

CULPA, REPARACIÓN Y PERDÓN: IMPLICACIONES CLÍNICAS Y TERAPÉUTICAS (II)

GUILT, REPAIR AND FORGIVENESS: CLINICAL AND THERAPEUTIC IMPLICATIONS (II)

Juan García Haro. Psicólogo Clínico

Centro de Salud Mental "La Ería". Oviedo. Asturias
Servicio de Salud del Principado de Asturias. España

Cómo referenciar este artículo/How to reference this article:

García Haro, J. (2014). Culpa, Reparación y Perdón: Implicaciones clínicas y terapéuticas (II). *Revista de Psicoterapia*, 25(98), 93-122.

Resumen

Las nociones de culpa y perdón se han secularizado en el mundo moderno formando parte inseparable de los problemas de la vida y, por tanto, de la clínica. Este trabajo pretende ser un análisis de la culpa, de su relevancia en la clínica y utilidad en la práctica psicoterapéutica. Esta segunda parte revisa diferentes estrategias de afrontamiento de la culpa basadas en la evitación y las consecuencias que se derivan de su uso en los trastornos psicológicos. Se discuten los procedimientos del arrepentimiento, la reparación y el perdón como estrategias de resolución de la culpa.

Palabras clave: Culpa, perdón, psicopatología, psicoterapia, reparación.

Abstract

The notions of guilt and forgiveness have been secularized in the modern world becoming an inseparable part of the life problems, and therefore, the clinic practice. This research aims at analyzing guilt, its relevance in clinical practice and usefulness in psychotherapeutic practice. This second part reviews different coping strategies based on avoidance and the consequences that result from their use in psychological disorders. We discuss the procedures of repentance, repair and forgiveness as strategies to resolve guilt.

Keywords: Guilt, forgiveness, psychopathology, psychotherapy, repair.



Quién no ha captado, en un análisis de sí mismo, su propia culpa, tiene la tentación de acusar al acusador.
Karl Jaspers, 2011.

1. Afrontamiento de la culpa

Nos adentramos en los diferentes modos de afrontamiento de la culpa. El afrontamiento (*coping*) se refiere al modo de manejo en que las personas resuelven o se sobreponen a una situación adversa o una emoción. La emoción y el afrontamiento se solapan y se influyen recíprocamente. Se trataría de saber ahora cómo opera el sujeto sobre los conflictos valorativos o transgresiones normativas (morales) ligadas a sensaciones de culpa, y sobre las mismas sensaciones de culpabilidad, y qué resultados obtiene.

Las modalidades de afrontamiento de la culpa, o de lo que sea, están mediatizadas histórica y culturalmente. En este trabajo nos centraremos en aquellas modalidades que se verifican en la consulta psicoterapéutica. Cuando una persona siente los efectos de la culpa, se produce un desequilibrio (anhomeostasis) cognitivo-afectivo que crea disconfort. Este desequilibrio o anhomeostasis procede de la conciencia de la acción indebida en la interacción con los demás y es el acicate para hacer de un modo tal que permita superar la sensación de culpa. La función de la culpa consistiría pues en crear en la persona una situación de disconfort que lleve a un nuevo hacer que repare el daño que se cree haber cometido. Cuando la culpa no cumple esta función existe el peligro de que se convierta en un obstáculo que cierre opciones de futuro.

Siguiendo una distinción anterior, hemos decidido dividir las estrategias de afrontamiento en dos tipos: estrategias de evitación y estrategias de superación (Echeburúa, Corral y Amor, 2001). Las primeras funcionarían como soluciones de compromiso, en tanto que consiguen transitoriamente aliviar la conciencia, pero, tarde o temprano, emergen de nuevo los efectos de la culpa provocando un sufrimiento psicológico (moral) cada vez mayor. Son estrategias disfuncionales en tanto que rodean la culpa sin enfrentarla directamente, generando de este modo un aumento de la misma. La distinción entre estrategias disfuncionales basadas en la evitación, y estrategias funcionales basadas en la superación, refleja la situación en que se encuentra la persona que padece los efectos de la culpa; esto es, que oscila ante los demás y ante sí mismo entre dos extremos en tensión dialéctica: la necesidad de no aparecer como culpable (evitando mostrar los efectos de la culpa), y la necesidad de mostrar serlo, para así dejar de serlo (superándolo) (Castilla del Pino, 1991).

2. Estrategias de evitación

Las estrategias de evitación pueden desembocar en diferentes problemas clínicos o trastornos psicológicos. A lo largo de este texto no nos referiremos a las categorías diagnósticas DSM o CIE con letras mayúsculas (p. ej., Trastorno

Obsesivo-Compulsivo), y evitaremos los acrónimos (p. ej., TOC). Desde nuestro punto de vista, las personas que sufren problemas psicológicos no tienen nada parecido a una enfermedad, sea ésta física o mental, ni una etiqueta diagnóstica puede dar cuenta de porqué pasa lo que pasa, y menos aún de cómo hacer para ayudar a la gente a superar sus problemas. Al evitar las letras mayúsculas y las iniciales intentamos resistirnos a la tendencia que ha penetrado insidiosamente en el campo de la salud mental bajo la influencia del modelo anatomopatológico (López y Costa, 2013), consistente en reificar agrupaciones de quejas, sugiriendo que remiten a patologías internas, como una bronquitis cuando estornudamos, más que como resultado de patrones complejos de interacción de cognición, emoción y conducta entre sujetos.

Sin intentar hacer un examen exhaustivo, entre las estrategias que pretenden resolver conflictos valorativos (morales) evitando la culpa, podemos diferenciar las siguientes:

1. El intento de negar lo ocurrido o esconder los efectos de la culpa.
2. El intento de borrar u olvidar lo sucedido.
3. El intento de externalizar la culpa haciendo responsables a otros.
4. Proyección de la culpa.
5. El intento de expiar la culpa mediante el sufrimiento.
6. El intento de fantasear finales alternativos.
7. La abyección.

1. El intento de negar lo ocurrido o esconder los efectos de la culpa.

Se puede transgredir una norma religiosa o moral, incluso el Código penal, sentirse culpable, y a pesar de todo, intentar ocultar la expresión de la culpa, no sólo ante terceros, sino ante sí mismo. El intento de ocultar ante otros los efectos que acompañan a la culpa tiene un problema: el sujeto no se libra de los remordimientos de su mala conciencia, que siguen operando en su interior. De este modo se requiere de grandes esfuerzos, que a su vez deben ser ocultados, con lo que se convierte en un conflicto difícil de gestionar. En efecto, el intento de ocultar la expresión de la culpa, en tanto que se trata de controlar sensaciones que no pueden ser controladas voluntariamente, acaban en la paradoja *del control que hace perder el control* (Nardone y Balbi, 2009; Nardone y De Santis, 2012). En tal situación, la persona vive dominada por la culpa, por la preocupación de que sus efectos no trasciendan de modo que no resulte execrado por los demás.

La angustia y el remordimiento de conciencia son expresiones de la culpa. Cuando sentimos que hemos actuado indebidamente surge el *remordimiento de conciencia*. Etimológicamente significa mordedura de la conciencia (*morsus conscientiae*). De acuerdo con la definición del filósofo Baruj Spinoza, dada en su obra *Ética*, que vio la luz el mismo año de su muerte en 1677, se trata de “la tristeza acompañada de la idea de una cosa pasada que sucedió contra lo esperado” (Spinoza,

2009, p. 173).

Para Nietzsche (1988) el origen de los remordimientos de conciencia se sitúa en el proceso de interiorización-domesticación de los instintos de lucha, de libertad, de la voluntad poder, que surge de la convivencia y la vida en paz. El bloqueo de los instintos hace que éstos *se vuelvan hacia dentro* descargándose sobre el propio sujeto, generando la mala conciencia, y a partir de ahí constituyendo el mundo interior, el alma. Desde su análisis, la mala conciencia estaría ligado al Dios cristiano, no existía en la época homérica.

De cualquier manera, en la época actual, el remordimiento de conciencia suele tener una connotación psicológica de rumiación sobre la falta cometida. La característica central del remordimiento es el retorno, la repetición de una aflicción interna una y otra vez que, a medida que pasa el tiempo perturba cada vez más las actividades del sujeto. Esta repetición no es exactamente igual al primer momento, sino que cada repetición aumenta todavía más el pesar que a la culpa acompaña hasta crear una situación tan intolerable que lleve a la persona directa o indirectamente a la acción que le ha de proporcionar la calma. Dostoievski nos ofrece la imagen más evocadora de esta tortura interior y de sus efectos al describir los tormentos de Raskólnikov, el protagonista de *Crimen y castigo* (Dostoievski, 2011). Raskólnikov es un joven estudiante ruso que no consigue dinero suficiente para mantener a su madre viuda y a su hermana. Mata a hachazos a una vieja usurera a quién desprecia, que guarda una gran cantidad de dinero en su casa. También mata a la hermana de la vieja que lo sorprende en el lugar del crimen. Este segundo asesinato, no planificado en sus intenciones, provoca en él intensos remordimientos que intenta apartar de su conciencia. La policía sospecha inmediatamente de él; le interrogan, pero está decidido a no confesar. Los remordimientos avanzan como un batallón enemigo que golpea las puertas de una la fortaleza. El sufrimiento psicológico (moral) se hace tan insoportable que ya no puede vivir. Finalmente, y para no sucumbir, decide confesar su crimen. Shakesperae con su *Macbeth* no llegó tan lejos.

Pero además, una vez atrapado en esta dinámica, puede cumplirse la tesis según la cual quién pretende ocultar, habitualmente acaba por suponer en los demás el conocimiento de su secreto. En efecto, quién esconde en su interior la culpa (la expresión de la culpa) nunca puede estar del todo seguro de estar manteniendo a salvo su secreto, lo que en el fondo se vuelve contra él mismo, ya que siempre le quedará la duda acerca de si el trato que recibe de los demás es el resultado de que el engaño está funcionando o, por el contrario, constituye la reacción astuta de quién ha descubierto que le estaban ocultando algo y ahora juega él a ocultar su descubrimiento al culpable. Atrapado en esta paradoja escudriñará minuciosamente la conducta y actitudes del otro intentando localizar indicios que le confirmen hasta qué punto es conocedor de su secreto. Encontramos esta actitud en el atormentado Raskólnikov. Días después del crimen recibe una citación de la policía. Está angustiado, desconoce el sentido de su citación. Mientras espera su turno en la

comisaría observa con especial atención al jefe de negociado: “Y me puse a observar ahincadamente su rostro para penetrarle y adivinar su opinión sobre mí” (Dostoyevski, 1983, p.96). Por lo general, este trabajo de escudriñamiento requiere un elevado gasto de energía lo que puede producir sesgos perceptivos-cognitivos que hagan difícil un análisis correcto de la realidad. Si esta situación no se corrige, la interpretación de la realidad se hará objetiva, cristalizando en un delirio de referencia. En la película de Hitchcock *La soga* (1948), los protagonistas; Brandon Shaw y Phillip Morgan, asesinan por placer a un amigo suyo, para a continuación dar una fiesta en su casa con el cadáver escondido en el arcón sobre el que se sirve la cena. La culpa trabaja diferencialmente en ambos amigos. Para Brandon se trata de un juego perversamente placentero con el que disfruta. Phillip, en cambio, es víctima de profundos remordimientos de conciencia. Intenta controlar la angustia que la culpa le genera, pero tras reiterados fracasos, y ante el miedo a ser descubierto, imagina, se figura, en los demás el conocimiento de su acción criminal. Ante esta *culpa sospechada* (Castilla del Pino, 1991), la conducta y comentarios de los demás se toman como alusiones sutiles a su culpa.

