

Trabajo Teórico

## Una culpa, muchas culpas: implicaciones en el tratamiento<sup>4</sup>

Juan Pablo Ortiz Londoño<sup>5</sup>

### Sinopsis

El siguiente trabajo tiene como propósito mostrar diversas conceptualizaciones de la culpa, como también diversas clasificaciones, que han ido más allá del complejo de Edipo. Para esto, se hace un breve recorrido histórico que muestra la evolución de este término. Se discute como estos cambios amplían y enriquece el campo clínico. Por último, se presenta algunos abordajes terapéuticos relacionados con el manejo de las defensas, reconstrucción del conflicto y alianza terapéutica.

**Palabras Clave:** culpa, empatía, culpa depresiva, culpa persecutoria, culpa de aniquilación.

“... ¡No podía soportar más tiempo sus sonrisas hipócritas! ¡Sentí que tenía que gritar o morir, y entonces... otra vez... escuchen... más fuerte... más fuerte... más fuerte... más fuerte! —¡Basta ya de fingir, malvados! —aullé—. ¡Confieso que lo maté! ¡Levanten esos tablonos! ¡Ahí... ahí! ¡Donde está latiendo su horrible corazón!”. (Poe, 2003)

Así finaliza el corazón delator, relato corto de Edgar Allan Poe, que nos lleva al terreno de la profundidad de las pasiones humanas, y tiene como uno

---

<sup>4</sup> Fecha de recepción: 21 de abril de 2024. Fecha de aprobación: 2 de junio de 2024.

<sup>5</sup> Miembro Asociado de la Asociación Psicoanalítica Colombiana.

de sus temas el problema de la culpa. Este sentimiento ha estado presente en todas las culturas, y ha sido estudiado por diferentes disciplinas desde la religión a la antropología y por su puesto el psicoanálisis.

Se puede definir como un sentimiento consciente o inconsciente de indignidad, que es la forma bajo la cual el yo percibe la crítica del superyó según Freud (Chemama, 1996). Ha recibido otros nombres como el de “angustia de la consciencia moral” o “angustia ante el superyó” debido a que se ve como un tipo de angustia que siente el yo ante el superyó cuando sus cualidades se alejan del ideal del yo. (Valls, 2020). Es definido también como un sentimiento de disforia ante la ruptura de reglas (familiares, religiosas, nacionales) o incluso el pensamiento de aquellas acciones. (Akhtar, 2009a). Es un sentimiento, pero en relación con otros como la empatía (Paassen, 2021), omnipotencia (Zuleta, 1985), pero también la impotencia (Wurmser, 2015), apego (Paassen, 2021) y también como una defensa que protege de acusar a otros (Horney, 1981).

Respecto a la empatía, existe una relación inversamente proporcional con la culpa. Es decir, a mayor empatía, mayor capacidad de experimentarla. Esto también va ligado a los sistemas de apego y evolución, ya que es un sentimiento que ayuda a la pro-sociabilidad. Castillo del Pino considera que este sentimiento juega un rol relevante al impedirnos romper con la identidad de grupo, regula la posibilidad que a través de un comportamiento que se salga de la norma o principio de esta comunidad, ser sancionados a través de la exclusión (Durán, 2016). Sin embargo, también está relacionado con otros sentimientos, como la diada omnipotencia-impotencia. Piensen cualquier caso en dónde este afecto culposo oculta la idea que no somos capaces de todo y por el contrario nuestra posibilidad de control sobre las cosas y situaciones es pequeño. También puede tener papeles defensivos relevantes como el que señala Horney que consiste en protegernos de acusar a otros, ocultando muchas veces la rabia.

