremos, también encontramos conductas dañinas y complicadas a diario en el núcleo de las relaciones familiares. Por ejemplo, para algunos seguir o no las tradiciones familiares o culturales, así como los principios del grupo al que uno pertenece puede ser motivo de conflictos y sufrimiento. Existen numerosos casos de personas que viven angustiadas y sienten intensos niveles de culpabili-

dad cuando eligen una pareja con valores o costumbres diferentes a las suyas o de sus familiares, sean religiosas, culturales o sociales. Y todos ellos desempeñan un papel muy importante en la búsqueda de la aprobación ajena.

La mayoría de las personas tememos ser criticadas, especialmente por aquellos de quienes nos sentimos dependientes o a quienes apreciamos. Es una necesidad normal de todo ser humano. Sin embargo, la necesidad que tenemos de sentir aceptación por los demás puede convertirse en ocasiones en una trampa peligrosa. El miedo a ser rechazados o a sentirnos fuera de lugar puede llegar a afectarnos de forma severa la autoestima y la percepción que tenemos de nosotros mismos. Ocasionalmente podemos llegar a ser nuestros peores enemigos cuando no cumplimos las expectativas de los demás. He observado que a veces se dedica excesiva energía a complacer a las personas del entorno por temor al *qué dirán*, y esto puede convertirse en un serio problema a la hora de tomar las riendas de la propia vida. Esta actitud nos vuelve personas sumisas y anula nuestro sentido de identidad.

Como es de esperar, es imposible tener la aprobación de todas las personas de nuestro entorno; en ocasiones seremos criticados por una u otra razón. No obstante, lo importante es aprender a vivir tranquilos con nosotros mismos, sin ser excesivamente dependientes de lo que piensen los demás. Nuestras decisiones no siempre gustarán a todos y vivir para complacer a los demás no siempre es lo mejor para uno. Encontrar un punto medio donde uno pueda vivir satisfecho con la aprobación, así como sin ella, es lo óptimo para vivir lo más sosegadamente posible. Por tanto, primero debemos averiguar qué queremos de nosotros mismos, cuáles son nuestros deseos, los valores y los principios por los que queremos regir nuestra vida, y después viviremos acorde a nuestras decisiones de la mejor manera que sepamos, teniendo en cuenta que habrá aspectos que serán aprobados y otros que no. Por ejemplo, puede que el lector recuerde aquella obra cinematográfica del año 1967 que ganó un Oscar al Mejor Guion Original *Adivina quién viene esta noche*. Esta comedia dirigida por Stanley

Kramer es una sátira hacia la sociedad estadounidense, y su tema principal es la discriminación racial de la época. La historia se basa en que la joven de raza blanca Joanna Drayton, interpretada por Katherine Houghton, regresa a casa de sus padres después de unas vacaciones en Hawai acompañada de un joven médico, internacionalmente reconocido, de raza negra, el doctor John Prentice, interpretado por Sidney Poitier. Ambos están enamorados y deciden contraer matrimonio. Sin embargo, dada la situación racial de la época, esta decisión produce una contrariedad en los padres de la pareja, que se muestran en desacuerdo con la unión. Tanto la joven como el doctor esperaban al regreso de su viaje recibir la bendición y la aprobación de los respectivos padres. No obstante, tanto los de ella —Katharine Hepburn y Spencer Tracy— como los de él —Beah Richards y Roy Glenn— tienen un conflicto moral con este enlace a pesar de considerarse a sí mismos personas liberales y abiertas en comparación con la mayoría de las personas de la época. En un principio no aprueban dicha unión y están dispuestos a que los jóvenes sufran las consecuencias de su desaprobación. Sin embargo, las reflexiones y los diálogos de los personajes a lo largo de la obra transmiten el mensaje de que, independientemente de los retos y del consentimiento que reciban de la sociedad o de la propia familia, lo fundamental está en la felicidad de la pareja.

EL EFECTO DEL «MIEDO AL QUÉ DIRÁN»

Como decía en el apartado anterior, los seres humanos tendemos a buscar la aprobación de la familia, los amigos y compañeros de trabajo. Igualmente buscamos obtener la aceptación de personas que no conocemos tanto pero que forman parte de nuestra comunidad, como puede ser algún vecino o, por ejemplo, la audiencia durante un acto público. Es natural buscar el beneplácito de las personas de nuestro entorno. Somos seres sociables, nos relacionamos continuamente con personas con las que podemos tener más o menos cosas

en común, y esto en sí influye en nuestro sentimiento de identidad individual y colectiva. El impacto que los demás tienen en nosotros y nosotros en los demás es inevitable. Sin darnos cuenta, la impresión que nos da y nos inspira otra persona es un detonante que da lugar a tener opiniones positivas o negativas sobre ella. Esta opinión puede tener un efecto más o menos relevante en nuestra vida, pero no cabe duda de que somos seres curiosos y a menudo compartimos nuestras opiniones y nuestros sentimientos sobre los demás con otras personas. Esto puede dar lugar a comentarios más o menos constructivos, pero es irremediable estar expuestos, nos guste o no, a que los demás nos apliquen notas positivas y negativas.