Las palabras, los gestos, los silencios mismos, tienen una especial resonancia, en cuanto pueden ser indicaciones, “precauciones” que esos otros adopten frente a aquello de lo que se es culpable. Ya no solo tiene que defenderse, intentando aparecer como no culpable, sino que ha de defenderse frente a los intentos de los otros de hacerle culpable, con esas referencias más o menos inconcretas (...) (Castilla del Pino, 1991, p. 252).

Finalmente, dominado por una angustia imposible de gestionar comete errores delatores frente a los que acaba confesando. En muchas ocasiones, lo que precipita a la búsqueda de una solución dramática es la conciencia, cada vez más nítida por parte del sujeto, de que aquello de que es culpable va siendo sabido por aquellos que le rodean (Castilla del Pino, 1991). Cuando la culpa se oculta se hace insoportable, pide su expresión. A veces el criminal deja huellas para ser descubierto: esto es, parece *como si*, inconscientemente, necesitara el castigo que la comisión del delito requiere. Según nuestra tesis, que el ocultamiento genere una situación de sufrimiento psicológico (moral), refleja la necesidad de expresión de la culpa como única posibilidad de solución relacional: a saber, su comunicación y reparación subsiguientes.

En la tragedia de Shakespeare (2011) *Macbeth*, Banquo y su hijo Fleance salen del castillo a cabalgar con la promesa de llegar a tiempo para celebrar un banquete organizado por Macbeth. Éste, guiado por el temor a que se cumpla la segunda profecía de las brujas (la primera afirmaba que Macbeth sería rey, la segunda que Banquo engendraría reyes), manda matar a Banquo y a su hijo, pero los asesinos solo logran matar al padre, pues el hijo consigue escapar a caballo. Cuando los asesinos informan a Macbeth de sus resultados, la angustia y el temor corroen su alma. A continuación se dispone a celebrar un banquete al que asiste el espectro de Banquo reclamando venganza. Esta escena viene a señalar el hecho de que sólo de quién

sospechamos que sabe nuestro crimen puede adquirir la potencia de hacerse portador de nuestra acusación. En cierto modo nos sentimos perseguidos por aquellos de los que sospechamos. De aquí que el sospechoso sea un objeto provocador de estructuras delirantes o cuasi delirantes de persecución (Castilla del Pino, 1998).

2. *El intento de borrar u olvidar lo sucedido.*

Íntimamente relacionada con la anterior, en esta segunda modalidad, el sujeto intenta olvidar aquello que lo convierte en culpable. Olvidar y borrar el pasado es lo que implora Macbeth, tras asesinar a Duncan: limpiar la herida y borrar la infamia. Pero pronto comprende que no es tan fácil borrar el pasado. Es sabido desde la pragmática de la terapia estratégica que cuando intentamos anular los recuerdos o los pensamientos incómodos se corre el riesgo de caer en la paradoja de *pensar en no pensar* (Nardone y Balbi, 2009; Nardone y De Santis, 2012). Así, todo intento de borrar los recuerdos grabará aún más en la memoria aquello que precisamente se desea borrar. Michel de Montaigne decía: *Nada fija una cosa con tanta intensidad en la memoria como el deseo de olvidarla*. Una variante de esta modalidad, más peligrosa desde el punto de vista psicopatológico, consiste en olvidar realmente lo sucedido. Podemos ocultar a otras personas nuestra culpa, pero no podemos ocultárnosla a nosotros mismos. Para este fin se requiere *hacer* un síntoma amnésico disociativo. De este modo, como por arte de magia, los remordimientos de conciencia quedarían ahora sí, fuera de juego.

Desde un punto de vista terapéutico, la intervención consistirá en ayudar a la persona a enfrentarse a los hechos generadores de culpa y “abrirse al dolor”. Pero antes de iniciar este trabajo hay que reflexionar prudentemente, con responsabilidad profesional, acerca de las ventajas e inconvenientes de enfrentar culpas que pueden ser graves, pues a veces es preferible la abstención y/o aplazamiento terapéutico, al riesgo de actualizar el dolor y reabrir una herida que puede estar cerrando (Pérez-Sales, 2006). En este sentido, conviene señalar que trabajar la culpa cuando hay responsabilidad real en el daño es cuando menos una aventura arriesgada, y donde el remedio puede ser peor que la enfermedad.

3. *El intento de externalizar la culpa haciendo responsables a otros.*

El sujeto de la culpa busca excusas, minimiza el impacto de la acción indebida o acusa, explícita o implícitamente, a la víctima u otras personas de lo que ha ocurrido. El denominador común aquí sería un intento de evitar la culpa derivando la propia responsabilidad moral en los demás o en las circunstancias. La estrategia de descargarnos de responsabilidad y dirigirla hacia otros es tan antigua como el hombre. Cuando Adán y Eva desobedecieron a Dios y fueron interpelados por éste, no dudaron en buscar chivos expiatorios para negar su responsabilidad. La descarga de responsabilidad, en esencia se puede formular así: *la circunstancia X (natural o social) me obligó a actuar como lo hice, no tuve elección*. Pero excusar la propia

acción apelando a una serie de circunstancias que nos determinan (por dentro o por fuera de la piel) tiene sus implicaciones; la principal es la cosificación. A través de la cosificación consentimos en convertimos en objetos sometidos a causalidad mecánica. Podríamos explicar la conducta de un tercero y la nuestra propia en el pasado como resultado de una causalidad mecánica (*A no puede actuar de otro modo; no podía (yo) actuar de otro modo*), pero nunca podríamos decir tal cosa de nuestro hacer en primera persona (*no puedo actuar de otra manera*), salvo que hayamos “decidido” paradójicamente dejar de ser agentes morales.

Cuando nosotros describimos las acciones de nuestros semejantes, no es del todo ilegítimo que lo hagamos en términos causales, explicándonos su conducta en virtud de los condicionamientos naturales o sociales que los llevan a comportarse de tal o cual manera. La atribución de tales relaciones de causa-efecto pudiera resultar en ocasiones discutible, pero lo cierto es que se acostumbra a llevarla a cabo. Y así es como decimos, por ejemplo, que, “dadas las circunstancias, Fulano no podía actuar de otra manera”. Así es como hablamos de Fulano en *tercera persona*. ¿Pero podríamos hacer otro tanto cuando cada uno de nosotros habla en nombre propio y se refiere a sí mismo en *primera persona*? Bien miradas las cosas, hablar así sería sólo una excusa para eludir *nuestra responsabilidad moral*, la responsabilidad que a todos nos alcanza por nuestros propios actos. Cuando diga: “no pude actuar de otra manera” o “las circunstancias me obligaron a actuar como lo hice”, estaría sencillamente dimitiendo de mi condición de persona, para pasar a concebirme como una cosa más, sometida como el resto de las cosas a la forzosa ley de la causalidad. O, con otras palabras, estaría renunciando a la humana carga de ser dueño de mis actos (Muguerza, en R.R. Aramayo, 2001, pp. 88-89).

Aquí nos encontramos con lo que Sartre denunció hasta la saciedad con el nombre de *mala fe*. La mala fe consiste en adoptar alguna forma de determinismo, cargando la responsabilidad negativa a cuenta de la biología, los genes, la educación, la cultura, o cualquier otra cosa; en definitiva, un intento de trocar nuestra libertad en facticidad. “Si hemos definido la situación del hombre como una elección libre, sin excusas y sin ayudas, todo hombre que se refugia detrás de la excusa de las pasiones, todo hombre que inventa un determinismo, es un hombre de mala fe” (Sartre, 1992, p. 52). Esta trampa moral, utilizada sobre todo cuando de la acción-decisión se derivan resultados indeseados (porque nadie renuncia a ser dueño de la acción ante buenos resultados), domina el escenario de la vida cotidiana y de la clínica psicoterapéutica. En la práctica clínica, esta tendencia entre los consultantes, y muchas veces alimentada por los profesionales, es omnipresente; y, así, se “culpa” a la *enfermedad* mientras el sujeto queda libre de toda responsabilidad moral. En efecto, es más cómodo culpar al cerebro o a los genes que asumir la autoría por lo que uno hace. Cada vez más, quien acude a consulta con quejas de salud mental, lo hace presentando (a veces reivindicando ardientemente) una

imagen cosificada de sí mismo: víctima de un gen, trauma infantil, impulso incontrolable,... No se trataría de negar el condicionamiento que estas condiciones, cuando se verifican, pudieran tener en la explicación de la conducta, pero sí de negar su determinación lineal absoluta, y sobre todo, denunciar el deseo perverso de consentir en no ser responsable de lo que uno hace con su vida. Si los hombres, según los griegos, eran buenos, porque todo el mal procedía de los dioses, en la perspectiva moderna los dioses son sustituidos por las etiquetas diagnósticas que se recogen en el capítulo V (F) de la CIE-10. Robar dinero de la cartera de los padres, engañar a la pareja, quedarse en la cama sin ir a trabajar o sin ir a buscarlo, insultar o maltratar a la pareja, comer sin límite mientras se está a la espera de una operación de cirugía bariátrica,... son conductas que eluden sus fuentes de sujeto, de elección-acción, de libertad personal y, por tanto, de responsabilidad moral. Se presentan como síntomas de una enfermedad mental llamada cleptomanía, celos patológicos, depresión, trastorno irritable del carácter, bulimia.... El DSM-5 expande ideológicamente esta lista de nuevas categorías diagnósticas, y con ello hace su contribución a la cultura de la desresponsabilización moral.

Por otro lado, el aumento del gradiente de cierto individualismo que caracteriza a la cultura moderna se asocia paradójicamente a una tendencia a rehuir cualquier tipo de responsabilidad respecto a los propios actos y sus consecuencias sobre los demás (Bruckner, 2005). Nadie hace el mal a sabiendas –podríamos decir socráticamente hablando– sino ofuscado por una enfermedad psiquiátrica que se impone a nuestro pesar. La enfermedad psiquiátrica es la nueva *até* que exime de cualquier culpa. El paciente psiquiátrico se encuentra así, en una situación de irresponsabilidad moral al que conviene imponer un tratamiento coactivo-paternalista, eso sí, por su bien, que remedie su avería biológica, pero nunca una petición de cuentas, y mucho menos un trato de adulto a adulto.

Todas las escuelas de psicoterapia aceptan y promueven que la persona asuma, en algún sentido o grado, la responsabilidad de lo que hace y le sucede. Sin embargo, las consultas de salud mental funcionan como dispositivos de *naturalización-patologización* del error: el individuo comete errores porque está enfermo; cúrese la enfermedad y desaparecerá automáticamente el error. En efecto, en los Servicios de Salud Mental muchos profesionales trabajan para que los trastornos psiquiátricos sean considerados como *enfermedades como otras cualesquiera* (González y Pérez, 2007). Según este planteamiento, los trastornos psico(pato)lógicos serían el resultado de un funcionamiento cerebral anómalo (a escala neuroquímica) al que convendría un arreglo medicamentoso. La psiquiatría moderna, en connivencia con la industria farmacéutica (que en su afán de lucro no dudan en ampliar los límites de la enfermedad para poder así expandir sus mercados) lucha por convertir toda conducta anormal (ya sea inmoral o incluso ilegal) en síntoma de una supuesta enfermedad susceptible de una medicación y vigilancia técnico-profesional; o mejor, pretende que todo lo que pueda ser susceptible de medicar sea reconstruido clínicamente como síntoma de una enfermedad mental. De ahí la proliferación de

nuevos diagnósticos psiquiátricos que caracteriza a las clasificaciones nosográficas actuales. Este planteamiento favorece un sutil proceso de adoctrinamiento en el que los problemas de la vida son radicalmente descontextualizados de la biografía y relaciones de los individuos y son recodificados como enfermedades, a las que les conviene un diagnóstico y *sometimiento* a un tratamiento médico. El ejercicio acrítico de este modelo coloca a los individuos en una posición pasiva e irresponsable, víctima de los avatares de la neuroquímica, y donde las dimensiones psicológicas, éticas y sociopolíticas de los problemas de la vida quedan en un segundo plano cediendo protagonismo a unos hipotéticos problemas biológicos y químicos que reclaman ahora ser ellos mismos el Problema. Con esto no queremos decir que lo biológico no esté de algún modo implicado (como por otro lado no puede ser de otro modo; no somos espíritus) y que la intervención en éste ámbito no aporte ningún beneficio, simplemente no lo colocamos en un a priori del problema.