## Desarrollo histórico

Podemos encontrar diversas referencias al sentimiento de culpa en la obra de Freud. Como por ejemplo en *Tótem y Tabú*, en dónde este sentimiento provendría del asesinato del padre totémico (Freud, 1981). Pero no es sino cuando desarrolla su teoría del complejo de Edipo que logra articular la culpa como un elemento importante de la neurosis. Cuando se da este proceso, aparece una estructura nueva, el superyó, que se origina cuando el niño internaliza las prohibiciones parentales. Este superyó está relacionado con la culpa (Mitchell et al., 2004). En *Inhibición síntoma y angustia*, Freud distingue cinco tipos de resistencia: tres del yo (represión, transferencia, ganancia secundaria), del ello (compulsión a la repetición), y del superyó (culpa o necesidad de castigo) (Freud, 1981). Otras alusiones las podemos encontrar en “Los que fracasan al triunfar” y “criminal por sentimiento de culpa”, contenidos en el texto denominado: “Varios tipos de carácter descubiertos en la labor analítica” (Freud, 1981). En este texto vincula la culpa con el complejo de Edipo, pero llama la atención sobre la forma en que se presenta esta, ya que se puede dar en casos frente a situaciones que parecen más beneficiosas o de éxito (un ascenso, o un reconocimiento, por ejemplo), pero que esconden la culpa por lo que simboliza, es decir el gozo de la victoria edípica. En el caso del criminal por sentimiento de culpa, lo satisfactorio proviene del significado de la acción prohibida que recuerda a la rivalidad y competencia por el objeto prohibido. En el malestar de la cultura vincula los sentimientos de culpa al precio que tiene que pagar la civilización por su progreso cultural (Freud, 2017). Es decir, el ser humano sacrificó su felicidad a cambio desarrollo social y tecnológico.

Klein, sin salirse completamente del marco freudiano, hace sus aportes originales. Ubicó la culpa, como parte de la elaboración de la posición depresiva. En la fase esquizoparanoide hay una escisión del objeto, en la fantasía del niño hay dos objetos, uno bueno y otro malo, y hay una lucha por profundos terrores de aniquilación (ansiedad paranoide) pero también existe sadismo por parte del infante. Gracias al proceso de integración sensorial

empieza a existir un reconocimiento que es un solo objeto al que se enfrenta el infante, y que este objeto es a su vez bueno y malo. Se siente el riesgo de que se pierda, la retaliación por el objeto de la posición paranoide es remplazada por el sentimiento de culpa (Etchegoyen, 2014). Es decir, para Klein, la culpa está en relación con como la propia agresividad puede herir al objeto amado.

Winnicott habla de dos grupos de pacientes. Uno que ha tenido cuidados parentales suficientes y respuestas a sus demandas y cuyo sufrimiento deriva de conflictos relacionados con la culpa y ambivalencia en el marco de lo edípico. Pero otros no han recorrido este camino y han estado expuestos a fallas tempranas (Nemirovsky, 2017). Estos pacientes son los llamados “de déficit”, y Winnicott se interesó de forma especial por elaborar ideas de este grupo.

Kohut establece un punto diferencial al respecto al centrarse en lo que considera el hombre trágico (Odiseo) y no en ser humano culpable (Edipo) como lo consideraba Freud (Nemirovsky, 2017). Tuvo una visión alternativa en estrecha relación con las temáticas provenientes de la literatura del siglo XX. Kohut habla de aislamiento en lugar de conflictos entre grandes instancias psíquicas, les da relevancia a los sentimientos de alienación y aislamiento personal. Para este autor el ser humano no está lleno de culpa por sus pasiones prohibidas, sino que habita en el mundo sin sentido, llena de vacío (Mitchell et al, 2004).

## **Clasificación**

Como mencioné anteriormente, de forma inicial se concibió la culpa en estrecha relación al complejo de Edipo, y esta se expresaba en dinámicas relacionadas con la exclusión, rivalidad y competencia. En la medida que el psicoanálisis se fue enriqueciendo con descripciones de otros conflictos y déficits que atormentaban a la psique humana, también se fue diversificando los tipos de culpa.

Uno de estos aportes importantes ha sido el de León Greenberg. Klein centra los sentimientos culposos finalizando la posición depresiva. Sin embargo, el primer autor habla de dos tipos de culpa: la persecutoria y la depresiva. La primera relacionada con la pulsión de muerte y la segunda con la de vida (Greenberg, 2005). La primera cuenta con un yo menos integrado y se incrementa junto con las angustias de la fase esquizo-paranoide, en lugar de reparación da lugar intentos de apaciguamiento del objeto amado y perseguidor, se genera conductas masoquistas e inhibiciones. En esta tipología podríamos identificar al protagonista del corazón delator. En la segunda forma hay deseos de reparación, preocupación, pena y nostalgia. No es extraño ver personas con sentimientos de culpabilidad que se expresan con rumiaciones tormentosas, pero sin ninguna posibilidad de reparar, sino que más bien esta culpa está al servicio del castigo. Esta es la culpa persecutoria.