Hace algún tiempo un amigo me envió una historia que reflejaba la facilidad con la que podemos ser víctimas de críticas y prejuicios sin más. Queremos complacer y evitar las críticas, por lo que a veces nos vemos actuando de una determinada manera para salvaguardar nuestra imagen ante los demás. Lo que ocurre es que no pocas veces nos encontramos con que, hagamos lo que hagamos, somos criticados o culpabilizados por alguna conducta determinada. Y llega un momento en que o decidimos aquello que consideramos que es mejor para nosotros mismos, sin perjudicar a los demás, o nos vemos dedicando una gran cantidad de energía para complacer y satisfacer los deseos ajenos. Me pregunto: ¿cuál debería ser el límite? Evidentemente cada persona tiene el suyo, pero, sea cual sea, cada uno ha de ser consciente y consecuente con sus propios límites. Veamos a continuación la historia que ilustra este concepto.

Érase una vez un viejo que tenía un burro que quería vender. Un día él, su hijo y, por supuesto, el burro fueron al mercado. El camino era largo, hacía calor y al viejo no le apetecía andar.

—Ya que tenemos un burro, usémoslo mientras podamos —dijo y se subió en él. El hijo se agarró al ramal del burro y siguieron el camino.

—¿No te da vergüenza, viejo? —le dijo alguien por el camino—. Tú en burro mientras tu hijo tiene que caminar. —El viejo se sonrojó y pareció avergonzado. Se bajó del burro y sujetó el ramal.

—Móntate un rato y yo sujetaré el burro —dijo a su hijo.

A continuación se encontraron con unas señoras que venían del mercado.

—¿No te da vergüenza? —gritaron, levantando los puños contra el joven—. Un joven como tú montando un burro mientras tu anciano padre va andando.

La cara del joven se puso tan roja como la de su padre momentos antes.

—Las señoras tienen razón, padre. Yo no debería ir descansando mientras tú caminas.

—¿Por qué no nos montamos los dos? —dijo el viejo.

El burro siguió su camino con los dos hombres encima.

—¿No les da vergüenza? —gritaron unos hombres que recogían heno en el campo cercano—. Dos adultos encima de un pobre burro. ¿Cómo pueden ser tan crueles? —Y el viejo y su hijo bajaron rápidamente.

—Ya sé lo que podemos hacer —dijo el joven por fin—: en lugar de ser el burro el que nos lleve, nosotros llevaremos al burro.

Los hombres fueron recibidos con grandes carcajadas de burla mientras se esforzaban en llegar al mercado llevando al burro sobre los hombros.

—¡Fíjate! Dos hombres llevando un burro cuando el burro está hecho para llevarlos a ellos —gritaba la gente a coro.

—Por intentar dar gusto a todos —dijo el viejo— no hemos agradado a nadie. En el futuro seremos nosotros los primeros en agradarnos.

A continuación debemos preguntarnos: ¿qué hubiéramos hecho en el lugar de los protagonistas de la historia?, ¿nos habríamos sentido culpables? Cada uno debe cuestionarse su propia conciencia.

LA BUENA Y LA MALA REPUTACIÓN

Se considera que uno de los mayores temores de las personas, además de ser criticadas o rechazadas, es tener una mala reputación. La mayoría hace un gran esfuerzo por cuidar su reputación, sea buena o mala. Aunque parezca insólito, en algunas profesiones hay quienes dedican mucha energía a mantener su mala reputación, como puede ser tener una imagen de *duro, insensible, frío o despiadado*. Estos hombres y estas mujeres que sienten que deben representar un rol, a menudo estereotipado, consideran que su reputación lo es todo. Para ellos salirse del papel al que se han sometido significaría perder el respeto y la dignidad, se volverían esclavos de sus propias expectativas, así como inflexibles y rígidos tanto con ellos mismos como con los demás.

Recuerdo el caso de una mujer ejecutiva de una empresa financiera de Wall Street que en el trabajo tenía que esforzarse constantemente por mantener su reputación de negociadora dura e inflexible, ya que el entorno se lo exigía; o eso sentía ella. Su reputación era de una ejecutiva tiburón, despiadada y hábil. Explicaba que ser la única mujer, y jefa de un equipo de quince empleados, era un prestigio, sobre todo en un entorno mayoritariamente masculino. Sentía que era el único modo de comportarse en el trabajo para mantener el respeto de sus compañeros de profesión. Sin embargo, después de diez años trabajando en este ambiente llegó un momento en que sentía que mantener dicha *reputación* le absorbía demasiada energía, se sentía culpable, le provocaba un agudo nivel de estrés y afectaba negativamente a sus relaciones familiares. Necesitaba encontrar un punto medio en el que se sintiera cómoda en su papel profesional asertivo, sin que esto perjudicara su relación de pareja y su maternidad al volver a casa cada noche. Con el tiempo fue desprendiéndose de su necesidad de cumplir al pie de la letra con las expectativas que creía que los demás tenían de ella. Se dio cuenta de que cumplir con su familia era más importante que dedicar todo su tiempo y toda su energía a asumir ese papel de tiburón de las

