

Enrique
Martínez
Lozano



Vivir sin culpa

Reconocer la inocencia,
descansar en la confianza

Desclée De Brouwer

Vivir sin culpa

Reconocer la inocencia,
descansar en la confianza

Enrique Martínez Lozano

Vivir sin culpa

Reconocer la inocencia,
descansar en la confianza

Desclée De Brouwer

© Enrique Martínez Lozano, 2025

© EDITORIAL DESCLÉE DE BROUWER, S.A., 2025

Henao, 6 - 48009 Bilbao

www.edesclee.com

info@edesclee.com

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley.

Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos –www.cedro.org–), si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Impreso en España – Printed in Spain

ISBN: 978-84-330-3956-9

Depósito Legal: BI-708-2025

Impresión: Grafo S. A.

*A Ana, inocencia transparente,
generadora de confianza.*

¿Quién es ese yo que, en nuestro interior, es un crítico severo, que es capaz de aterrorizarnos e impulsarnos a una actividad fútil y que, al final, nos juzga todavía más severamente por los errores a los que sus reproches nos condujeron?

—Thomas S. Eliot

La confianza es la base de la vida. Hay que tener un suelo por el que andar porque a veces la tierra física, la tierra psíquica, la tierra material se hunde bajo los árboles. Hay un suelo debajo del suelo, y este subsuelo es la confianza...

La confianza está siempre aquí, incluso cuando la pierdo no está muy lejos de mí. Cuando la pierdo sé que está en la habitación de al lado y que, tarde o temprano, la encontraré. Tener confianza en la vida es tener la intuición de que no se dañará a lo más querido y a aquello que no conseguimos ni nombrar. Hay que comprender que en lo profundo no estamos en peligro...

La confianza es la madre de todas las raíces: si la tienes, darás con todo el resto.

—Christian Bobin

El pecado es necesario, pero todo acabará bien, y todo acabará bien, y cualquier cosa, sea cual sea, acabará bien.

—Juliana de Norwich

Índice

Introducción: bajo el peso de la culpa	11
1. La génesis: ¿cómo nace la culpa?	19
En la especie humana	20
Una creencia culpabilizadora: la doctrina del “pecado original”	24
En el individuo particular.	29
2. Los efectos: desolación y hundimiento	35
Autorreproche, miedo y castigo	36
Hundimiento	39
Adictos a la culpa, adictos al castigo	42
3. La trampa: la culpa es una creencia errónea.	51
Una convención cultural basada en creencias erróneas	53
El punto decisivo: ¿un yo libre y hacedor?	59
El testimonio de los sabios	63
Salir de la creencia errónea.	65
4. La comprensión: de la culpabilidad a la responsabilidad y al reconocimiento de lo que somos	69
Desde la psicología: <i>de la culpabilidad a la responsabilidad</i>	72
Desde la espiritualidad: <i>la culpa no existe.</i>	86

VIVIR SIN CULPA

¿No hay nada que hacer?.....	92
La comprensión: donde todo encaja.....	96
5. El camino sabio o espiritual: confiar siempre	103
Resistencias a confiar	104
Invitación a confiar.....	108
Confiar es amar lo que es	111
Confiar es vivir diciendo “sí”.....	116
Confianza, aceptación y responsabilidad	118

Introducción:

bajo el peso de la culpa

*La culpa es una creencia errónea
de efectos devastadores*

Pocas cosas han hecho (hacen) tanto daño a la humanidad como la creencia generalizada en la culpa y en el castigo como medio de expiación de aquella. Pareciera como si, de forma premeditada, se hubieran conjugado factores de tipo psicológico, sociocultural y religioso para abonar, sostener y reforzar ambas creencias que, asumidas acríticamente, cumplen la función de sustentar y nutrir un sistema social radicalmente centrado en el ego.

Como resultado, la vida humana, tanto en su dimensión personal como en su dimensión social, queda envenenada de raíz, mientras las personas se ven introducidas en un laberinto de angustia, que se plasma y se proyecta en forma de juicio, condena, reproche, enfrentamiento...: castigo. Solo la liberación de aquella doble creencia hace posible reconocer nuestra inocencia original y vivir en confianza y en amor, hacia sí mismo y hacia todos y todo lo demás. La culpa y el castigo buscan sostener el sistema egoico en el que la humanidad se halla atrapada. Des-enmascarar la mentira de esas creencias libera del miedo y de la angustia, amplía el horizonte, ensancha el corazón, recupera la confianza, hace saltar las barreras del laberinto mental que

constríne y nos permite reconocernos como vida que fluye y juega en libertad, como amor que encuentra plenitud y gozo en el hecho mismo de amar. Una vez más constatamos, por experiencia propia, que solo la comprensión libera.