Akhtar distingue varias formas de culpa (Akhtar, 2009b). Primero habla de la *culpa de aniquilación* que se genera en nuestras experiencias infantiles en dónde ante la frustración de nuestros intereses, deseamos que alguien desapareciera. Segundo, describe la *culpa epistémica*, producto de nuestra curiosidad infantil y expresiones inhibidas; son esos tipos de preguntas que parecen naturales para el infante pero que avergüenzan a los demás y el niño puede ser reprochado. Luego describe la *culpa edípica* en dónde hay elementos epistémicos y de aniquilación, pero ya en el contexto de la triada vincular. Sigue con la *culpa de separación*, usualmente promovida por padres con necesidades narcisistas no resueltas. Habla también de la *culpa inducida* que surge cuando los padres de forma directa a veces a través de dobles mensajes expresan los sacrificios o sufrimientos que hicieron durante la crianza. También comenta sobre la *culpa prestada* dónde son los propios infantes quienes asumen la culpa de sus padres como una forma de aferrarse a un objeto bueno. Comenta que tiene que ver con el egocentrismo propio en los primeros años en dónde sienten que lo que pase con el mundo tiene que ver en alguna medida que ver con ellos.

Por último, describe la *culpa del sobreviviente*, frecuentemente asociada a accidentes, catástrofes.

A la anterior forma de clasificar por contenido, se puede sumar la *culpa por impulso*, presente en aquellas personas que se sienten mal ya que pensar algo es equivalente a hacerlo (Magnavita, 1997). *Culpa básica* en relación con la sensación de ser deseado o bienvenido en el mundo. *Culpa de vitalidad* asociado a los deseos expansivos, de éxito y de querer sobrepasar a otros (Paassen, 2021). Lo anterior recuerda a los planteamientos que hacía Freud en los que fracasan al triunfar.

Otra forma de clasificar la culpa puede ser por la forma en que se manifiesta. Kahn hablaba de *culpa ruidosa, callada e inconsciente*. (Kahn, 2003). En la *ruidosa* el individuo anuncia de forma clara y estridente su sentimiento de culpa, no la oculta. En cambio, en la *callada* su manifestación se hace a través de castigos que pueden desconcertar al ojo no entrenado, o se puede expresar a través de autosabotajes. Sin embargo, la más difícil de captar es naturalmente la inconsciente, ya que estas personas no pregonan su sentimiento de culpa como tampoco se autocastigan de forma recurrente. La forma de manifestarse es a través de un sentimiento que son malas personas o la presencia de un difuso sentimiento de desdicha. Y siguiendo la misma línea de aspectos fenomenológicos se puede hablar de culpa *real e irracional* (Paassen, 2021). La primera consta de situaciones en donde este sentimiento tiene un fuerte componente de realidad, es decir hay elementos sociales y culturales compartidos con el observador externo. En el segundo caso, el observador externo puede detectar fácilmente lo irrealista del sentimiento de culpa. Un ejemplo del primer caso puede ser el de alguien que por envidia le causa daño físico a alguien. En el segundo caso, una persona sobrevivió a un accidente grave siente que debió haber ayudado a las otras personas a sobrevivir, y no considera sus heridas graves en el momento que impedían su movilidad. Otros autores llaman a estos dos tipos de culpa: proporcionada y desproporcionada (Clark, 2012).

## **Intervenciones clínicas**

El abordaje del sentimiento de culpa es complejo y no se puede ver como elemento aislado. Algunos autores han dado algunas pautas y recomendaciones generales que se describirán a continuación. Antes de eso, vale la pena resaltar que el diagnóstico psicodinámico operacionalizado (OPD2) considera el conflicto culpa (junto a otros seis conflictos más) como problemáticas organizadoras del psiquismo humano (Cierpka, 2008). Se presenta en forma pasiva y activa. En la primera son estos individuos que tienden a los autorreproches teniendo siempre a mano una disculpa para los otros, tienden al castigo autogenerado o aceptado de forma sumisa. En el modo activo niegan o reprimen los sentimientos de culpabilidad y estos son atribuidos a los otros. Les cuesta reconocer qué parte ponen en las dificultades interpersonales o en sus problemáticas en general. Aquí algunas pautas generales para el abordaje de la culpa.

