

XX Jornadas de Alzheimer

Taller: Perdón y culpa

Alejandro Rocamora Bonilla
Tres Cantos, abril, 2017

El síndrome demencial

«Una realidad al mismo tiempo extraña e inquietante que adquiere un valor traumático en el momento en que ya no es capaz de inscribirle en su historia».

Charazac, 2000

- El enfermo es un «extraño/a» con una biografía compartida.
- El enfermo es alguien conocido y al mismo tiempo desconocido. «*Decir adios sin marcharse*».
- Diferencia entre «sanación» y «curación»

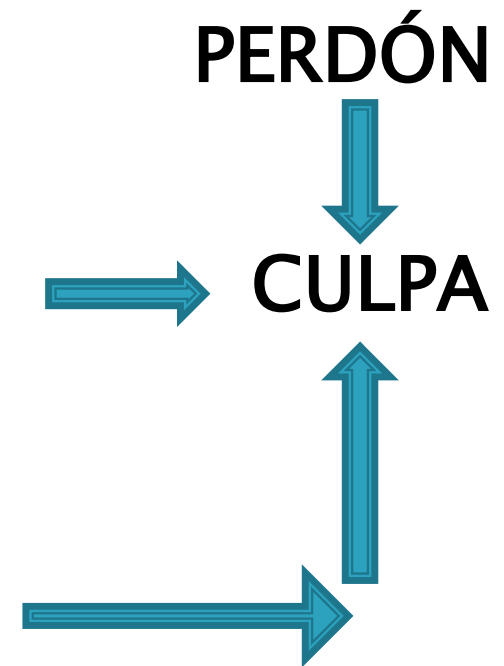
Síndrome demencial y familia

Tres características:

- ❖ Transmisión hereditaria
- ❖ Consecuencia de un «pecado» familiar
- ❖ Cronicidad
 - Para siempre
 - Sin curación
 - Preocupación por el cuerpo
 - Atención continuada

Dos consecuencias

- ❖ Gran desgaste de energía en la familia.
- ❖ Reestructuración del sistema familiar y «aparición de fantasmas ocultos»



Duelo por el síndrome demencial

- ☐ No existen rituales de acompañamiento.
- ☐ No existe entierro, ni pésame.
- ☐ El cuidador debe aprender a aceptar “la pérdida sin pérdida” del ser querido él solo.
- ☐ Es más difícil despedirse.