Pocas cosas producen efectos tan devastadores en la vida de las personas como el mal llamado “sentimiento” de culpa. Digo mal llamado porque, hablando con rigor, la culpa no es un sentimiento sino una *creencia mental* que acusa constantemente con mensajes del tipo: “eres malo, en ti hay algo inadecuado o incorrecto, no estás a la altura, no mereces, has actuado mal y debes ser castigado, eres culpable”...

Como ha escrito Richard Schwartz, “la vergüenza [o culpa visual] es la carga más primitiva, aterradora, tóxica y motivadora de todas. ¿Por qué la vergüenza es tan poderosa? Porque cuando nos sentimos avergonzados [culpabilizados], creemos, en algún nivel, que no valemos nada”¹.

Detrás de cualquier peso que lastra la existencia de las personas es fácil encontrar siempre esa creencia culpabilizadora, que se experimenta en forma de sentimientos de pesadumbre, hundimiento y apatía, y que requiere, de un modo u otro, expiación y, por tanto, castigo.

Aunque con frecuencia resulte inconsciente al propio sujeto, me parece claro que, en la base de la depresión y del sufrimiento mental, habita siempre, aunque oculta, alguna creencia culposa.

1. R. SCHWARTZ, *Prólogo* al libro de Martha SWEEZY, *Internal Family Systems Therapy for Shame and Guilt*, Guilford Press, Nueva York 2023, p. IX. En ese libro, la autora distingue entre culpa (siempre referida a una acción: “he hecho algo malo”) y vergüenza (como estado de ser: “soy malo”). Tal vez, en la práctica, la diferencia no sea tan importante: culpa y vergüenza, que otros definen como “culpa visual”, se dan entrelazadas y requieren el mismo tratamiento.

Partimos, pues, de esta primera constatación: la culpa es una *creencia errónea* que conduce inexorablemente a la paralización y al hundimiento, al tiempo que instala a la persona en el autorreproche y la introduce en un peligroso bucle de escrúpulos. Y, sin embargo, a pesar de los efectos funestos que produce, solemos vivir culpándonos y culpando a los otros, repitiendo un programa o patrón mental, tempranamente aprendido y poderosamente grabado en nuestro psiquismo.

Analizaremos la *génesis* de esta creencia, los factores –educacionales, culturales y religiosos, así como la ignorancia espiritual– que la refuerzan, los *efectos* que produce y la *trampa* en la que se asienta, desde la *comprensión de lo que somos*, como camino para transitar el camino de la sabiduría –de la liberación–, que no es otro que el de la *confianza radical* que es expresión de la inocencia que somos.

Siempre que trato el tema de la culpa, me viene el recuerdo de una niña –convengamos en llamarla Silvia– que, con apenas siete años, se sentía, sin saberlo aún expresar, culpable de existir. No se me ocurre otro motivo que pese y agobie más a una persona que el sentimiento de que su existencia ha sido y sigue siendo un error.

“Mis papás serían más felices si yo no hubiera nacido”, me compartía aquella niña, presa del llanto y sin entender el motivo de su agobio y pesadumbre. En los niños ocurre así: al no entender las causas de su sufrimiento, leen su malestar en clave de culpa. Y las consecuencias aparecen de inmediato, envenenando su existencia. En el caso de Silvia se manifestaban en un marcado autorrechazo y un exagerado perfeccionismo, que corrían a la par con un sentimiento sordo de

tristeza, así como de enfado y hostilidad latentes, siempre a punto de estallar².

De hecho, son *síntomas* característicos que nos permiten descubrir la culpabilidad inconsciente: una actitud hostil hacia sí mismo y hacia los otros –hacia el mundo– y una sobreexigencia desmedida que nunca alcanza –ni puede alcanzar– su objetivo. Por una parte, el autorrechazo es el castigo que la culpa conlleva: en la medida en que me atribuyo la causa de mi sufrimiento me estoy convirtiendo en mi propio enemigo, por lo que viviré hostilidad hacia mí. Por otra, la sobreexigencia o el perfeccionismo aparecen como la única salida posible para “reparar” la culpa y demostrar que me gano el derecho a existir, lo cual explica que culpa y perfeccionismo sean las dos caras de la misma moneda. Finalmente, el enfado o incluso la hostilidad hacia todo no es sino expresión automática del estado interior de frustración y del sufrimiento escondido.

