

En algunas ocasiones tenemos problemas con el sueño, como dormir demasiado o demasiado poco, así como con el apetito, como no comer lo suficiente o comer demasiado. Para superar la depresión el camino consiste en racionalizar, aceptar, hacer actividades, sobre todo ejercicio y cosas que nos gusten, recurrir a los servicios de un psicólogo y, en caso de que se trate de una depresión grave, tomar medicación antidepresiva¹.

4.2.2.5. La culpa

Casi todos conocemos también el sentimiento de culpa, que incluye el remordimiento, el dolor de conciencia, el arrepentimiento y la mortificación. La expresión característica sería un “lo siento” con cara de aflicción y mirada gacha. Este sentimiento surge cuando realizamos una conducta que es contraria a nuestras creencias sobre lo que es “bueno”, “justo” y lo que “debemos” hacer o no hacer. Sucede con frecuencia cuando hemos dañado u ofendido a alguien, cuando hemos fallado o cuando nos hemos equivocado en algo.

Tiene la función de impulsarnos hacia conductas que nos sean útiles a nosotros y al grupo, como tener comportamientos que estén orientados a relacionarnos de forma satisfactoria, sin dañar a los demás injustificadamente, vulnerar sus derechos ni abusar de ellos. La pócima mágica para eliminar la culpa está compuesta de racionalizar y solucionar.

Racionalizar

Cuando no hemos causado ningún daño (con la excepción de la legítima defensa que sea proporcionada) ni vulnerado ningún derecho y sin embargo nos sentimos culpables, probablemente la causa es que tenemos creencias irracionales de que determinadas conductas son “malas”, “prohibidas” o “no deben hacerse” o bien “buenas”, “de obligado cumplimiento” o que “deben hacerse”. Posiblemente hemos asimilado esas creencias de nuestro entorno familiar y social y nos las creímos como verdades absolutas, pero ¿qué ley universal probada científicamente dice que haya algo que deba hacerse o dejarse de hacer? Si me cuestiono esas creencias dejaré de sentirme culpable en situaciones en que no haya hecho ningún daño a nadie.

Solucionar

Si he causado algún daño injustificado a alguien o pisoteado algún derecho, puedo dar gracias al sentimiento de culpa porque me sirve para tomar conciencia del daño que he causado, pedir disculpas por ello, dejar de hacerlo, intentar subsanar el daño, compensar a la víctima de forma justa por los perjuicios sufridos y proponerme no volver a hacerlo en el futuro. Con ello cumple su función y desaparece la sensación de culpa.

¹ Ver en el libro “La Ciencia del Bienestar Personal” el apartado 4.2.2.4. D. Depresión.