Este es el modelo que ha guiado la investigación psicofarmacológica (o más bien lo ha producido), los modelos explicativos que reciben los pacientes y que justifican la prescripción de medicamentos cuando “Pese al avance en las tecnologías de la mirada sobre el cerebro y del conocimiento de sus resultados, los resultados sobre las bases de las alteraciones de los trastornos mentales comunes son poco consistentes o contradictorios. Por ejemplo, en el caso de la depresión, tras décadas de investigación, ninguna de las hipótesis sobre las bases biológicas ha sido concluyente, ni en los estudios familiares, ni en los estudios de imagen cerebral, ni en las bases moleculares, ni en las bases genéticas (Dowrick, 2004; Leo, 2004). Johantan Leo (2004) señala cómo el discurso científico y divulgativo de la psiquiatría, desde hace tres décadas, está lleno de proposiciones del tipo: “la neurociencia, la clínica y la genética aportan cada vez más pruebas de que la depresión es una enfermedad del cerebro, aunque las causas exactas de la enfermedad continúan siendo objeto de una intensa investigación”. Es decir, es una teoría en busca de pruebas, en la que cuando se agota un neurotransmisor, el receptor o la sinapsis, siempre se pueden buscar otros candidatos u otros niveles moleculares, de tal manera que la teoría nunca muere, pero nunca se puede probar” (De la Mata Ruiz, 2009, p. 270).

Respecto a lo que aquí interesa, algunas de las implicaciones clínicas de este modo de concebir y explicar los trastornos psico(pato)lógicos son:

1. El individuo no es un agente; se cualifica al *enfermo* como un organismo natural portador de una alteración fisiopatológica que la medicina debe *arreglarle* como un cirujano debe extraer un tumor. Desde este tipo de posicionamientos la densidad moral de la persona se aligera peligrosamente. El *enfermo* no sería responsable moralmente de lo que hace o no hace (ir a trabajar o quedarse en la cama tienen el mismo mérito; ninguno), sino que su hacer estaría dictado por realidades objetivas previas: la mecánica del genoma o del cerebro. Dicho en otros términos: los *actos de conducta* mutan en *aconductuales* (Castilla del Pino, 2010). Al privar

al paciente de agencia, se instaura la inocencia perpetua como estatuto ontológico. La paradoja es que en el ejercicio profesional de cada día las sanciones nunca faltan. Valga como ejemplo la acusación de no estar haciendo lo suficiente para mejorar. Renunciar a la responsabilidad por los propios actos, implica también, en negativo, la dimisión a la libertad, a la autonomía; se tira al niño con el agua de bañarlo. Y es que renunciar a ser dueños de lo que acontece en nuestras vidas es una decisión de una gravedad tal que transforma la propia existencia en un drama dirigido por fuerzas externas.

2. La traducción de una queja en un diagnóstico psiquiátrico desposee al protagonista de la queja del control de su vida, le desresponsabiliza de sus conductas y emociones, que pasan así a ser gestionadas, disciplinadas, por un experto técnico. Esta interiorización de las soluciones deja en un segundo plano la necesidad de introducir transformaciones políticas, sociales, que permitan resolver la infraestructura de los conflictos humanos.

3. La noción de tratamiento queda reducida al fármaco. Tal es así que para muchos procesos psico(pato)lógicos, especialmente trastornos psicóticos, se desestima el uso de intervenciones psicológicas para concluir, siguiendo aquí una profecía autocumplida, que los trastornos mentales son enfermedades crónicas que requieren tratamientos químicos de por vida. En este marco, muchos profesionales de la psiquiatría enfrentan inevitablemente el siguiente dilema: prevenir recaídas manteniendo altas dosis de medicamentos a costa de momificar al paciente *vs.* reducir medicación para que el paciente tenga opción a un futuro mejor a riesgo de que pueda sufrir nuevas recaídas que agraven la enfermedad. Se trata de un dilema que requiere de prudencia clínica, pero sobre todo, se trata de un asunto clínico que ha de resolverse preguntando al paciente. Esto apenas se hace. La norma es que no se aporta información al paciente sobre pros y contras asociados a la reducción de medicación, y cuando se hace, se anuncian fatales recaídas y degeneraciones neurotóxicas asociadas a la evolución “natural” de la enfermedad, que el fármaco ayudaría a prevenir.

Desde nuestro punto de vista, la terapia se orienta a que la persona tome conciencia y asuma (en algún sentido o grado) la responsabilidad moral de lo que hace y le sucede, colocando la neuroquímica y cualquier clase de determinismo en un lugar que salvaguarde la autonomía y la agencialidad. Pero aquí surge una disyuntiva: la que interpreta la acción como resultado de la agencialidad del sujeto o como resultado de fuerzas naturales o sociales que dominan al sujeto, exteriores a él. En última instancia, la psicoterapia, como procedimiento científico-técnico de ayuda (para cada problema habría una solución técnica-profesional), trata los conflictos morales no tanto en términos de responsabilidad como de mecanismos psicológicos intrapersonales (inconscientes, cognitivos, conductuales, etc.) o interpersonales (de influencias grupales, sugerencias, procesos imitativos). En efecto, desde finales del XIX, la gestión moral de la vida cotidiana ha sido desplazada por una gestión técnica o científico-técnica, liderada por médicos,

psiquiatras, psicólogos..., esto es, por saberes normalizadores (Foucault, 2004). La ambigüedad consiste en que la terapeuta no puede llevar al límite su búsqueda de mecanismos intra o interpersonales porque entonces se convertiría en bióloga o socióloga; pero tampoco puede atribuir a quién acude a consulta en busca de ayuda una plena responsabilidad moral porque entonces su función como experto se volvería paradójica: si alguien solicita ayuda psicoterapéutica es precisamente porque se siente incapaz de autogestionarse y precisa una ayuda externa, luego no es completamente responsable de sí mismo. En el interjuego entre responsabilidad moral y mecanismos psicológicos causales reside la base de muchas paradojas que atraviesan la práctica clínica; transmitir al *enfermo* que ha de hacerse *responsable* de ciertas conductas (tomar la medicación, en un límite inferior) sin las cuales la *enfermedad* (de la conducta de la que tiene que hacerse responsable) *no curará*, es una de las más comunes.

4. *Proyección de la culpa.*

Un paso más, en la línea anterior, consiste en el autoengaño mediante el cual la culpa es proyectada al exterior. Para evitar los efectos de la culpa (pérdida de autoestima, conciencia de responsabilidad en lo hecho, necesidad de reparación...) se recurre a la proyección: no soy culpable; los demás me atribuyen serlo. Así, si antes el sujeto se condenaba a sí mismo por el error cometido, ahora, con la proyección, resulta que el error ya no existe; son los demás los que se lo atribuyen y con ello le difaman, le quieren anular (Castilla del Pino, 1998). Este proceso de proyección podría explicar la formación de ideas de autorreferencia que aparecen en los conflictos morales asociados a sensaciones de culpabilidad. La psicopatología actual presta escasa atención a los temas de la culpa y la vergüenza. Sin embargo, en la primera mitad del siglo XX, la culpa se situaba en el origen o, al menos, en la dinámica generadora del contenido de distintos trastornos delirantes (Villagrán, 2011). Así, Robert Gaupp, psiquiatra alemán de la primera mitad del siglo XX, defendía que el delirio constituía la negación y proyección de sentimientos de culpa y de vergüenza. En su conocida obra *El caso Wagner* dice:

Wagner empezó a proyectar hacia afuera la angustia y los remordimientos que lo atormentaban. Dicho en términos más simples: la mala conciencia produce en las personas cavilosas y críticas el sentimiento de que así como se consideran a sí mismas seres distintos y de algún modo indignos, los demás también han de notar en ellas esa diferencia y suponer cosas extrañas. Y entonces surge el recelo (Gaupp, 1988, p. 202).

En esta línea, la descripción de diferentes delirios de inculpación o de tipo erótico, recogidos en el denominado *delirio sensitivo de referencia* de su alumno Ernst Kretschmer, incluía los sentimientos de culpa y vergüenza ante conductas socialmente reprochables o personalmente inaceptables como experiencias psicológicas centrales en la génesis del delirio persecutorio o referencial.

...cuanto más sensitivo es un carácter, tanto más específicamente respon-

derá, en ciertos casos con un delirio de referencia sutil a los complejos de culpa. Y a la inversa: si en un caso dado encontramos un delirio de referencia reactivo sutil en una personalidad no predominantemente sensitiva, tenemos que intentar, por todos los medios, analizar los complejos de culpa... (Kretschmer, 2000, p. 45).

En el trastorno de ideas delirantes (clásicamente llamado *paranoia*), tiene lugar una *proyección* de ciertos fracasos de la vida (intelectuales, amorosos, morales, etc.), que de ser asumidos enfrentarían a la persona a una culpa o vergüenza insoportables. Bentall (2011) encontró que los pacientes con delirios de persecución tenían la tendencia a elaborar explicaciones o atribuciones causales externas de los fracasos y sobre todo explicaciones que implicaban a acciones de los demás. Parecía que fueran expertos en atribuir la culpa a otras personas cuando las cosas iban mal. Así, una persona que aspira a dramaturgo, convencida de sus méritos literarios pero que, sin embargo, no viera representada ninguna de sus obras en un escenario, en lugar de aceptar su fracaso profesional, echará la culpa a los políticos, o a quién sea, quienes según él, controlan los teatros, se sienten ofendidos por sus opiniones políticas... La atribución externa de la culpa resulta una estrategia útil a corto plazo: evita del dolor de la crítica, salvaguarda la autoestima; pero contraproducente a largo plazo, en tanto que se descarta cualquier intento de introspección y de mejora personal. La proyección puede tomar dos direcciones: 1) o bien constituye una forma de renuncia (*¿para qué luchar, puesto que una inteligencia superior trama oscuros propósitos contra mí?*); 2) o bien designa un chivo expiatorio, un enemigo al que hay que aniquilar para recuperar la armonía perdida. En este sentido, la idea de perjuicio, de ser perseguido, la creencia en una conspiración, ofrece el consuelo de creerse suficientemente importante como para que otros pretendan destruirlo. En efecto, el peor complot no es otro que la indiferencia: ¿cómo sobrevivir a la idea de que no suscitamos en los demás ni suficiente amor ni suficiente odio como para justificar la más mínima malevolencia? De acuerdo con lo anterior, podríamos decir, simplificando mucho, que lo que se manifiesta en algunos delirios de referencia y perjuicio, es el retorno de los efectos de la culpa cuando ésta se proyecta hacia afuera ante fracasos personales que amenazan la imagen pública y la autoestima. De acuerdo con Castilla del Pino (1998), el delirio sería una *ortopedia del sujeto*, una forma precaria, de compensar la pérdida de autoestima resultante de la reiteración de fracasos en sus transacciones con los objetos de la realidad. Pero también puede suceder a la inversa, esto es, que la baja autoestima aumente la sensibilidad ante estímulos que anuncian posibles fracasos, y así recursivamente. Desde una perspectiva psicoterapéutica, asumir la culpa, en lugar de negar, proyectar, sería, por tanto, un primer paso para salir del bucle patológico de la culpa. Pero esto conlleva enfrentarse a una posible devaluación de la imagen y autoestima, situación tal que pone a prueba el amor propio de cada uno.