## **Reconocimiento de la culpabilidad**

Algunos pacientes pueden tener ninguno o pocos sentimientos de culpa, pero este se puede manifestar de forma sutil en el afecto o comportamiento lo cual implica autocastigo. Para algunas personas, examinar el curso temporal de estos sentimientos o comportamientos y relacionarlo con cosas que les han sucedido (tanto positivo como negativo) puede ser esclarecedor (Busch, 2016).

Además de esto, se debe tener en cuenta las fantasías que están relacionadas con la culpa. La fantasía universal según Freud es la culpa por el complejo de Edipo. Sin embargo, como vimos, estas pueden ser variadas. Por ejemplo, el éxito individual puede implicar sobrepasar a un miembro de la familia y esto generar malestar (Busch, 2016). Otro paciente puede experimentar culpa al dejar su núcleo primario, sintiéndose culposo por abandonar a sus padres en un claro ejemplo de culpa de separación.

Manejar la culpa cuando tiene un componente real y cuando tiene un elemento fantaseado como se distinguió en la sección anterior, puede tener

abordajes distintos. Intentar desculpabilizar en esta primera situación puede verse como carencia de empatía o un terapeuta con unos valores morales totalmente distintos. Cosa distinta cuando el sentimiento culposo está cargado de irracionalidad dónde puede ser efectivo desculpabilizar. ¿Qué hacer entonces en el primer caso? Puede ser más recomendable trabajar sobre la necesidad de estos pacientes de recibir un castigo muchas veces exagerado (Paassen, 2021).

### **Trabajo sobre las defensas**

Esta compleja emoción puede estar oculta por el uso de múltiples operaciones defensivas las cuales hay confrontar e interpretar. La negación es la más potente defensa del yo frente a la culpa (Durán, 2016). Se puede manifestar a través del olvido. Otra bien importante es la identificación proyectiva en dónde la persona se ve constantemente como víctima de otros y omite inconscientemente los detalles de cómo participa en la dinámica conflictiva (Akhtar, 2009b). Se puede ver también en formas de altruismo patológico en situaciones dónde la persona se gratifica con dar a los demás, incluso privándose a sí misma de necesidades básicas, sin embargo, aliviando sentimientos de culpa (Blackman, 2004). Como mencioné anteriormente, Horney consideraba que la culpa está al servicio de proteger contra la acusación de otros y las consecuencias de lo que esto puede derivar. Estas personas pueden tener dificultades con la expresión de la rabia (Polany, 2023). Otros autores han enfatizado además cómo la culpa defiende contra la sensación de omnipotencia, vergüenza, vulnerabilidad y pérdida de control. Un mecanismo interesante que menciona Durán es la abyección. Consiste en que cuando ha ocurrido una acción que genera culpa, la persona termina inmiscuida en una espiral de acciones más y más culposas. Este fenómeno se puede entender como la retaliación y el castigo de un superyó cruel que enfrentado a la consciencia de no haber hecho lo correcto lleva al individuo a lograr la peor imagen de sí mismo (Durán, 2016). Poder confrontar e interpretar estas defensas permitirá la elaboración del sentimiento de culpa.



Tampoco hay que dejar atrás el hecho que la culpa pueda estar detrás de manifestaciones importantes que dificultan el proceso analítico como la reacción terapéutica negativa. Es decir, se comporta como una fuerte fuente de resistencia. Freud abordó esta temática en inhibición síntoma y angustia cuando comentaba que había un factor “moral” que hacía que la persona no quisiera renunciar al castigo de estar enfermo. El paciente no se siente culpable, pero sí enfermo, comentaba (Freud, 1981).

### **Reconstrucción de las fuentes de culpa**

Esto está en relación con lo que Kris denominaba el “mito personal”, es decir una narración autobiográfica racionalizada pero incompleta que tiene el paciente acerca de su vida. Abordar esto conlleva varias dificultades. Si se intenta reconstruir de forma prematura se corre el riesgo de intelectualizar el tratamiento no elaborándose la culpa. Sin embargo, resulta fundamental durante el proceso ir abordando los traumas tempranos durante el proceso analítico (Akhtar, 2009b). Es importante abordar qué papel cumple la culpa en la vida del individuo (Paassen, 2021). ¿Es una forma de castigo?, oculta sus sentimientos de impotencia resultantes de su historia de vida?

