

PSICOLOGÍA DEL COMPORTAMIENTO.

“LA CULPA, UN SENTIMIENTO NECESARIO”

*La CULPA que produce INHIBICIÓN Y
La CULPA que genera RESPONSABILIDAD.*

“PARA LA POLÉMICA”

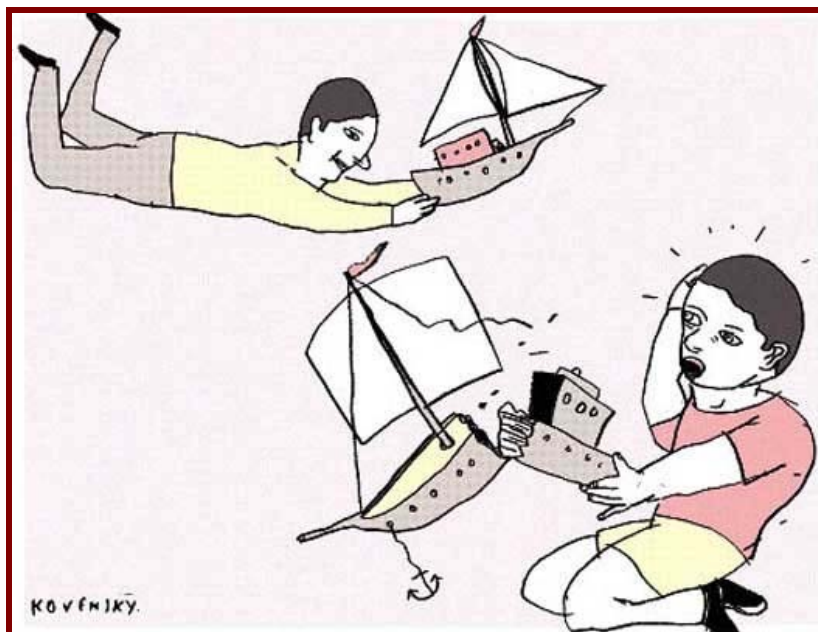
No es tan malo que los chicos sientan culpa.

Aparece cerca del segundo año de vida.

“Ayuda a los niños a convertirse en adultos conscientes y considerados, y colabora con el buen comportamiento”.

La culpa suele ser mal vista, pero los psicólogos siguen encontrando nuevas evidencias de su utilidad.

Es que *así como tener demasiado poca culpa es malo -se ve en los sociópatas que no sienten remordimiento, pero también en los niños que pegan a sus compañeros de jardín-, una buena cuota ayuda a los niños a convertirse en adultos considerados y conscientes.*



Un reciente estudio publicado en la revista especializada **The Journal of Personality and Social Psychology** encontró que aquellos niños de dos años que demostraban una mayor capacidad para sentir culpa tenían menos problemas de comportamiento durante los cinco años posteriores al estudio.

“La clave es diferenciar la vergüenza de la culpa”, explica la psicóloga June Tangney. La vergüenza, sentir que uno es una mala persona por haberse

portado mal, se sabe que es perjudicial para la salud, mientras que, desde el punto de vista del comportamiento, la culpa puede ser productiva.

NUEVA YORK.- **Muestre un juguete (una muñeca o un barco de plástico) a un bebe y explíquelo que es algo muy especial que ha guardado desde que era pequeño, y pídale que sea "muy cuidadoso". Parece estar en perfectas condiciones, sólo que en verdad el objeto está arreglado para que, en cuanto el niño lo toque, se rompa de manera espectacular.**

Cuando su precioso juguete se destruya, láméntese diciendo simplemente: "Oh, no". Siéntese y observe al niño.

El objetivo no es traumatizar permanentemente a nadie; **los investigadores que realizaron este experimento absolvían rápidamente al pequeño de la culpa. Pero antes de hacerlo, durante unos 60 segundos después de que el juguete se hubiera roto, los psicólogos grababan las reacciones que tenían los niños: cómo se retorcían, evitaban la mirada del experimentador, se encorvaban, abrazaban y cubrían su cara con las manos.**

Esto fue parte de un estudio de larga duración de la Universidad de Iowa, realizado para identificar los efectos de dos mecanismos diferentes que ayudan a los niños a convertirse en adultos considerados y conscientes.

• **Uno de los mecanismos, medido en otro experimento que estudiaba la habilidad de los bebes para resistirse a las tentaciones, es llamado autocontrol de gran esfuerzo: qué tan bueno eres para pensar en el futuro y deliberadamente suprimir comportamientos impulsivos que pueden dañarte a ti y a otros.**

• **El otro mecanismo es menos racional y es muy importante para los chicos y adultos con poco autocontrol. Es el sentimiento que se "midió" en el experimento del juguete roto: la culpa o lo que los niños experimentan como "un sentimiento de aprehensión en la panza".**

La culpa en sus muchas variantes (puritanos, católicos, judíos, etcétera) ha sido en general mal vista, pero los psicólogos siguen encontrando evidencia de su utilidad. **Tener demasiado poca culpa es malo: se ve claramente en los sociópatas que no sienten remordimiento, pero también en los niños que pegan y quitan los juguetes a sus compañeros de jardín.**

Típicamente, **los chicos empiezan a sentir culpa durante su segundo año de vida**, explica Grazyna Kochanska, quien ha estudiado el desarrollo infantil durante dos décadas desde su laboratorio de la Universidad de Iowa. **El temperamento de algunos niños los hace más predispuestos a la culpa, dice, y otros se vuelven de esta manera gracias a padres y otras influencias tempranas.**

"Los chicos se tensionan de manera intensa y aguda, y experimentan emociones negativas cuando son tentados a portarse mal, o siquiera si anticipan la violación de normas y reglas -comenta Kochanska-. **Recuerdan,**

de manera inconsciente, qué mal que se han sentido en una situación similar anterior."