5. El intento de expiar la culpa mediante el sufrimiento.

A diferencia de las modalidades anteriores, aquí, el sujeto reconoce su culpa, pero en lugar de asumir una actitud responsable, de reparación del daño, pretende expiar su culpa realizando diferentes tareas que implican la exposición a algún peligro o sufrimiento. La expiación era en la antigüedad una modalidad habitual de pagar por un crimen. Los doce trabajos de Hércules (en Roma), Heracles (en Grecia), sirven para la expiación de su horrendo crimen. La vengativa Hera envió a Hércules un rapto de locura (*atê*), y éste, *sin darse cuenta* de lo que hacía, agarró a su mujer y a sus hijos y los arrojó al fuego. Cuando Hércules volvió en sí y advirtió la atrocidad que había cometido, se hundió en los abismos del dolor y la desesperación. A diferencia de Ajax en Sófocles, que decide quitarse la vida tras verificar lo que ha hecho en un momento de enajenación, Hércules decidió seguir viviendo; fue a Delfos para preguntar qué debía hacer para purgar su crimen. La pitonisa, en nombre de Apolo, le aconsejó que sirviera en Micenas al rey Euristeo durante doce años y que realizara cualquier trabajo que éste le impusiese. Esta forma de expiación se transforma en penitencia en el catolicismo. Las conductas exageradas de sacrificio y exposición a situaciones que generan sufrimiento o peligro aparecen como las primeras formas de expiación. En la mujer, la expiación se puede canalizar a través del modelo del ideal maternal-sacrificial que normativa como valor supremo la femineidad en nuestra cultura (Bleichmar, 1999). Luego pueden aparecer conductas de autocondena y autopunición: cortes, automutilación, abuso de alcohol, conductas de riesgo, promiscuidad sexual, etc. Las modalidades de expiación y autopunición, como cualquier acción humana, están mediatizadas histórica y culturalmente. Si bien pueden ser respetadas como tentativas insólitas de resolución de la culpa, se convierten en un problema cuando bloquean metas y proyectos de vida, y en este sentido conviene enfrentarlas, pues en nuestra opinión, un psicoterapeuta profesional trabaja para aumentar las opciones de futuro de las personas.

Si la narrativa del consultante incluye conductas que suponen un riesgo para su vida (conductas autodestructivas), y, podemos establecer su conexión con una culpa irresuelta, podemos preguntar si tiene sentido para la persona la hipótesis de la culpa como castigo. Plantear la conexión entre autocastigo y culpa puede ser ya de gran utilidad. Por otro lado, aceptar la posibilidad de que el consultante es efectivamente culpable, puede hacer que se sienta comprendido, después de que desde su entorno ya han intentado persuadirlo sin éxito de su inocencia. Aceptar la culpa (sobre todo ante culpas con responsabilidad), tranquiliza y permite trabajar la proporcionalidad del castigo. La idea aquí no es rebatir la culpa, sino reflexionar si el castigo es proporcionado a la falta. Además, las dis-culpas del terapeuta pueden paradójicamente potenciar la autocrítica y autoculpabilización.

Imaginémonos por un momento que esto que usted hace fuera la pena que tiene que pagar por el error cometido, ¿cuánto tiempo cree que tendría que estar así para cancelar su culpa? ¿De qué otra manera podría pagar su culpa?

Otra manera de enfrentar estas conductas es mediante la técnica del *diálogo estratégico* (Nardone y Salvini, 2006). Se trata de guiar al sujeto, a través de preguntas estratégicamente orientadas, a descubrir cómo sus intentos de solución contribuyen a la complicación del problema. Así, podemos preguntar: *cuando usted hace esto para sentirse mejor (o para expiar su culpa), ¿consigue este objetivo de manera permanente?,...* Si conseguimos explicitar quién es el receptor de la falta podemos trabajar (siempre que tenga sentido para el consultante) desde la óptica del perdón y la reparación. Un ritual consistente en que cada vez que sienta el pesar de la culpa, haga a modo de compensación una actividad dirigida a dicha persona que ayude a curar heridas (formar parte de una asociación que apoye a personas afectadas por una enfermedad relacionada con la acción generadora de culpa, etc.) podría servir para soportar la carga de la culpa.

Suicidio y culpa.

A menudo los sentimientos de culpa se acompañan de actos o verbalizaciones suicidas más o menos explícitos. En efecto, el pesar de la culpa puede ser tan insoportable que la persona quiera quitarse la vida. Se busca la muerte para dejar de sufrir, pero también como una necesidad de autocastigo extrema (una frase común de los suicidas es: “Lo siento mucho; he hecho daño a todo el mundo; estarían mejor sin mí”) (Grinberg, 1983). Otras veces, parece *como si* la intención del suicida fuera proyectar vengativamente la culpa en aquellos que considera causa de su sufrimiento. Esto es, en el suicido podría haber una víctima secundaria; el que se suicida –dice Colina (2013)– lo hace contra alguien a quien intenta cargar el muerto, condenarlo a un duelo imposible.

Alberto tiene 39 años, trabaja de administrativo en una empresa pública. Solicita ayuda psicoterapéutica por un estado de aflicción y culpa en relación al fallecimiento de una hermana. Su historia es la siguiente: hace unos años su hermana marchó de la casa familiar tras un conflicto con los padres a raíz de una relación de pareja que había iniciado poco antes. Tras unos meses de convivencia la relación empezó a ir mal a causa del consumo de drogas de su pareja. Ella quedó inmersa en un proceso depresivo bastante grave e intentó quitarse la vida en dos ocasiones. Debido a su proceso depresivo, y en parte a su difícil carácter, fue perdiendo toda relación con amigos y familia, excepto con Alberto, siempre dispuesto a ayudar incondicionalmente. Alberto fue la única persona que la apoyó en el proceso de separación llegando a buscar un

piso de alquiler para su hermana, con la única condición de que consultara con un psiquiatra. Ella aceptó; acudió a una consulta y no volvió a más porque “no quería que nadie entrara en su vida”. Pero comenzó una vida errática y aislada que invitaba a Alberto a seguir ocupándose de ella realizando sacrificios imposibles: disposición las 24 horas, llamadas telefónicas de urgencia por conflictos con la familia, ideas suicidas... Cuenta que un día su hermana había escrito una carta que pidió que guardara en secreto prohibiéndole consultar “hasta que ella muriera”. Alberto aceptó el encargo sin ofrecer ninguna oposición. Pasan dos años. En una de sus conversaciones telefónicas de urgencia, Alberto reprocha a su hermana el que no fuera a visitar a su padre, el cual estaba hospitalizado a la espera de una operación; ésta reaccionó con gran enfado, como si Alberto hubiera traicionado un pacto inviolable de no cuestionamiento. A partir de ahí comienza una amarga discusión, y ella deja de tener contacto con él. Alberto queda disgustado por lo sucedido pero también enfadado por el comportamiento despegado y egoísta de su hermana hacia sus padres. Pocos días más tarde Alberto recibe un mensaje de móvil mientras está con el resto de la familia en el hospital visitando a su padre. Es su hermana; le comunica que ha conocido a una persona y que se marcha a vivir con él a otra ciudad en busca de una nueva oportunidad. Al día siguiente encuentran su cuerpo en una estación de tren. Se había tirado a las vías. Alberto se reprocha el no haber hecho nada para remediar el fatal desenlace. Dice que de alguna manera “sabía lo que iba a pasar”; la forma del mensaje, el contenido, el enfado de la conversación anterior..., eran para la hermenéutica de Alberto signos evidentes de lo que finalmente se verificó, pero que aún así, sin saber porqué, prefirió inhibirse de cualquier actuación salvadora, y así, “que pase lo que pase”. Tras el funeral Alberto abre la carta que su hermana le había entregado años antes, y descubre que se trata de un testamento; le entrega todas sus pertenencias “porque no quería que las tuviera gente que ella no quisiera”. Por otro lado, averigua que su hermana tenía una vida paralela en un pueblo cercano donde al parecer tenía algunos amigos a los que visitaba con frecuencia y a los que contaba que no tenía familia; que su única familia era su hermano Alberto. Tras unos meses intentando recomponerse sin éxito del duro golpe decide pedir ayuda. Se reprocha el no haber hecho nada aquellos días después de recibir el mensaje en el hospital; en realidad se reprocha el haber decidido lo que decidió: no actuar. Pero, ¿cómo es posible arrepentirse de la decisión tomada, si, como dice, “ya sabía” el resultado que finalmente se verificó? ¿Realmente ya sabía a priori, o, se trata de una clarividencia retrospectiva tras conocer los hechos? ¿En virtud de qué hechos renegamos de nuestras decisiones voluntarias? ¿Hacer esto es honesto? ¿Hubiera cambiado en algo su

“culpa” si su hermana no hubiera dejado ningún testamento, y no hubiera sabido que andaba diciendo que él era su única familia? ¿Tener esta información no acrecienta la conciencia de su valencia afectiva para el otro fallecido? Y, ¿no es quizás esta concienciación a posteriori del lugar que ocupaba en el afecto de su hermana, la que de alguna manera mancha acusatoriamente su deseo, su decisión de no prestar ayuda aún “sabiendo” lo que iba a pasar? En cierta manera Alberto es “culpable”, pero el objeto de su culpa no recae sobre aquello que subjetivamente se reprocha, sino sobre el hecho de haber aceptado la invitación a cargar con la responsabilidad de que la vida de su hermana dependa de él (Las historias clínicas utilizadas en este texto corresponden a consultantes atendidos en los servicios públicos de salud mental. Los aspectos formales han sido convenientemente modificados para preservar la confidencialidad).

En el trabajo terapéutico con intentos y verbalizaciones suicidas asociadas a culpas irresueltas, podemos formular la siguiente pregunta: *¿qué hace que no lo haya hecho ya? ¿Qué hace que no haya vuelto a intentarlo?*. La respuesta a esta pregunta nos daría sus razones para seguir adelante, a pesar de todo. No hace falta recordar que en estas situaciones garantizar la seguridad del consultante es un *priori* de toda intervención.

