

# ¿CÓMO PODEMOS TRATAR EL SENTIMIENTO DE CULPA?

**Reyes Valdés Pacheco**

*Psicóloga Sanitaria de FEDEMA*

Con frecuencia, muchas personas con Esclerosis Múltiple (EM) comentan que las limitaciones que aparecen en la vida diaria provocadas por la enfermedad pueden generar sentimientos de culpabilidad... Cabe decir que ni las causas ni los síntomas de la EM son en ningún caso responsabilidad suya.

## ¿QUÉ ES LA CULPA?

La culpa surge de la percepción de que hemos causado daño a alguien o a nosotros mismos. Esta emoción puede disfrazarse de ira o resentimiento y, aunque es frecuente, no siempre es fácil de detectar. Una persona que ha sido diagnosticada con EM puede tener la falsa percepción de que su enfermedad se debe a malas decisiones que ha tomado respecto a su salud –“podría haberme alimentado mejor”, “debería haber hecho más ejercicio”-. Ninguno de los casos es cierto.

Por otro lado, es natural buscar respuestas a lo que nos ocurre, y en muchas ocasiones el primer responsable que encontramos para justificarlo somos nosotros mismos. Para las personas con EM esto es una parte normal del proceso de duelo. La aparición de síntomas limitantes después del diagnóstico y la dependencia de otras personas también pueden generar culpabilidad. En estos casos, es esencial que busques ayuda para gestionar las emociones derivadas de la EM.

## ¿POR QUÉ SUELE SENTIRSE CULPABLE UNA PERSONA CON EM?

Las personas afectadas pueden sentir que están fallando a los demás (trabajo, familia, ...) por:

- Las limitaciones que pueden aparecer en la vida diaria provocadas por la EM.
- Tener la falsa percepción de que la EM se debe a malas decisiones que ha tomado respecto a su salud.

• Si la enfermedad avanza sienten que fuera su culpa o que fallaron porque no se esforzaron lo suficiente.

Algunos ejemplos de esta culpa pueden ser:

- “Me siento culpable de que mis familiares tengan que asumir más responsabilidades”.
- “Me siento culpable por no contribuir a los ingresos familiares”.
- “Me siento culpable porque mis hijos no están recibiendo la atención que necesitan, por no poder atenderlos”.
- “Me siento culpable porque no puedo darle el pecho a mi hijo porque tengo que empezar la medicación”.
- “Me siento culpable por no trabajar y ser productivo/a”.
- Etc.

Siempre que nos sintamos culpables por cualquiera de estas razones tenemos que recordar que no elegimos tener o no tener EM.

Estos sentimientos de culpa irremediablemente nos llevan a una valoración negativa sobre nosotros mismos.

La culpa, suele aparecer cuando la persona con EM empieza a tener síntomas limitantes o cuando tiene que depender de otras personas. La mayoría son culpas no impuestas por los demás, sino que nos las imponemos nosotros mismos, lo cual hace más difícil ‘quitárnoslas de encima’.

De forma que para valorar si nos sentimos «justamente» culpables podemos pensar en si fuese otra persona cercana la que tuviese la EM (amigo, pareja, hija,...) y preguntarnos ¿Entiendo porqué se siente culpable? Una vez respondida, si aún así no podemos aliviar ese sentimiento, podemos preguntarnos: ¿Tengo la culpa de la EM? ¿Pude elegir?

## ¿QUÉ PODEMOS HACER PARA COMBATIRLO?

Los sentimientos de culpa y un estado de ánimo depresivo van con mucha frecuencia relacionados. Por lo que es importante identificarlos y gestionarlos para aliviar ese estado de ánimo.

La mejor herramienta que tenemos para enfrentar dichas emociones es a través del RESPETO por uno mismo.

Otras herramientas que podemos utilizar para ello, son:

- **Renunciar al perfeccionismo:** el perfeccionismo tiene una estrecha relación con la culpa y ambas están más marcadas por el 'debo ser', que por el 'ser', o el 'yo debo' en vez de con el 'yo quiero o puedo'.

Cada persona hace lo que puede y da la mejor respuesta que puede en cada situación.

- **Aceptarse uno/a mismo/a:** aceptarnos con las limitaciones que pueda tener, con lo que pueda dar, en relación al contexto, momento y situación que estoy viviendo.

- **Dejar de utilizar el término culpa y sustituirlo por responsabilidad:** es el punto más importante de todos porque la culpa no cura el dolor sino que lo hace más intenso, bloquea la posibilidad de perdonarnos y obstaculiza la posibilidad de cambiar. A diferencia de la culpa, la responsabilidad nos hace responsables de nuestros actos, nos ayuda a perdonarnos y a cambiar.

## ¿CÓMO PODEMOS SUPERAR EL SENTIMIENTO DE CULPA?

1. **Ver la situación con objetividad.** Hay que asumir tu parte de responsabilidad, pero también sopesar las distintas variables que han influido.

2. **Identificar la conducta que nos produce la culpa.**

3. **Aceptar que los errores forman parte de la persona,** no son un signo de torpeza, todo lo contrario son básicos para el aprendizaje y el cambio, y no un signo de torpeza o fracaso.

4. **Darnos la oportunidad de mejorar:** si somos conscientes de que hemos hecho algo mal, tenemos la oportunidad para corregir nuestra conducta y mejorar en el futuro.

5. **Distinguir entre culpa y responsabilidad:** no hay que buscar culpables, pero sí responsables. La culpa va unida al castigo, sin embargo, la responsabilidad, implica reparación.

6. **Permitirnos fallar:** no pasa nada por fallar, todas las personas cometemos errores, no somos perfectos.

7. **No dramatizar:** nos sentimos culpables porque creemos que lo que hemos hecho es horrible y en la mayoría de los casos no es así.

8. **No anclarnos en la culpa:** intentar ser resolutivo y no quedarnos en dar vueltas a lo que hemos hecho, esto solo nos paraliza.

9. **Autocompasión:** ser capaz de perdonarnos nuestros propios errores.

10. **Ser capaz de ver la complejidad de la situación:** con frecuencia hay circunstancias que no están bajo nuestro control y dependen de muchos factores.

11. **Pedir disculpas:** es característico de personas responsables.

12. **Pasar página:** el aprendizaje de lo ocurrido debe servir para mejorar en el futuro.

13. **Explicar la situación a un amigo o familiar e intercambiar opiniones:** el punto de vista de otra persona puede ayudarnos a cambiar el foco de nuestra atención y aliviar el sentimiento de culpa.



PATROCINAN

 NOVARTIS

 sanofi

COLABORAN

 Biogen.  MERCK

 Bristol Myers Squibb

 Fundación ONCE

 Junta de Andalucía  
Consejería de Inclusión Social,  
Juventud, Familias e Igualdad