

La culpa que no entendemos: el peso de lo no dicho

Hay culpas que se sienten aunque no sepamos por qué. No responden a hechos concretos ni a errores visibles, pero están ahí, pesando, condicionando decisiones y apagando el deseo de vivir con ligereza. Es una culpa silenciosa, sin nombre, que no siempre puede explicarse con palabras.

En consulta, muchas personas hablan de esa sensación constante de deber algo, de no estar haciendo suficiente, de no merecer el bienestar o la alegría. A veces aparece en forma de autoexigencia, otras como tristeza o cansancio sin motivo aparente. Detrás, suele haber una culpa inconsciente, ligada a emociones o deseos que en algún momento fueron reprimidos.



Desde la psicoterapia psicoanalítica, entendemos que la culpa no siempre surge de haber hecho algo “malo”, sino del choque entre el deseo y la norma interna. Cuando una parte de nosotros quiere algo que otra considera prohibido, se genera una tensión, un conflicto interno que el psiquismo traduce en culpa.

Esa culpa inconsciente puede tener su origen en la infancia, cuando el niño se adapta a lo que espera el entorno para conservar el amor y la aprobación. A veces, desear algo propio se vivió como una traición; enfadarse, como algo inaceptable; o necesitar, como una debilidad. Con el tiempo, esas emociones se reprimen, pero no desaparecen: quedan alojadas en el inconsciente, buscando una forma de expresión.

Por eso hay personas que sienten culpa incluso cuando no han hecho nada. Es una culpa que no se apoya en la realidad, sino en un conflicto interno entre lo que uno siente y lo que cree que debería sentir.



La culpa puede tomar muchas formas: personas que se castigan con exceso de trabajo o autoexigencia; quienes no logran disfrutar de sus logros, porque sienten que no los

merecen; quienes no se permiten descansar o cuidarse, porque “hay otros que lo pasan peor”; o quienes, al buscar siempre reparar o ayudar, terminan olvidándose de sí mismos. En todos los casos, la culpa funciona como un mecanismo inconsciente que mantiene al sujeto en deuda con algo o con alguien. Y aunque en la superficie parezca una actitud generosa o responsable, en el fondo suele esconder una dificultad para permitirse existir plenamente.



Muchas veces, la culpa está profundamente unida al amor. A lo que hicimos o no hicimos por quienes quisimos. La sensación de haber decepcionado, de haber ocupado un lugar que no correspondía, o incluso de haber sobrevivido cuando otros no pudieron. Desde una mirada psicoanalítica, la culpa no es solo un síntoma, sino también una señal de vínculo. Surge allí donde hay afecto, deseo y pérdida. Comprenderla no significa justificarla, sino reconocer su raíz emocional.

Hablar de la culpa no es sencillo. En ocasiones ni siquiera sabemos qué nombrar. Pero en el espacio terapéutico, la palabra va abriendo caminos donde antes solo había sensación o peso. Con una psicóloga sanitaria con orientación psicoanalítica, el paciente puede explorar el origen de esa culpa que no entiende, descubrir a quién o a qué se siente ligado, y empezar a diferenciar lo propio de lo heredado.

Poner en palabras lo no dicho permite aliviar la carga psíquica. Cuando la culpa se puede pensar, deja de dominar. Cuando se escucha, se transforma.



No toda culpa es negativa. Existe una culpa que nos humaniza, que nos conecta con el otro y con nuestros límites. Pero también hay otra que inmoviliza, que impide disfrutar y vivir con plenitud. La terapia ayuda a distinguir entre ambas: a transformar la culpa inconsciente en responsabilidad consciente.

Responsabilizarse no es culparse, sino reconocer el propio deseo y hacerse cargo de la propia vida. Desde ahí puede surgir algo nuevo: el permiso para sentirse en paz, sin deuda, sin miedo, sin tener que pagar continuamente por existir.

El alivio llega, muchas veces, no por borrar la culpa, sino por entender su sentido. Al comprender qué historia cuenta esa emoción, deja de ser castigo y se convierte en conocimiento. La culpa que antes aprisionaba puede volverse un punto de partida hacia la libertad interior.

Porque cuando lo no dicho se escucha, el peso se aligera. Y en ese espacio que se abre, puede aparecer algo que antes parecía imposible: la posibilidad de vivir sin deber nada más que a uno mismo.

Ana Pamplona Hortas, Psicóloga sanitaria.