6. El intento de fantasear finales alternativos.

Una manera transversal de combatir los efectos de la culpa, o al menos de intentar aplazarlos, consiste en ensayar cognitivamente otros finales alternativos y comparar lo ocurrido con éstos finales, que son por lo general, imposibles. Si bien este trabajo mental proporciona cierto alivio temporal, acaba paradójicamente por potenciar la culpa, en tanto que funciona como recordatorio de aquello que no ha sido capaz de hacer en la escena de los hechos. Las personas que buscan refugio en esta estrategia, quedan tan atrapadas en la culpa como el acusado a quién se le pregunta: *“¿Ha dejado de maltratar a su pareja?”*. Por tanto, hay que explorar la presencia de fantasías compensadoras respecto a la culpa. En efecto, muchas personas se descubren invirtiendo todo el tiempo imaginando *qué hubiera pasado si hubiera hecho...* Aquí podemos diferenciar dos modalidades: a) si el sujeto de la culpa estaba presente en la escena en que ocurrieron los hechos, o b) si estaba ausente. En este segundo caso, el *y si hubiera hecho...*, puede llevarse tan atrás en el tiempo como sea necesario para que la culpa alcance al sujeto. Respecto a esta modalidad de manejo de la culpa planteamos dos modalidades de trabajo:

1. Utilizando el *diálogo estratégico* (Nardone y Salvini, 2006). Con la pregunta terapéutica: *cuando usted hace esto para sentirse mejor, ¿consigue este objetivo de manera permanente? ¿Cuánto dura esa calma? ¿Pasado un tiempo su culpa aumenta o disminuye?*, la respuesta del consultante, probablemente será: *me siento más culpable*. A través de una serie de preguntas de este tipo, el terapeuta intenta sembrar la idea de que, si algo no funciona, es mejor no hacerlo, y facilitar

así un trabajo posterior de búsqueda de alternativas. Sólo cuando se empieza a considerar todo el tiempo y energía gastada inútilmente en controlar la culpa y sus efectos y, se sopesa los penosos resultados obtenidos, se abre la posibilidad de hacer algo diferente.

2. Analizar qué hubiera pasado si... La pregunta terapéutica que puede abrir este proceso podría ser: *¿cómo se imagina que podrían haber sido las cosas si (finalmente) hubiera actuado de manera diferente?* En nuestra experiencia, nuestros consultantes, a menudo descubren, no sin amarga sorpresa, que la alternativa imaginada-idealizada no estaba disponible en el contexto de la escena de la culpa, o bien advierten que esa opción hubiera traído consecuencias aún más desastrosas. De acuerdo con Pérez-Sales, a lo que se pretende llegar con esta intervención es a que la persona entienda que desear que el final hubiera sido diferente no quiere decir que otras soluciones fueran mejores (Pérez-Sales, 2006).

Inés, de 36 años, soltera, profesora de idiomas en un colegio, lleva a tratamiento psiquiátrico desde los 18 años por quejas de tipo ansioso-depresivas que no remiten ni con fármacos ni con ayuda psicoterapéutica. Cuando se le pregunta por el origen de su problema dice que lo que le pasa es que nunca llegó a superar la muerte de su padre, la cual sucedió cuando ella tenía 17 años. Sus padres llevaban varios años separados cuando la avisaron de que su padre se estaba muriendo en el hospital. Si bien Inés sabía que su padre padecía de cáncer, no podía sospechar que la enfermedad tomara un curso tan acelerado. Cuando fue a verlo se encontró allí con la familia del padre con la que había roto toda clase de relaciones. Cuenta que deseaba estar a solas con su padre para poder despedirse, hablar con él. Le molestaba que la sala estuviera llena de personas, que, a su juicio no se portaron bien con su padre y que además no paraban de hablar en tono alto. Quiso llamarles la atención y pedirles que salieran un momento, pero no se atrevió, quedó en silencio sin poder despedirse de su padre. Ahora, cuando recuerda esta escena se reprocha el no haber sido más decidida en pedirles que la dejaran a solas. Cuando se le pregunta por lo que cree que hubiera sucedido si hubiera actuado de esa forma no duda en decir que éstos se hubieran enfadado y que no se lo hubieran permitido. Cree que hubiera sido un espectáculo doloroso e innecesario para su padre. Sin embargo, saber que la opción que se reprocha no hubiera tenido mejores resultados, no quita para que Inés siga viviendo atrapada por este autorreproche.

7. La abyección.

Existe otra modalidad disfuncional de afrontar la culpa que corresponde a lo que Castilla del Pino (1991) llama *abyección*. Aquí, el sujeto de la culpa, ante la imposibilidad de reintegrarse a la situación originaria, de rehabilitar su valor como ser humano a pesar de sus reiterados intentos fracasados de reintegración (el por qué

de dicho fracaso no es ahora relevante, pero en muchas ocasiones se debe a la actitud negativa de los otros, que se oponen a la reintegración, recondenando al sujeto de la culpa), opta por dejarse caer por la pendiente de aquello que lo convirtió en culpable. Ante la situación de segregación a que es sometido, el sujeto de la culpa huye hacia adelante mostrando nuevas conductas transgresoras en un intento de avalarse a sí mismo. Frente al rechazo que le deparan los demás, la persona abyecta no ve otra salida que completar el mal hecho con otro mal. Pero, a través de esta conducta aumenta más su aislamiento y, por consiguiente, su hacer culpable, y así sucesivamente. La abyección le da cierta sensación de control sobre la vida propia, y de algún modo, sobre la de los demás. Encontrar esta modalidad de culpa en psicoterapia es infrecuente, pues en tales situaciones, la posibilidad de pedir ayuda difícilmente se contempla.

Este breve examen de las estrategias para evitar las sensaciones y efectos de la culpa tras la acción indebida debe ser complementado con las modalidades estratégicas para resolver la misma, esto es, con las estrategias para dejar de ser culpable. En efecto, la culpa no es un fin en sí mismo (sufrir por lo hecho no repara lo hecho), sino que es una emoción al servicio de la reparación y regulación de las relaciones sociales. Las modalidades estratégicas de resolución de la culpa son en nuestra cultura el arrepentimiento, el perdón y la reparación.

3. El problema del arrepentimiento

¿Qué es el arrepentimiento? ¿Qué relación guarda la culpa con el arrepentimiento? ¿Qué función tiene? ¿Puede el arrepentimiento condonar el daño? El arrepentimiento tiene una realidad y un sentido diferente en la concepción religiosa de la culpa, como pecado (recuérdese el debate teológico entre contrición y atrición tras el Concilio de Letrán), que en una concepción secular de la vida como es la nuestra. El arrepentimiento, como práctica secular, consiste en el reconocimiento, por parte del sujeto de la culpa, de que lo hecho no está bien, y que causó un daño o perjuicio a otro. De acuerdo con la definición de Spinoza, el arrepentimiento es “la tristeza acompañada de la idea de algún hecho que creemos haber realizado por libre decisión del alma” (Spinoza, 2009, p. 174). De acuerdo con esto, la libertad es una condición de posibilidad del arrepentimiento. Sería un sinsentido arrepentirse por aquellas conductas que no realizamos libremente, porque son, por ejemplo, resultado de fuerzas externas que arrastran a realizar determinadas conductas, en cuyo caso lo propio sería asumir más bien una actitud responsable. El arrepentimiento está relacionado con la culpa, y es una de sus salidas. Otras podrían ser el silencio, el secreto, etc. También se puede estar íntimamente arrepentido y querer, sin embargo, ocultar su expresión a los demás, como hace Phillip Morgan en la película *La sogá*.

El problema de entender el arrepentimiento en términos de acontecimiento mental.

Preguntarse por la función del arrepentimiento en las relaciones interpersonales es preguntarse por la función de expresar el arrepentimiento. La expresión del arrepentimiento tiene la función de suscitar ante los demás (o ante Dios) la compunción experimentada, para así provocar compasión y perdón.

¿Qué es lo que espera el sujeto apesadumbrado de esos otros a los cuales expresa su sentimiento de culpa? Me parece evidente que el pesar por la culpa traduce el arrepentimiento del sujeto, su contrición por el pecado o falta cometida. De esta forma se solicita de los otros, efectivamente, compasión. Más aquí la compasión no tiene el exclusivo fin de hacernos consolar. No es que el culpable no lo precise. *Pero lo que verdaderamente le urge no es tanto que se le consuele cuanto que se le perdone.* El arrepentimiento se expresa sobre todo ante aquellos que pueden imponernos, y quizás nos imponen, el castigo que merecemos por la acción efectuada. La culpa es siempre ante alguien (Castilla del Pino, 1991, p. 162).

Pero aquí tropezamos con un problema: se trata del carácter íntimo de toda experiencia sentimental: ¿cómo saber si el arrepentimiento es sincero o se trata de una expresión *ad hoc* para librarse de un castigo? Esta duda es la misma que surgió en el debate teológico entre contrición y atrición, esto es, entre arrepentimiento por amor de Dios o por temor al castigo divino: ¿basta la atrición inspirada por temor al infierno en el sacramento de penitencia? Dado que no tenemos acceso a las intenciones del otro, la autenticidad de la contrición sólo es conocida por la persona que la vive, y a veces, ni siquiera por ella, pues puede haber caído en el autoengaño de creerse algo que realmente no es verdad. Todos tenemos la experiencia de poder controlar la expresión de lo que sentimos en la intimidad para engañar al otro. En la película de Richard Marquand, *Al filo de la sospecha* (1985), una adinerada mujer es brutalmente asesinada en su casa de la playa. Las sospechas inmediatamente recaen en su marido (Jeff Bridges), un prestigioso director de periódico que hereda toda su fortuna. Para soltar el lastre de la sospecha contrata a una abogada (Glenn Close). Rápidamente, entre acusado y abogada se crea una relación singular: el acusado trata de convencer a su abogada de su inocencia y, cuanto más duda ella, más atracción siente por él. Finalmente, tras un espléndido trabajo de la abogada, el inculpado es declarado inocente, mientras ahora las sospechas recaen en otra persona. Tras unos días de idílica relación, la abogada descubre que ha sido engañada; su cliente-pareja era el verdadero asesino.

Pero, si la comunicación verbal o no verbal del sentimiento es incontrastable, ¿cómo acceder con garantías al sentir del otro? La realidad es que no existe un acceso privilegiado a la experiencia íntima del arrepentimiento, ni de ninguna otra cosa, con independencia del sujeto que comunica, ni aún para sí mismo. Tropezamos aquí con el problema del lenguaje privado de Wittgenstein. El aforismo 5.62