### **Alianza terapéutica**

La mención de último, pero realmente es transversal a todo el proceso terapéutico, ya que los sentimientos de culpa pueden ser muy difíciles de expresar para alguien si no se cuenta con una adecuada alianza de trabajo. Greenson (2005) considera que es una relación relativamente racional y no neurótica, pero en donde debemos estar atentos a los elementos transferenciales emergentes, que son base para el trabajo analítico (Etchegoyen, 2014).

### **Conclusiones**

El psicoanálisis, como toda disciplina académica y científica, tiene conceptos sujetos a cambio. Este cambio se alimenta de los distintos conocimientos circundantes. La noción de culpa no ha sido la excepción. La noción freudiana estuvo centralmente ligada al complejo de Edipo, pero he

mostrado como nociones provenientes de la teoría del apego, de la evolución, relaciones objétales ha ampliado el concepto. La culpa no necesariamente se entiende como un sentimiento negativo, sino también tiene carácter prosocial y no solo de control social. Estas nuevas influencias se ven en conceptos como el de culpa por separación. También los cambios dentro de la misma disciplina han sido relevantes y aportan cosas nuevas a la clínica. Greenberg al ampliar y discutir acerca de la culpa persecutoria, permite entender a pacientes que parecen quedar inmovilizados ante este sentimiento, y donde no hay asomo de intento de reparación. Kohut, a pesar de que habla del ser humano trágico en lugar del culpable, es difícil no ligar su concepción del *Self* con tipos de culpa como la básica y de vitalidad. Pensar en la técnica también resulta importante. La culpa es una emoción que a su vez protege contra otras emociones, es decir, se puede ver también como una defensa en sí misma. La alianza terapéutica a la par del trabajo con la transferencia sigue siendo un pilar en el abordaje de estas problemáticas.

## Referencias

- Akhtar, S. (2009a). *Comprehensive dictionary of psychoanalysis*. Routledge.
- Akhtar, S. (2009b). *Sources of suffering: Fear, Greed, Guilt, Deception, Betrayal, and Revenge*. Karnak.
- Blackman, J. (2004). *101 defences. How the mind shields itself*. Routledge.
- Busch, F. (2016). *Psychodynamic treatment of depression*. American psychiatric association.
- Chemama, R. (1996). *Diccionario de psicoanálisis*. Amorrortu.
- Cierpka, M. (2008). **Diagnostico psicodinámico operacionalizado**. Herder.
- Clark, A. (2012). Working with guilt and shame. **Advances in Psychiatric Treatment**, **18**, 137–143.
- Durán, C. (2016). *El sentimiento de culpa*. Kairós.
- Etchegoyen, H. (2014). *Los fundamentos de la técnica psicoanalítica*. Amorrortu.
- Freud, S. (1981). *Obras completas*. Biblioteca nueva.
- Freud, S. (2017). *El malestar de la cultura*. Ediciones Akal.
- Greenberg, L. (2005). Sobre dos tipos de culpa. *Revista de Psicoanálisis*, **45**.
- Horney, K. (1981). *La personalidad neurótica de nuestro tiempo* (Paidós, Ed.). Paidós.
- Kahn, M. (2003). *Freud básico. Psicoanálisis para el siglo XXI*. Emecé.

- Magnavita, J. (1997). *Restructuring personality disorders*. The Guildor Press.
- Mitchell, S., del, M. B.-M. allá de F. una historia, & 2004, undefined. (2004). Más allá de Freud: Una historia del pensamiento psicoanalítico moderno. *Pesquisa. Bvsalud. Org*. <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/psa-52384>
- Nemirovsky, C. (2017). *Winicott y Kohut. La intersubjetividad de los trastornos complejos* (En formato digital). Biebel.
- Paassen, F. (2021). On guilt and feelings of guilt: a psychodynamic perspective. *Jour. Poe, A.* (2003). *El corazón delator*. Biblioteca Virtual Universal.
- Polany, A. (2023). *Cambridge guide to psychodynamic psychotherapy*. Cambridge University Press.
- Valls, J. L. (2020). *Diccionario de psicoanálisis*. Editorial librería mayo.
- Wurmser, L. (2015). Vergüenza primaria, herida mortal y circularidad trágica. *The International Journal of Psychoanalysis (En español)*, **1**(16).
- Zuleta, E. (1985). *El pensamiento psicoanalítico*. Editorial percepción.

Contacto:  
Juan Pablo Ortiz Londoño  
juanpablo306@gmail.com