

Castell d' Aro 14-05-16. Grup del diàleg

"SENTIMENTS DE CULPA" ¿NECESSARIS O PERJUDICIALS?

Per Jaume Triginer. Psicòleg, teòleg, coach, escriptor, conferenciant.

Notes sobre la conferència:

Introducció:

El sentiment de culpa és un obstacle per la felicitat, perquè són unes de les emocions que porten DISPLAER (angoixa, frustració, autoacusació, inquietud, fracàs, vergonya, penediment), que pot arribar fins i tot a desordres físics (trastorns psicossomàtics).

Poden generar la necessitat de "reparació" (sentiment higiènic=bo).

Els sentiments de culpa són disfuncionals o inadequats quan són exagerats. Però la seva absència pot ser encara més patològica en el cas de les psicopaties: en aquests casos, no hi ha empatia o ressonància emocional pel sentiments de culpa, ni tant sols en el cas de cometre un crim...

Que son els Sentiments de culpa?

Cal diferenciar "sentiment" de "emoció".

- L'emoció apareix com quelcom fort, curt, fulgurant
- El sentiment és durador, intern, profund

Els sentiments de culpa tenen a veure amb l'estructura emocional profunda de l'àmbit personal. Apareixen per l'acció u omissió que genera un sentiment de responsabilitat per un dany causat.

Sorgeixen quan entrem en contradicció amb el nostre sistema de valors.

Fins on sabem, són propis de la espècie humana, però no és innat. Aprenem a sentir-nos culpables, a mesura que anem creixent, a través del procés de socialització o desenvolupament moral i és progressiu. El procés comença, en general, a l'inici de la primària, però també quan som més petits podem experimentar sentiments de tristor davant la cesura. La censura s'ha de fer, però sense ferir l'autoestima. (Compte amb els pares i/o mestres amb crear expectatives inassolibles per als nens/es.)

Freud va llençar la teoria de l'ambivalència de l'esser humà: EROS (pulsio de vida) i THANATOS (Pulsio de mort=postura fanàtica).

Com apareixen els Sentiments de culpa ?

L'aparell Psíquic està format per tres parts: **ello, jo i superjò.**

Ello: És la part més inconscient i pulsional i s'orienta cap a la satisfacció de les necessitats més innates pel principi del plaer. No permet l'espera.

Superjò: És la veu de la consciència moral. Es construeix interioritzant les normes, límits, consignes, etc...Es l'origen dels sentiments de culpa. El programa ètic no ve

instal·lat dins el nostre cervell i és diferent del que tenien els nostres pares o altres cultures. Tot i així, si que hi han uns "valors universals" com són el respecte a la vida, a la propietat privada, etc..

Els plantejaments "*no hagués hagut de fer*" o "*hagués hagut de fer*" depenen, no tant dels fets en sí com del significat que els hi donem. Per exemple, un psicòpata pot ser molt asocial i no tenir sentiments de culpa. Però sense tenir en compte aquest extrem, l'educació familiar o religiosa amb les seves normes ètico-morals i la por al càstig davant la transgressió són actors que influeixen en la pròpia configuració o generació dels sentiments de culpa.

Jo: es el mediador entre els impulsos del Ello i les normes del Superjò, configurant la configurant "la conducta adulta".

En el marc de l'educació religiosa la interiorització de falsos conceptes de Déu o conceptes com "penes eternes" poden generar grans pors davant un càstig etern-il·limitat". Fer sentir culpable a l'altre és la millor manera de manipular-lo.

La sacralització del legalisme, el perfeccionisme, l'autoexigència, el moralisme i les expectatives ambigües d'autorealització (mai han existit tants llibres d'autoajuda, psicologia humanista o grupal) no ajuden davant el fracàs ja que ens podem auto-culpabilitzar de no haver seguit prou bé les recomanacions d'aquest llibres.

Tipologia dels Sentiments de culpa

Funcionals: Son aquells que apareixen quan el comportament s'allunya de l'ideal del jo. Son signes de maduresa (perquè et permeten canviar i demanar perdó) . Cursen amb sentiments de tristesa (que no depressió). Són els sentiments de l'Apòstol Pere al negar a Jesús.

Neuròtics: Son aquells sentiments que apareixen quan ens allunyem de les exigències del superjò. Ens fan mal i cursen amb angoixa. Judes es suïcida.

Com fer-ne front?

Tradicionalment davant el sentiment de culpa i per evitar el càstig, s'opta pel sacrifici.

Quan no hem trobat una explicació científica a un fet negatiu es busquen explicacions mítiques: per exemple la Peste a Europa o un terratrèmol, etc.

En clau psicològica: Els Sentiments de culpa no es poden negar. En el passatge evangèlic on es volia apedregar a la dona pecadora, les pedres que li volen llançar són les pròpies culpes que els homes prefereixen projectar cap a ella. Les paraules Psicoterapèutiques de Jesús fa que deixin les pedres...

Es tracta de ser capaços d'assumir la culpa. No dir que tot es culpa de la societat, l'educació... Si defugim la norma es creix sense sentiment de culpa. Quan la culpa no és reconeguda, la projectem en els altres.

Hem de demanar perdó; però també hem de saber perdonar-nos. Míriam Subirana diu "*tot el que he viscut ha estat un procés necessari per arribar fins aquí...El que va*

passar va passar. Em perdono" .Tot serveix (el que he viscut) per poder avançar des del punt on em trobo.

Dels pensaments neuròtics (disfuncionals) que puguem tenir, cal descobrir matisos, límits personals, modificar pensaments i finalment no assumir les culpes projectades per altres (persones tòxiques que intenten fer-nos responsables de la pròpia situació).

En clau espiritual : Cal desterrar falses imatges de Déu, aprofundir en la "Ètica de Situació" que ens fa actuar fora de la norma per un bé major. Per exemple ocultar informació que pot ferir o provocar dolor (encara que sembli que menteixis i sigui reprobable). L'Amor que és la norma per damunt les normes.

Es tracta d'estimar amb fets de veritat i mantenir la consciència en pau.

"No estimeu amb frases i paraules sinó amb fets i de veritat. D'aquesta manera mantindràs en pau la teva consciència perquè encara que la consciència ens acusi, Déu es mes gran que la nostre consciència i Ell ho sap tot." 1ª carta de S. Joan 3,20

Conclusions: No som àngels; però tampoc uns dimonis. Sense sentiments de culpa no hi ha límits; però, de vegades, la norma interioritzada ens condiciona excessivament. L'amor és el principi superior que ens ha de moure.

ⁱ Segons Lutero ningú es condemnarà si depèn d'un Déu infinitament misericordiós.