del *Tractatus* de Wittgenstein (2012) viene a plantear la discontinuidad entre *decir* y *mostrar* (“En rigor, lo que el solipsismo *entiende* es plenamente correcto, sólo que eso no se puede *decir*, sino que se muestra”); lo que de acuerdo con lo que aquí interesa, significa que decir la intimidad no es mostrarla; decir el arrepentimiento no garantiza la sinceridad porque se puede mentir, como a menudo ocurre cuando sobre uno cuelga como espada de Damocles una pena que no se quiere pagar. Y es que sin la espada de la pena colgando sobre nuestras cabezas, el arrepentimiento raramente se dice. Así somos de orgullosos. Quién se ha ganado una pena –dice Valcárcel– no duda en negar la autoría, después la intención y llegado el momento afirmará que está arrepentido (Valcárcel, 2010). Según lo anterior, cabría la posibilidad de que el sujeto que se arrepiente pueda estar buscando solamente las ventajas de expresar el arrepentimiento, sin sentirlo, y lo que es peor, sin la voluntad de dejar de cometer una y otra vez la falta. Por tanto, si el arrepentimiento se entiende en términos de acontecimiento mental (y, por tanto, íntimo) nos llevaría a un callejón sin salida. Las condiciones que permitirían aumentar la confianza en la sinceridad de lo expresado sería la presencia, concurrencia, de hechos contrastables intersubjetivamente a los que poder remitirse: 1) arrepentimiento público y, 2) acción reparadora. El arrepentimiento, como expresión del pesar culpable, no puede quedar solo en buenas palabras sino que ha de acompañarse de acciones dirigidas a reparar lo hecho y evitar su reiteración. En clínica verificamos que muchas personas que acuden a terapia de grupo por problemas de adicción (drogas, juego,...) declaran ante el grupo estar arrepentidas por lo que han hecho, pero advertimos enseguida que se trata de una mera formulación verbal que parte del hecho de que el otro, sobre quién recae el efecto perjudicial de la adicción, se queja, sufre la situación, suplica el cese de la conducta problemática, y no tanto por una toma de conciencia real sobre el valor y alcance de sus acciones. ¿Se arrepentirían de lo que hacen si no hubiera efectos negativos relacionales? En nuestra opinión, la conciencia de culpa no es meramente conciencia del post-efecto de la acción, sino darse cuenta y tomar posición ante lo que uno hace con su vida. Así, sorprende que estas personas que dicen estar arrepentidas, inmediatamente después, a veces con una sonrisa no disimulada, dicen que si tuvieran la mínima ocasión (la oportunidad, el dinero, ...) no dudarían en repetir lo hecho. Pues bien este estar profundamente arrepentido, y no dudar, sin embargo, en reiterar la acción indebida, refleja el engaño que estas personas se tienden y tienden a los demás: que aspiran a que se les perdone con sólo mostrar su arrepentimiento, sin reparar los efectos negativos provocados por su acción; o aún peor, que aspiran a reiterar lo hecho. Quién se arrepiente ha de restituir el bien adquirido, pues no sería de recibo arrepentirse y quedarse con los beneficios que se han obtenido de la falta. Para santo Tomás de Aquino, no muestra sinceridad quien, al mismo tiempo que se arrepiente, hace aquello de lo que se arrepiente, o se propone repetir sus faltas anteriores, o peca actualmente en la forma que sea (Delumeau, 1992). La reparación del daño formó parte del debate teológico en torno al aplazamiento de la absolución. Así, en el

Catecismo del concilio de Trento, entre los consejos a los confesores encontramos lo siguiente:

Es menester que los confesores observen sobre todas las cosas lo siguiente: después de haber oído la confesión de sus penitentes, se cuidarán de que, antes de haberles dado la absolución, si han perjudicado el bien o la reputación de su prójimo, juzguen que el pecado cometido es capaz de hacer que se condenen, y les obliguen a hacer una restitución completa. Porque no se puede absolver a nadie antes de que haya prometido restituir todo aquello que no le pertenece (Delumeau, 1992, p. 77).

Para complicar las cosas, santo Tomás de Aquino dice que pecar tras la confesión no cuestiona la sinceridad del arrepentimiento, porque nunca resulta excluida la verdad de un acto anterior por un acto subsecuente de sentido contrario (Delumeau, 1992).

Pero, cuando se daña a una persona, el daño no solo está en la víctima, sino en todas las personas próximas a la víctima. Por tanto, la declaración de pesar y arrepentimiento no solo habría de ofrecerse a la víctima sino a todas las personas que por su relación y amor a la víctima también han sido de algún modo dañadas. Estas personas requieren a su vez de ayuda (Sinclair y Martínez, 2006). Y a la inversa: quién daña no es solo el agresor, sino todas las personas cercanas que con su pasividad no han protegido a la víctima, o no han emprendido todas las acciones posibles para crear una relación suficientemente segura que hubiera permitido recurrir a ella en busca de ayuda. Estas personas también son en cierto modo responsables, y deberían expresar pesar y arrepentimiento, pues no hacer lo que se puede hacer para evitar una situación dañosa, nos convierte en cierto modo en cómplices. En el trabajo psicoterapéutico con abusadores y víctimas de abusos sexuales intrafamiliar se utilizan estas consideraciones en un ritual terapéutico de perdón y reconciliación familiar (Madanes, 1993). Lo veremos más adelante.

Pero, ¿en qué medida puede ser el sufrimiento una compensación de lo hecho? Si bien la conciencia de ser culpable supone ya cierto modo de castigo (Rodríguez, 2011), el sufrimiento psicológico (moral) que depara el pesar de la misma no es suficiente para compensar la acción culpable. Sufrir no vale como expiación de una falta. Si así fuera tendría un límite a partir del cual vendría el alivio. Tal cosa no sucede. Tomar el pesar, el dolor que la culpa conlleva, por razón suficiente para el perdón, es un fraude, perdonable sólo en la medida en que el propio sujeto no es del todo consciente del engaño que elabora. Es más, se podría decir incluso que quién se queda en el sufrimiento sin reparar lo hecho se convierte de inmediato en doblemente culpable. Kierkegaard decía que la culpa se alimenta mediante el no hacer a través del arrepentimiento. En esta línea se sitúa la reflexión de Spinoza sobre el arrepentimiento: “El arrepentimiento no es una virtud, es decir, no surge de la razón; sino que quién se arrepiente de lo hecho es doblemente miserable o impotente” (Spinoza, 2009, 4/54). Desde esta perspectiva, podríamos admitir que una manera de superar la culpa, sin caer en el abismo de la psicopatología, sería

admitir el error y reparar el daño. En realidad, si alguien quiere dejar de sufrir, puesto que sufre por ser culpable, solo hay una salida; dejar de serlo a través de la reparación.

El arrepentimiento auténtico es la reparación. El arrepentimiento auténtico no consiste en no hacer, como forma de castigo propio que uno adopta ante la culpabilidad de lo hecho, sino en no reiterar lo hecho, y, de inmediato, en hacer de otra manera. Qué es lo que hay que hacer, es lo que al sujeto se le ofrece a modo de alternativa: o seguir siendo como hizo, o dejar de ser el que hasta ahora fuera, para hacer, en efecto, como debe (Castilla del Pino, 1991, pp. 264-265).

En resumen: el arrepentimiento se podría calificar de *auténtico* si de inmediato se sigue de acciones reparadoras del daño; sería *inauténtico* cuando agota su fuerza en el puro sufrir subjetivista, sin el hacer necesario para reparar lo hecho. Pero hay una opción aún más insólita y perversa; la de quién utiliza su sufrir-por-la-culpa, no ya para eludir la reparación necesaria, pagar la deuda, sino para hacerse acreedor del cuidado, atención... de ese otro, receptor de la acción culpable.

4. Reparación

La reparación consiste en la realización, por parte de quien se reconoce culpable, de una acción o serie de acciones, intencionalmente dirigidas a compensar el daño (hasta donde sea posible) que uno cree haber causado en el otro. Siempre hay algo que se puede hacer para reparar el daño. Si no es posible llevar a cabo una acción directa de reparación (porque la víctima no está presente, o porque el daño es irreversible), cabe la posibilidad de implicarse en actividades simbólicas de reparación: colaborar con otras víctimas o con los familiares de la víctima en otras actividades, formar parte de una ONG, alertar a otras personas de las consecuencias negativas de los errores cometidos, etc. Sin reparación se corre el riesgo de la reiteración de la falta en tanto que uno no se hace responsable de sus acciones.

Todorov (2009) diferencia entre justicia punitiva y justicia reparadora. La justicia punitiva se diferencia de la venganza en que es impartida por una institución y no por un individuo; sin embargo, en lo que se refiere a la naturaleza del castigo infligido, la una se confunde a menudo con la otra. La justicia punitiva da prioridad al respeto de la ley abstracta y a la institución que la respalda, en última instancia al Estado. En la justicia punitiva se pretende castigar al culpable, ajustar cuentas, de modo que uno puede pagar objetivamente su falta o delito sin necesidad de arrepentimiento ni perdón de la víctima. La justicia establece un precio; una pena. Una vez se ha cumplido la pena ya no se debe nada. En efecto, el preso que cumple su pena carcelaria es libre aunque no reconozca el daño cometido ni sea perdonado por la víctima o la comunidad donde tuvo lugar el delito. Por otro lado, la justicia reparadora se preocupa ante todo de las personas concretas y sus relaciones: Su objetivo ya no es proteger un orden impersonal, sino permitir a los culpables y a las víctimas volver a vivir juntos. Más que referirse a la ley que está por encima,

cualquiera que sea su origen, se dirige a las personas que viven juntas. Más que de castigar, trata de restablecer las relaciones que no deberían de haber sido interrumpidas nunca. De acuerdo con esto, el procedimiento de la reparación sigue la lógica del perdón, que es la lógica de la reconciliación y la convivencia. La idea según la cual la reparación de un delito u ofensa es preferible al castigo comienza a abrirse camino en el seno de nuestros sistemas judiciales. En las comunidades campesinas zapatistas de Chiapas, el culpable de un delito ha de reparar la herida que ha abierto en la comunidad mediante la realización de trabajos y servicios útiles para la comunidad. Así, para el asesinato, el homicida está obligado a trabajar para la subsistencia de la familia lesionada, hasta la mayoría de edad de los niños (Vaneigem, 2012). El procedimiento de la justicia reparadora se ha aplicado también a crímenes contra la humanidad y crímenes terroristas. El ejemplo más conocido, en este sentido, es la *Comisión de la Verdad y Reconciliación* en Sudáfrica. El procedimiento de la justicia reparadora sigue la siguiente secuencia: 1) arrepentimiento y reconocimiento público del error ante la víctima y demás personas dañadas, 2) reparación efectiva, y 3) perdón. No deja de sorprender que encontremos esta misma secuencia, o semejante, en el sacramento de la confesión y en ciertas prácticas de la psicoterapia. Conviene recordar que la psicoterapia tiene a su vez una conexión histórica con la confesión (Loredo, 2005). En efecto, la doctrina católica exige cinco acciones para que el sacramento de la confesión surta efecto: 1) examen de conciencia o de los pecados, 2) arrepentimiento o dolor de los pecados (contrición), 3) propósito (no práctica) de enmienda, 4) decir los pecados al confesor, y 5) cumplir la penitencia (Rodríguez, 2008). De acuerdo con la doctrina católica, la reparación al otro no forma parte de la práctica de la confesión o no es un medio para conseguir la absolución. En psicoterapia tampoco faltan estos componentes en algún sentido o grado. Así, en el trabajo clínico en casos de abuso sexual y violencia masculina, Cloé Madanes establece un ritual terapéutico basado en la reparación (Madhanes, 1993; Madanes, Keim y Smelser, 1997). Por ejemplo, para la situación en que un hermano mayor abusa a una hermana menor se siguen los siguientes pasos:

1. Obtención del relato familiar de la ofensa sexual.
2. La terapeuta pide a cada miembro de la familia razones de por qué estuvo mal el comportamiento del agresor.
3. La terapeuta dice que estuvo mal porque provocó un dolor espiritual a la víctima.
4. La terapeuta dice que un ataque sexual también provoca un dolor espiritual en el agresor.
5. Espontáneamente alguien de la familia dice al terapeuta que el agresor, y tal vez otros miembros de la familia, también sufrieron abusos sexuales por parte de parientes u otros.
6. La terapeuta dice que las acciones del agresor causaron dolor no solo

- en la víctima y el verdugo, sino también en el resto de familiares.
7. La terapeuta pide al agresor que se arrodille ante la víctima, y exprese pesar y arrepentimiento por lo que hizo. Esta es una condición necesaria para que la víctima pueda perdonar pero no está obligada a hacerlo.
 8. La terapeuta pide al resto de familiares que se arrodillen frente a la víctima y expresen su arrepentimiento por no haberla protegido.
 9. La terapeuta discute con los padres cuáles serían las consecuencias que podría traer la reiteración de algo semejante, alentando a tomar las medidas más drásticas (por ejemplo, expulsar de su seno al agresor).
 10. La terapeuta atiende a solas a la víctima y la alienta a hablar sobre el abuso, a expresar sus sentimientos y su dolor.
 11. La terapeuta busca un protector en la familia extensa para la víctima.
 12. Reparación. La terapeuta pide a los padres que piensen en lo que podría hacer el agresor como reparación. Debe ser algo que implique un sacrificio prolongado, beneficioso para la víctima.
 13. La terapeuta considera actividades para el agresor a fin de orientarlo hacia una vida normal.
 14. La restauración del amor de los padres hacia el agresor.
 15. Restaurar la posición del agresor en la familia como protector (no principal) de los hermanos menores.
 16. La terapeuta ayuda al agresor a perdonarse a sí mismo.