finanzas. Aquello la ayudó a liberarse del sentimiento de culpa y logró poner límites a sus exigencias personales, así como a las de los demás, sin perjudicar su posición laboral y sus relaciones familiares. Encontró un lugar en el que se sentía cómoda consigo misma y con la imagen profesional que quería transmitir.

Sentirse cómodo con uno mismo y tranquilo con la propia conciencia es fundamental para poder vivir una vida gratificante. En cambio, cabe destacar que encontrar un equilibrio entre lo que uno es y la imagen que uno quiere transmitir de sí mismo a los demás no siempre es fácil. Conseguir esta armonía es un verdadero reto, ya que, entre otras cosas, con el paso del tiempo las personas cambian. La percepción que tenemos de nosotros mismos varía a lo largo de las diferentes etapas de la vida. Sin embargo, ésta siempre se ve influida por esquemas sociales que a veces sin darnos cuenta nos exigimos a nosotros mismos y que nos producen ciertos sentimientos encontrados o de malestar. En ocasiones incluso nos guiamos por prejuicios sin ser conscientes de ello. Por ello, es importante que cada cierto tiempo repasemos e identifiquemos las prioridades y los valores por los que queremos regir nuestra vida para evitar caer en la trampa de los estereotipos o los sentimientos de malestar y culpa.

LOS PREJUICIOS

La visión del mundo y de nuestro entorno en particular es muy subjetiva porque cada uno vive sus experiencias de una forma muy personal. Las relaciones personales y la imagen que queremos transmitir a los demás están influidas —entre otras cosas— por los prejuicios y las presiones sociales. Partiendo de la base de que los prejuicios que podamos tener influyen tanto en las decisiones personales como en los juicios que hagamos de otras personas, cuando valoramos la reputación de otra persona o de nosotros mismos, a menudo nos guiamos por dichos prejuicios y estereotipos marcados por la

sociedad. El prejuicio puede llegar a ser un problema social severo —como veremos en el capítulo VI, donde abordaremos el tema de la agresividad y la discriminación—, ya que no sólo perjudica a la víctima, sino que propicia el conflicto y la rivalidad entre grupos o incluso llega a instigar violencia.

El prejuicio es una actitud negativa contra los miembros de un grupo y se basa en creencias generalizadas y discriminatorias. Tal y como se ilustró en el ejemplo del apartado anterior sobre la película *Adivina quién viene esta noche*, además de existir el prejuicio racial también hay grupos minoritarios, como las mujeres, las personas mayores, los enfermos mentales, los discapacitados y los homosexuales, que son el blanco de discriminaciones, estereotipos y numerosos prejuicios sociales.

Sin embargo, a veces también nos atacamos a nosotros mismos con nuestros propios prejuicios. Hay personas que a veces siguen unas directrices estereotipadas que les producen un gran sentimiento de malestar y culpa; tienen conflictos internos causados por sentimientos ambivalentes y padecen remordimiento por sus acciones y sus decisiones, lo que la prestigiosa psicóloga Karen Horney llamaba *la tiranía de los debería* y que abordaremos más adelante en el capítulo VII. Por ejemplo, hay mujeres profesionales que también son madres que se sienten culpables de no seguir lo que algunos cánones sociales consideran que *debe* hacer una buena madre, como puede ser dejar el trabajo y dedicarse única y exclusivamente al hijo. Muchas madres sienten un intenso sentimiento de culpa por marcharse cada mañana a trabajar, pues piensan que abandonan a su hijo y se reprochan a sí mismas que son malas madres, ya que *deberían* dejar el trabajo para cuidarlo. Sin embargo, está demostrado que el buen desarrollo de un hijo no depende tanto de que la madre esté con él las veinticuatro horas como de que el tiempo que sí lo esté sea de calidad, estimulante, con buenos cuidados y afectivo, y el tiempo que no lo esté se encuentre con una persona que le aporte la protección y los cuidados necesarios.

Estereotipar a los demás no es la mejor actitud por la que guiarse en la vida y establecer relaciones sociales. Como hemos

visto, los estereotipos denigrantes son destructivos y fomentan los conflictos. Sin embargo, cabe mencionar que también los hay de creencias positivas, como aquellas personas que sostienen que «todos los franceses son elegantes» o «los asiáticos son los más inteligentes». Evidentemente, estas creencias no son una crítica negativa ni para los franceses ni para los asiáticos. No obstante, siguen siendo afirmaciones generalizadas que tampoco están en lo correcto.