Dado que, con frecuencia, el llamado sentimiento de culpa se inoculó en algún momento que ya escapa a nuestro recuerdo, no es extraño que la propia persona no sea consciente del mismo. Se sienten sus síntomas, en forma de pesadumbre y hundimiento, agobio y falta de ganas de vivir, perfeccionismo y sobreexigencia, escrúpulos y duda exagerada, pero la raíz permanece oculta. En ese caso, tal vez sea útil preguntarse cómo descubrir si se alberga algún sentimiento de culpa. Y, sin duda, la respuesta vendrá dada por el hecho de detectar –o no– los síntomas mencionados: cuando se prolonga el malestar interior acompañado de la falta de amor incondicional hacia sí, cuando se percibe enfado o reproche hacia uno mismo, cuando se mantiene

2. He relatado con detenimiento el caso de Silvia en *Psicología transpersonal para la vida cotidiana. Claves y recursos*, Desclée De Brouwer, Bilbao 2020, pp. 72-74.

una exigencia desproporcionada o un perfeccionismo que se manifiesta hasta en detalles insignificantes, así como cuando se vive una exigencia –en formas, a veces, sutiles– hacia los demás y una tendencia a culpabilizarlos siempre que –nos parece– no responden a lo que consideramos adecuado o correcto, cuando detectamos un movimiento interno a castigarnos o castigar a los otros, sin duda nos hallamos ante un sentimiento de culpabilidad no resuelto o incluso ni siquiera reconocido.

En un correo reciente, una mujer me comentaba su sorpresa al descubrir que, oculta de mil maneras, la culpa, sin embargo, se hallaba presente en prácticamente todo lo que vivía: “A veces –escribía– he sido consciente del trasfondo de culpa que yo añadía en algunas situaciones. Sin embargo, en este momento, me estoy haciendo consciente de que la culpa empaña prácticamente toda mi forma de actuar y vivir, lo cual para mí ha sido revelador: toda mi vida me he avergonzado de haber sentido que no fui una niña feliz y he ocultado esa vergüenza, sin ser consciente de que ahí estaba la culpa; me he sentido indigna y poco querida en mi familia, sin darme cuenta de que eso era culpa; he experimentado miedo a mostrarme, sobre todo, a mostrarme sensible y vulnerable; he vivido exigiéndome al máximo en todo, creyendo que así estaba dando lo mejor de mí..., y ahora atisbo que eso también tiene que ver con la culpa; he mantenido una gran exigencia hacia los que me rodean, en concreto hacia mi marido y mis dos hijos, sin ser consciente de que también está empañado por la culpa...”.

En ocasiones el sujeto percibe la culpa como un peso que lo asfixia y paraliza, asociándola incluso a un hecho concreto y bien delimitado. En otras, sin embargo, la culpabilidad adopta unos matices más imprecisos e incluso nebulosos, si bien no por ello menos angustiantes, en forma de sensación difusa que

permea toda la existencia, a la que tiñe de tonos oscuros. Y en otras, finalmente, ni siquiera se ha hecho consciente el habitualmente llamado sentimiento de culpa; sin embargo, resultan patentes los síntomas, mencionados anteriormente, que lo delatan. Se trata de una mezcla de tristeza y pesadumbre que con frecuencia desemboca en la apatía y la depresión.

El sentimiento de culpa, reconocido o no, supone un peso que fácilmente lastra toda la existencia, a la que colorea de tonos grises e incluso tenebrosos. La tristeza, el abatimiento y el autocastigo, cualquiera que sea la forma que adopten, muestran hasta dónde llega su poder destructor.

No es extraño que, ante el malestar experimentado, se activen mecanismos de defensa que intenten paliar aquellas sensaciones desagradables. Entre ellos, suelen ser habituales la sobreexigencia, el perfeccionismo, el activismo –incluso en forma de compromiso social o político–, la compensación, el aturdimiento, la huida en forma de adicciones, la rigidez, la exigencia hacia los demás, la culpabilización de los otros...

A través de esos mecanismos se busca, consciente o inconscientemente, aliviar el peso de una culpa que llega a resultar insoportable. Eso explica que la persona se embarque en un perfeccionismo extenuante y pueda vivir una desmesurada exigencia como reparación inconsciente de no sabe bien qué. O que se lance a un activismo exagerado que, a la vez que la distrae del malestar interior, pareciera otorgarle “méritos” que le garantizarían el reconocimiento de su valor ante sí misma y ante los demás; en concreto, en este campo, la pasión por el compromiso puede constituir un terreno especialmente adecuado para obtener aquel *doble objetivo: expiación y reconocimiento*. Lo cual explicaría la presencia de la rigidez, tanto en el perfeccionismo