A lo largo de la terapia, la terapeuta disipa las connotaciones de provocación y subraya que la víctima no fue responsable por los actos del agresor. Estos 16 pasos se pueden resumir en cinco principios que sorprendentemente recuerdan la práctica de la confesión; son los siguientes: 1) examen de lo sucedido, 2) el agresor asume la responsabilidad por el daño cometido, 3) el agresor expresa pesar y arrepentimiento, 4) compromiso de no reiteración, y 5) reparación y restauración de la relación. En definitiva, nos encontramos ante una especie de secularización y tecnificación de la confesión auricular. La diferencia con la confesión es que aquí se plantea la reparación al otro, y el hecho de que interviene toda la familia. Como se aprecia, Madanes no se libra de la ideología patriarcal pues insiste en que la madre u otros miembros de la familia pidan perdón a la víctima (como si fueran cómplices del abuso) en lugar de hacer recaer el peso de la disculpa en el ofensor, que es el único responsable (Ochoa de Alda, 2000). Desde nuestro punto de vista, la intervención ha de apuntar hacia una toma de conciencia del agresor, que puede resumirse así: *por tu acción indebida has abierto una herida en la víctima y en la familia, a ti (y sólo a ti) te corresponde ahora cicatrizarla.*

Por tanto, si lo que interesa es restaurar la relación y la convivencia, cualquier procedimiento diferente a la reparación, como por ejemplo, el castigo o la venganza, por sus propias lógicas, corren el riesgo de perpetuar el error que se desea impedir.

“Liberarse de un criminal por la muerte o la prisión es dejar que la herida se envenene con la sangre y el sufrimiento moral del culpable. Curar el dolor de la víctima con el dolor del atormentado, ¿no es hacer de la barbarie un remedio que perpetúa y agrava el mal?” (Vaneigem, 2012, p. 96). Pero lo mismo podríamos decir del perdón que se da gratuitamente, con solo el pesar que el culpable manifiesta, sin esfuerzo reparador, pues no se preocupa por poner todo su empeño para que el error no se reproduzca. Así, en lugar de hacer mejores a los hombres, el perdón les endurece en la idea de una fatalidad del destino para la que no hay otro remedio más que la compasión (Vaneigem, 2012).

5. Pedir perdón, dar perdón

Al igual que el arrepentimiento, el perdón tiene un sentido diferente en la concepción religiosa de la culpa, como pecado, que en una concepción secular de la vida. En la relación o contexto en que se verifica la ofensa o daño que dará lugar a sentimientos de culpa, tenemos por un lado al agente del daño (sujeto de la culpa), y por otro, al receptor del mismo. Antes comentábamos las estrategias de afrontamiento de la culpa desde la perspectiva del agente del daño (negar, olvidar, externalizar...). Quedarían ahora las estrategias de afrontamiento desde la perspectiva de quién ha recibido el daño u ofensa. Entre ellas destacan el olvido, la negación-ocultación, la venganza, la justicia y el perdón. En clínica, estas estrategias no tienen límites claros, y lo habitual es que existan solapamientos y transiciones entre varias modalidades. En este trabajo nos limitaremos al trabajo del perdón.

La práctica del perdón.

¿Qué es perdonar? ¿Se puede perdonar sin arrepentimiento? ¿Quién puede perdonar? ¿Para qué se perdona? En el contexto de la Grecia arcaica y clásica el perdón está ausente, que se rige por la ontología de la deuda; por el encadenamiento de males y castigos. De acuerdo con Amelia Valcárcel (2010), el perdón es una *innovación* del cristianismo que pone término a la espiral de males y venganzas propia de la *ontología de la deuda*. Perdonar es renunciar voluntariamente a lo que se tiene derecho a hacer como respuesta al daño recibido. El perdón desempeñó un papel fundamental en el triunfo del cristianismo durante el Bajo Imperio. Sin embargo, durante el cristianismo la *ontología de la deuda* no desapareció, sino que la venganza se dejó en manos de la providencia divina. *Mía es la venganza*, dice el Señor. De acuerdo con esta autora, el perdón se articuló no tanto sobre el rechazo del talionismo sino sobre la delegación de la venganza en manos providentes. La ley taliónica (justicia vindicativa) mantiene el mal en el mundo en un juego sin fin. Delegar el castigo en Dios evita la potencial escalada simétrica de las venganzas. En el cristianismo, la práctica del perdón forma parte de una estrategia de justicia compensatoria que se deja en manos de Dios porque Dios la garantiza. Perdonar es en realidad una estrategia: “No te dejes vencer por el mal, al contrario, vence el mal con el bien” (Valcárcel, 2010, p. 69). Dios es la instancia que perdona, aunque todo

hay que decirlo, nunca sin el cumplimiento de determinados rituales de expiación. Pero sólo puede perdonar quién está en condiciones de vengarse; la víctima que no está en condiciones de devolver la ofensa tiene sin embargo una manera de salir de la situación: colocarse en una posición de superioridad a través del perdón. De ahí la dura y cuestionable interpretación de Nietzsche sobre la genealogía de la moral; el perdón desde esta lectura forma parte de la moral de los débiles.

Prácticas secularizadas del perdón.

Perdonar es un enunciado *realizativo* según la terminología de Austin; hace lo que se dice. Es difícil imaginar una manera de pedir perdón a alguien que no consista en la expresión de la frase: *te pido perdón*. El perdón desde un punto de vista secular consiste en que quien perdona no busca venganza ni justicia, ni desea el mal al ofensor. Y no solo esto, sino que además tiene la capacidad para aceptar el *resentimiento* (literalmente “volver a sentir”) hacia quién ha abierto la herida. Según la etimología, *perdonar* procede del latín “perdonare”, derivado de “donare”, y significa *donar lo que hubo antes* (Hayes, 2013). Para Hannah Arendt, el perdón es el extremo opuesto a la venganza; es la única acción que no es mera reacción, sino que actúa de nuevo y de forma inesperada, no condicionada por aquello que la provocó y por tanto libre de sus consecuencias, lo mismo quién perdona que aquel que es perdonado (Arendt, 2011). La opción de perdonar siempre es difícil, pues en última instancia implica enfrentarse con el con el amor propio, pero a veces es la única vía para construir un futuro distinto (Torralba, 2010). El perdón forma parte de los procedimientos cotidianos que pretenden reparar relaciones significativas dañadas por la ofensa, y en los últimos años también de los procedimientos psicoterapéuticos. Desde un punto de vista psicológico, se discuten las dimensiones que componen la experiencia del perdón. Así se diferencian tres dimensiones: 1) tipo de respuesta (emocional, conductual y cognitiva), 2) dirección del cambio (positiva y negativa), y orientación (intrapersonal e interpersonal) (Prieto-Ursúa, Carrasco, Gismero y cols., 2012). Por otro lado, se discute si en el perdón entran actitudes de compasión y benevolencia hacia el ofensor (Guzmán, 2010). Perdonar no implica olvidar, borrar de la memoria lo sucedido (a veces, guardar memoria de la ofensa puede ser un remedio eficaz para evitar su repetición). El olvido es un proceso involuntario que ocurrirá, o no, con el paso del tiempo. *Perdono pero no olvido* significa que se renuncia a un derecho, pero no a olvidar el motivo de ese derecho (Valcárcel, 2010). En cambio, el perdón es una decisión voluntaria, una libre toma de posición frente a lo que pasó en el pasado. En realidad sólo tiene sentido perdonar cuando se recuerda el daño sufrido. Perdonar no es cambiar un mal manifiesto por otro implícito, como a veces ocurre en las parejas que dicen perdonar sus traiciones. Y es que reanudar de nuevo una relación afectiva que ha sido dañada por la ofensa no es tarea sencilla. Aquí el receptor de la ofensa se enfrenta a una disyuntiva ineludible: perdonar para continuar o romper la relación. Pero a menudo ocurre que la persona no tiene capacidad para contener todo el rencor por la traición;

como consecuencia, el perdón (pseudoperdón) muta en venganza no declarada: *te perdono, pero ahora tu vida (y la mía) a mi lado será un infierno*. Lamentablemente la capacidad que tenemos los humanos para solicitar o conceder el perdón no está a la altura de nuestras capacidades para sentirnos ofendidos.

El perdón desde la perspectiva de la víctima.

¿Puede darse el perdón sin el arrepentimiento del ofensor? Por lo que interesa a la reconciliación y recuperación de la confianza, quién perdona necesita el arrepentimiento de quién le ofendió. Sería un sinsentido perdonar, excusar, a quien no reconoce su culpa, ni a quién dice sentirse igualmente ofendido por la víctima. Esta aparente obviedad no lo es tanto si atendemos a sus implicaciones clínicas, pues puede perpetuar dinámicas de abuso y opresión que generen mucho sufrimiento. En personas muy religiosas puede darse incluso la situación paradójica de sentir culpa ante una incapacidad para perdonar agravios, tal como pide Dios.

El perdón desde la perspectiva del victimario.

La solicitud de perdón, para ser efectiva, ha de hacerse desde el pesar y reconocimiento del daño causado; admitir el error, sin excusas. El arrepentimiento es una condición necesaria pero no suficiente para que el perdón tenga opción de ser dado. De acuerdo con Castilla del Pino, el arrepentimiento no sólo ha de recaer sobre lo ya-hecho, el daño objetivo, sino sobre la intención que ha guiado la acción, porque solo *confesando* la intención, declarando el error del proyecto, existe la posibilidad de que el daño no vuelva a repetirse. Quién perdona, en vista a restablecer la relación o normalizar la convivencia, se arriesga a que el daño se repita. Esta posibilidad no es un asunto menor en situaciones de abuso o maltrato. Desde esta perspectiva, no perdonar puede ser la mejor alternativa para restañar heridas relacionales. Pretender el perdón del otro, con solo dar muestras de pesar, es intentar saltar sobre la dialéctica de la acción, una huida hacia el solipsismo subjetivista. En efecto, los efectos de la acción están ya en los otros y, por tanto, simplemente con el pesar no basta, si de inmediato no se acompaña de acciones reparadoras.