En el último estudio de Kochanska, publicado en *The Journal of Personality and Social Psychology* de agosto, **descubrió, junto con sus colegas, que un niño de dos años que demostraba sentirse peor durante el experimento del juguete roto tenía menos problemas de comportamiento durante los próximos cinco años.**

Esto se sostenía incluso en los casos en que obtenían bajas calificaciones en los tests que medían su concentración y su capacidad para suprimir fuertes deseos de actuar de manera impulsiva.

"Si tienes un alto sentimiento de culpa -dice Kochanska-, el sistema de respuesta es tan inmediato y las sensaciones son tan increíblemente desagradables que el autocontrol no importa demasiado."

Pero el control es muy importante para los niños que experimentan poca culpa, porque sólo se portaban bien si tenían alto autocontrol.

"Incluso si no sientes culpa, puedes suprimir los impulsos -explica Kochanska-. Puedes detenerte y recordar lo que te decían tus padres. O reflexionar sobre las consecuencias para ti y para otros."

Pero ¿qué pasa si su hijo no tiene autocontrol ni experimenta culpa? ¿Qué hay que hacer? ¿Hay que sentirse culpable por ser mal padre?

Bueno, puedes culparte, aunque los investigadores no pudieron unir las habilidades de los padres para criar a sus hijos con los niveles de culpa de éstos, dice June Tangney, psicóloga de la Universidad George Mason. Sin embargo, Tangney, que ha estudiado la culpa tanto en niños como en adultos, incluidos los presos, sí tiene algunos **consejos para padres.**

"La clave es diferenciar la vergüenza de la culpa", explica Tangney.

La vergüenza, sentir que eres una mala persona por haberte portado mal, se sabe que es mala para la salud, mientras que, desde el punto de vista del comportamiento, la culpa puede ser productiva.

Pero no es suficiente, en su opinión, que los padres sigan las viejas prácticas de criticar el pecado y no al pecador. **"La mayoría de los chicos -dice Tangney- no distinguen entre «Juan, hiciste algo malo», y «Juan, eres malo». Tienden a oír «niño malo». Creo que son necesarias prácticas más activas y directas."**

Recomienda concentrarse no sólo en el hecho, sino en especial en cómo solucionarlo.

"Tanto los niños como los adultos pueden no saber cómo hacer para que todo esté bien de nuevo -dice Tangney-.

Los pequeños se encuentran sobrecogidos por el desastre de un vaso de leche volcado en el suelo de la cocina.

Los padres pueden enseñarles y ayudarlos a pedir perdón y a limpiar todo, tal vez dejando el lugar un poco más limpio que antes."

Esa misma estrategia de penitencia fue utilizada por los investigadores de Iowa que engañaban a los niños con juguetes rotos.

Después de 60 segundos de angustia, se les preguntaba qué había pasado y explicaban que el juguete se podía arreglar fácilmente. El investigador, entonces, salía de la habitación para volver a entrar medio minuto más tarde con una réplica intacta del juguete roto. De esta manera, asumía la responsabilidad del daño causado, aseguraba al chico que no había sido su culpa y que, de todas maneras, el juguete estaba como nuevo.

Sin daño, no hay culpa. Si tan sólo el resto de nuestras vidas fuera tan simple...

John Tierney
The New York Times

COMENTARIOS

- Con todo el respeto del mundo, me gustaría recomendar no confundir sentido común con cuerpos teóricos y acciones relacionados al avance de la ciencia Y COMO CONSECUENCIA DE LA SOCIEDAD. Por un lado a los que les parece un horror **el sentimiento de culpa** les solicito que lean el increíble escrito que hace **Freud llamado "El malestar en la cultura"** allí, a muy grandes rasgos **explicita que sin culpa o mecanismos coercitivos seríamos unos salvajes, que no habría orden social y nos estaríamos matando unos a otros por ínfimos motivos. Luego me gustaría recalcar que sin este sentimiento de culpa, como bien lo dice el artículo, seríamos todos PERVERSOS (asesinos, violadores, estafadores, entre otros) y como madre estimo que uno tiene la OBLIGACIÓN de permitir sentimientos de culpa y frustración en sus hijos desde edades tempranas, primero porque al que no se le enseñó a tolerar la frustración desde pequeño luego sufre muchísimo y segundo COMO PAUTA SOCIALIZADORA.**
- ¿Se acuerdan del ojo de Dios en catecismo?. Qué tristeza aprender por miedo a ..¿y si hubiera sido por Amor a..., por Respeto a...por tolerancia...?. Espero que halla algún día otra forma de "criarnos" para ser buenos y honestos, algunos de ustedes ya lo hacen con sus hijos. Me alegra porque eso vuelve, pero son pocos, gracias
- Con todo respeto "no han descubierto la pólvora". Toda Investigación Científica tiene pasos y pautas a seguir. Luego de la hipótesis planteada

el primer paso es bucear en la bibliografía buscando y recabando toda la información al respecto. Parece ser que obviaron algunos tomos. Melanie Klein (1882-1960) en su abundante y frondoso cuerpo teórico hablo sobre "el conflicto depresivo, una lucha entre destructividad e impulsos amorosos y reparatorios. La culpa es una experiencia típica, causada por haber perdido al objeto bueno debido a su destrucción. La culpa y depresión moviliza la reparación y ello da origen a la futura Creatividad y Sublimación". Esta operación se da en el psiquismo durante el primer año de vida, es un conflicto intrapsíquico, se relaciona con la génesis de la formación de símbolos y, tiene su correlato en las conductas de los niños que se pueden observar durante toda la primera infancia.

- En fin, la era light de la investigación asusta.

- ***Publicado en La Nación de Buenos Aires el 12 de septiembre de 2009***