

Culpa

La **culpa** implica de una mezcla de pensamientos y emociones que se traducen en sentir que hemos realizado una transgresión moral contra uno mismo u otra persona. La razón para sentir culpa puede ser real o en solo estar en nuestra imaginación.

Se trata de una emoción adaptativa. Eso sí, siempre que se limite a un hecho concreto, y no a toda la persona, ni con un nivel de malestar que desborde, torture y que impida nuestro funcionamiento habitual. Es decir, sentir culpa debe implicar, en cierta medida, el que reparemos el posible daño, pero no una condena con la que debamos pagar durante toda su vida.

La culpa nos permite **aprender** a actuar conforme nuestros propios valores en ocasiones posteriores, fomentando el respeto a los demás y a uno mismo o una misma; la culpa debe ayudar a centrarnos más en la realidad inmediata, y a motivarnos a reparar el daño causado. La culpa es útil si nos conduce al cambio personal, fomenta la empatía y nos ayuda a perdonarnos. Por todo ello, podemos decir que sin culpa o con un exceso de esta, el mundo sería un lugar terrible.



Ante un suceso doloroso, es frecuente, el sentir temporalmente culpa, como parte nuestra forma de adaptarnos. Nos ayuda a reflexionar y a entender lo sucedido, así como a salir más fortalecidos. Con el transcurrir del tiempo (cada persona necesita el suyo), la escucha y apoyo de gente de nuestra confianza, la vuelta a la rutina y la reflexión, la culpa irá disminuyendo.

Desde el mundo sanitario, este sentimiento lo habrás podido observar en multitud de ocasiones. Es frecuente entre los equipos de trabajo sentir culpa. Por ejemplo, ante el fallecimiento de un paciente, comunicación de malas noticias, un diagnóstico no realizado a tiempo, un enfado de un paciente, etc.

Y por supuesto en la vida cotidiana: no darse cuenta de que hemos dañado emocionalmente a un ser querido, no haber hecho lo suficiente para lograr una meta, etc.

En una situación de epidemia, se aúnan la fatiga, el cansancio, la presión asistencial, la falta de medios y recursos, a las emociones de nuestros compañeros y pacientes, a tus estados emocionales naturales (como pueda ser la ansiedad, enfado, miedo o tristeza).

Es probable y muy natural porque que eres una persona y no una máquina experimentar culpa al percibir que hubieras podido haber hecho algo de otra forma, aunque sea bastante difícil, ante un desbordamiento del sistema sanitario.

Además, en el ámbito de la salud existen toma de decisiones difíciles y en ocasiones con una presión de tiempo que puede llevar a cuestionarte si has decidido de la manera adecuada. Piensa en lo fácil que parece todo una vez pasados los hechos, y pensando en frío cómo se podría haber tomado otra decisión posiblemente mejor, pero que nadie puede asegurar sus resultados. También resulta fácil para un sanitario preguntarse en algún momento de su profesión si podría haber hecho más por las personas que ha atendido, o por no haber contraído una enfermedad o por el contagio de un ser querido. Hay que recordar que España tiene actualmente un elevado número de contagios en profesionales sanitarios diagnosticados.

En estos casos tratamos de buscar un culpable en nosotros mismos, y quizás de fijarse en sólo una parte de la realidad. También de pensar en términos maximalistas, no viendo otros factores; o sin pensar que algunos hechos no tienen necesariamente un culpable. Añadamos que se puede dar el caso de no contemplar que resulta imposible rendir al máximo y no tener cansancio o prever las consecuencias como si se fuera un adivino.