¿Es suficiente el arrepentimiento para el perdón? La respuesta depende de la concepción de la culpa en que nos situemos. Si en el objetivismo moral el arrepentimiento no es necesario (Valcárcel, 2010), y en la concepción religiosa es necesario y casi suficiente, en la concepción jurídica casi no es necesario y nunca suficiente. En el objetivismo moral el perdón es el castigo: no requiere ni del arrepentimiento del ofensor ni del perdón de la víctima. En efecto, en la concepción arcaica no *se perdona* una injusticia, *se veng*a. Perdonar a los que fueron injustos sería, a los ojos de los antiguos, perder la posesión viril de uno mismo, la *belleza* que constituyó el deseo más profundo de la antigüedad (Moeller, 2008). El arrepentimiento no opera para conmutar el daño; sólo el castigo cancela el daño recibido. Al daño ha de seguirle otro daño lo más parecido (Código de Hamurabi) que cancela

el primero. En el norte de Albania, la familia de un hombre asesinado tiene el derecho a vengar su honor matando a un varón pariente del asesino. Así lo impone el código del Kanun: *La sangre no queda nunca sin vengar* (artículo 128, Kanun de Lek Dukagjini) (*El País* de 21 de octubre 2012). En la concepción religiosa, la *reparación* es primariamente ante Dios, y solo secundariamente ante el sujeto receptor del daño. Pero el arrepentimiento no vale por la expiación, ni siquiera en el contexto cristiano. Basta recordar las muchas tablas conmutativas que sirvieron a las peregrinaciones, las indulgencias e incluso a los cálculos pormenorizados de purgatorio, que tuvieron un gran papel en la economía moral religiosa (Valcárcel, 2010). En este sentido, la confesión no basta para la absolución de los pecados. Se precisa de la penitencia (castigo simbólico) para que la confesión tenga efecto. Dicha penitencia ha de ser proporcional al pecado y a la persona del pecador (Loredo, 2005; Loredo y Blanco, 2011). Para Castilla del Pino (1991), la penitencia prolongada, característica de los santos, no buscaría tanto el perdón, que ya se le da dado (porque Dios perdona todo), sino, la purificación, dejar-de-ser-el-que-fue-según-hizo. El fraude, sin embargo, de este intento es evidente; uno pretende lavar su culpa sin reparar los efectos de la acción en el otro. Esta medida, de la penitencia prolongada, supone además un cuestionamiento a la infinita misericordia de Dios, pues el mayor agravio que puede hacerse a la bondad de Dios, es no tener confianza en obtener el perdón de sus faltas. Igualmente, las personas que se autocastigan, para así expiar su culpa, cometerían el mismo fraude, pues aspiran a que se les perdone, con sólo mostrar cuanto sufren, pero no están dispuestos a hacer ni lo mínimo para reparar el daño. Se aspira a la expiación a través del sufrimiento. Ahora bien, ¿cómo se hace uno perdonar? El perdón no se pide directamente, ni indirectamente mostrando dramáticamente el pesar; uno ha de reconocer el daño causado, admitir el error y reparar el daño. El arrepentimiento se declara públicamente ante la persona receptora del daño, pero también ante otras personas próximas a la víctima. Sólo de esta manera se daría señal de la *autenticidad* del pesar y de la posibilidad de que el hecho no vuelva a repetirse. Además, la petición directa de perdón por parte del victimario puede tener efectos contraproducentes para la víctima, pues supone reabrir una herida que puede estar cerrando y, colocar a la víctima en la difícil situación de ser incapaz de dar el perdón que se le pide. En la concepción jurídica de la culpa, a diferencia de la concepción religiosa, lo que se juzga son los post-efectos de la acción. Las intenciones se consideran sólo si existe daño objetivo. Sin daño, las intenciones no se juzgan. Así y todo, el juez tiene la potestad de tomar en consideración los elementos motivacionales si considera éstos probados (aunque las intenciones no se prueban, se presumen). Estas consideraciones quedan recogidas en la calificación de un daño como *involuntario* o *alevoso*. En la concepción religiosa del pecado, es la intención la que determina el carácter culpable de la acción: es culpable aquel que de forma intencionada y de mala fe realiza la acción indebida, aunque las consecuencias no sean gravosas. Mientras en la concepción religiosa el manejo de la culpa estriba en el arrepentimiento y el acto de contrición,

en la concepción jurídica, la culpa se confronta con el castigo. En la práctica psicoterapéutica será necesario explorar cómo la persona conceptualiza el daño y su relación con la intencionalidad que cree percibir en sí respecto de aquello que ha sido dañado para planificar la intervención terapéutica. Desde una perspectiva terapéutica, nosotros proponemos la reparación, basada en la responsabilidad, como procedimiento relacional para manejar la culpa sin caer en el abismo de un sufrimiento psicológico (moral) inoperante.

¿Cuándo perdonar? ¿Para qué sirve perdonar? El procedimiento del perdón tiene sentido cuando uno aspira a restablecer la relación con la persona ofendida, pero también cuando uno necesita reconciliarse consigo mismo. En realidad, sólo a través de lo que uno hace con el otro consigue hacerse también para sí mismo. En ocasiones el perdón concedido hace que el ofensor se sienta incluso más culpable porque le enfrenta al abismo que lo separa de la persona ofendida y a su propia indignidad (Torralba, 2010). Esta culpa puede resultar tan intolerable que se convierta en antesala de conductas autodestructivas.

¿Quién pide perdón? Y, ¿quién perdona? Quién ha de pedir perdón es el agente del daño. No se puede pedir perdón en nombre de otro (como hace Ulises en la *Iliada*, que pide perdón a Aquiles en nombre de Agamenón). Aquí no valen intermediarios. Y quién perdona no es otro que quién sufrió la ofensa; el mismo que antes nos hacía culpable. Nadie puede decir “te perdono lo que le hiciste a aquél”, ni “te perdono por aquél”. Pero solo puede perdonar quién está en condiciones de vengarse, de castigar, de ahí la sentencia de Jankélevitch: “No se puede perdonar lo que no se puede castigar” (Valcárcel, 2010).

Referencias bibliográficas.

- Aramayo, R.R. (2001). *Immanuel Kant*. Madrid: EDAF.
- Arendt, H. (2011). *La condición humana*. Barcelona: Paidós.
- Bentall, R. P. (2011). *Medicalizar la mente. ¿Sirven de algo los tratamientos psiquiátricos?* Barcelona: Herder.
- Bleichmar, E.D. (1999). *La depresión en la mujer*. Madrid: Temas de Hoy.
- Bruckner, P. (2005). *La tentación de la inocencia*. Barcelona: Anagrama.
- Castilla del Pino, C. (1991). *La culpa*. Madrid: Alianza.
- Castilla del Pino, C. (1998). *El delirio, un error necesario*. Oviedo: Nobel.
- Castilla del Pino, C. (2010). *Introducción a la psiquiatría I. Obras Completas VI*. Córdoba: Fundación Castilla del Pino y Universidad de Córdoba.
- Colina, F. (2013). *Sobre la locura*. Valladolid: Cuatro.
- De la Mata Ruiz, I. (2009). Modelos de tratamiento farmacológico de los trastornos mentales comunes y sus limitaciones. En A. Retolaza (Coord.). *Trastornos mentales comunes: manual de orientación* (pp. 253-277). Madrid: Asociación Española de Neuropsiquiatría.
- Delumeau, J. (1992). *La confesión y el perdón*. Madrid: Alianza.
- Dostoievski, F.M. (2011). *Crimen y castigo*. Barcelona: DeBolsillo.
- Dostoyevski, F.M. (1983). *Noches blancas. El diario de Raskólnikov*. Madrid: Espasa-Calpe.
- Echeburúa, E., Corral, P., y Amor, P.J. (2001). Estrategias de afrontamiento ante los sentimientos de culpa. *Análisis y Modificación de Conducta*, 27 (116), 905-929.
- Foucault, M. (2004). *Vigilar y castigar. Nacimiento de la prisión*. Madrid: Siglo XXI.
- Gaup, R. (1998). *El caso Wagner*. Madrid: Asociación Española de Neuropsiquiatría.

- Gómez, C. y Mugerza, J. (EDS.) (2007). *La aventura de la moralidad*. Madrid: Alianza.
- González, H. y Pérez, M. (2007). *La invención de trastornos mentales*. Madrid: Alianza.
- Grinberg, L. (1983). *Culpa y depresión*. Madrid: Alianza.
- Guzmán, M. (2010). El perdón en relaciones cercanas: conceptualización desde una perspectiva psicológica e implicaciones para la práctica clínica. *Psykhe*, 19 (1), 19-30.
- Hayes, S.C. (2013). *Sal de tu mente, entra en tu vida*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Jaspers, K. (2011). *El problema de la culpa*. Barcelona: Paidós.
- Kretschmer, E. (2000). *El delirio sensitivo de referencia*. Madrid: Tricastela.
- López, E. y Costa, M. (2013). Despatologizar y emancipar a la psicología clínica en la controversia sobre los itinerarios formativos. *Papeles del Psicólogo*, 34 (3), 169-181.
- Loredo, J.C. (2005). La confesión en la prehistoria de la psicología. *Anuario de Psicología*, 36 (1), 99-116.
- Loredo, J.C. y Blanco, F. (2011). La práctica de la confesión y su génesis como tecnología psicológica. *Estudios de Psicología*, 32 (1), 85-101.
- Madanes, C. (1993). *Sexo, amor y violencia. Estrategias de transformación*. Barcelona: Paidós.
- Madanes, C., Keim, J.P. Y Smelser, D. (1997). *Violencia masculina*. Barcelona: Granica.
- Moeller, C. (2008). *Sabiduría griega y paradoja cristiana*. Madrid: Encuentro.
- Nardone, G. y Balbi, E. (2009). *Surcar el mar sin que el cielo lo sepa*. Barcelona: Herder.
- Nardone, G. y De Santis, G. (2012). *Pienso luego sufro*. Barcelona: Herder.
- Nardone, G. Y Salvini, A. (2006). *El diálogo estratégico*. Barcelona: RBA integral.
- Nietzsche, F. (1988). *La genealogía de la moral*. Madrid: Alianza.
- Ochoa de Alda, I. (2000). Cómo abordar los efectos que produce el incesto en las familias y en las víctimas. *Cuadernos de Terapia Familiar*, 43, 7-17.
- Pérez-Sales, P. (ED.) (2006). *Trauma, culpa y duelo*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Prieto-Ursúa, M., Carrasco, M.J., Cagigal, V., Gismero, E., Martínez, M.P. y Muñoz, I. (2012). El perdón como Herramienta Clínica en Terapia Individual y de Pareja. *Clinica Contemporánea*, 3 (2), 121-134.
- Rodríguez, F. (2011). Ética y culpabilidad, 2. Ensayo que analiza el fenómeno de la culpa y su impacto en la ética. *El Catoblepas*, 109, En <http://www.nodulo.org/ec/2011/n109p.07.htm>.
- Rodríguez, J. (2008). La confesión auricular. Origen y desarrollo histórico. *Gazeta de Antropología*; N° 24/1, Artículo 11. Grupo de investigación Antropología y Filosofía (SEJ-126). Universidad de Granada. En <http://hdl.handle.net/10481/7067>
- Sartre, J-P. (1992). *El existencialismo es un humanismo*. Barcelona: Edhasa.
- Shakespeare, W. (2011). *Macbeth*. Barcelona: Austral.
- Sinclair, C. y Martínez, J. (2006). Culpa o responsabilidad: terapia con madres de niñas y niños que han sufrido abuso sexual. *Psykhe*, 15 (2), 25-35.
- Spinoza, B. (2009). *Ética demostrada según el orden geométrico*. Madrid: Trotta.
- Todorov, T. (2009). *La memoria, ¿un remedio contra el mal?* Barcelona: Arcadia.
- Torralla, F. (2010). *El perdón*. Lleida: Milenio.
- Valcárcel, A. (2010). *La memoria y el perdón*. Barcelona: Herder.
- Vaneigem, R. (2012). *Ni perdón ni tación*. Buenos Aires: La Marca.
- Venganza de sangre. *El País*, 21 de octubre de 2012.
- Villagrán, J.M. (2011). Culpa y psicopatología. *Átopos. Salud mental, comunidad y cultura*, 12, 4-16.
- Wittgenstein, L. (2012). *Tractatus logico-philosophicus*. Madrid: Alianza.