“Posiciones” ante la enfermedad demencial

Regateo

Paranoide

Depresión/**culpa**

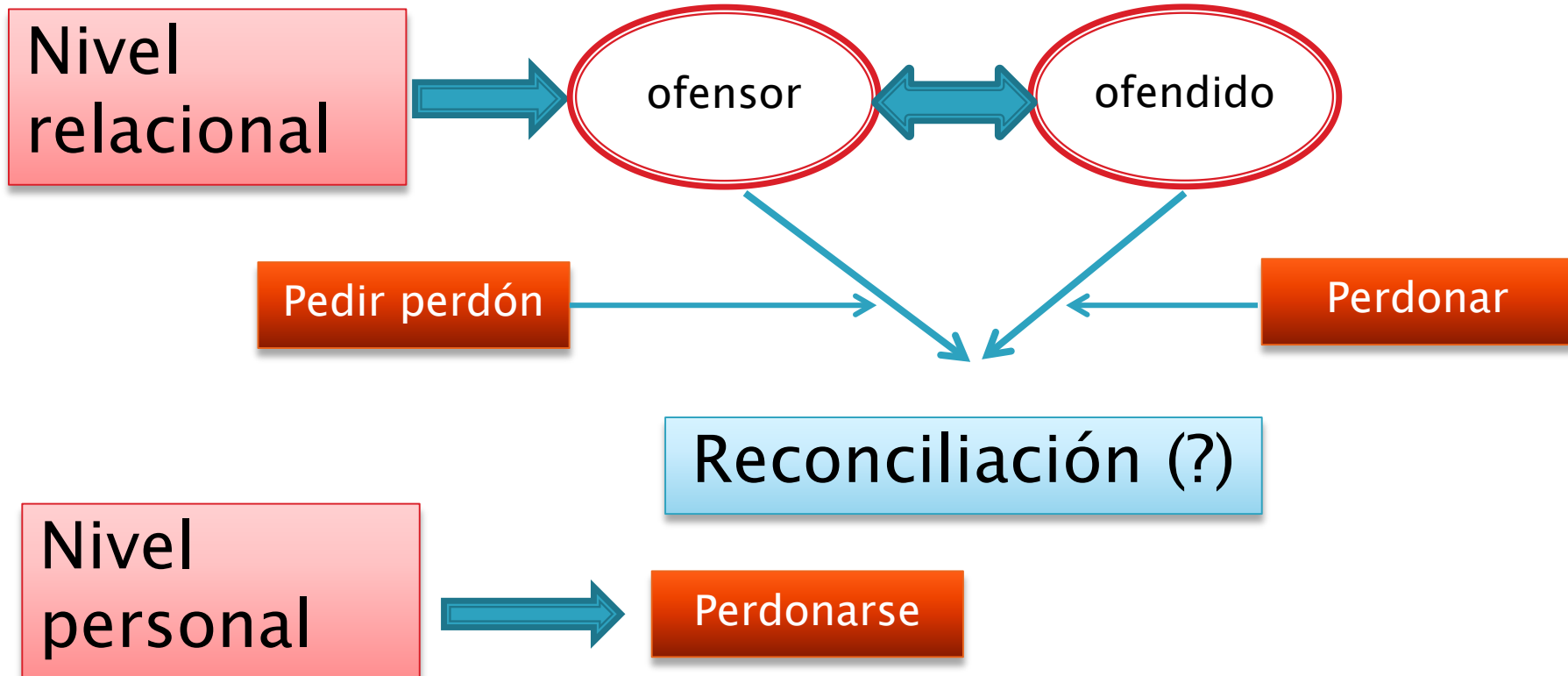


Negación

Aceptación/**perdón**

EJERCICIO 1: EL PERDÓN

EL PERDÓN



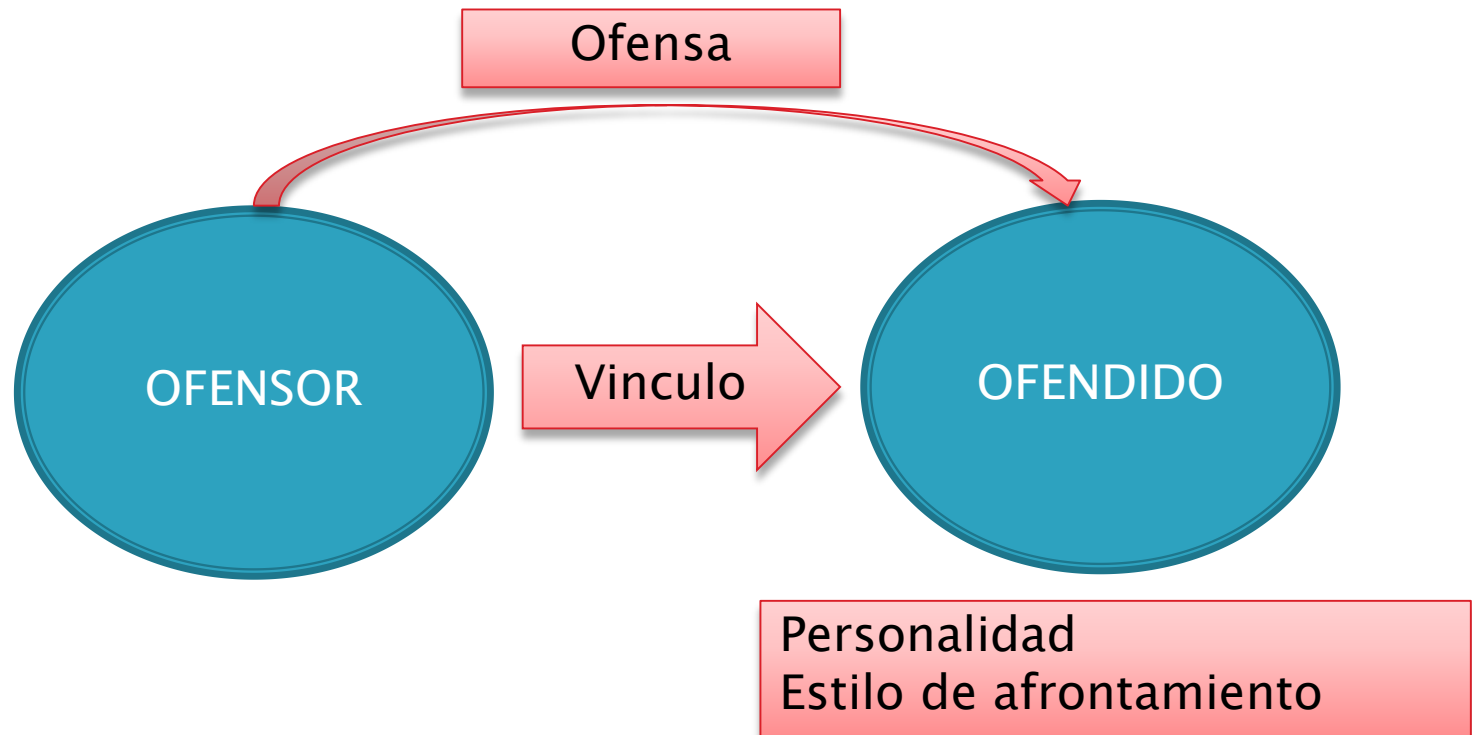
EJERCICIO 2: LA METÁFORA DEL ANZUELO

¿Qué es perdonar?

«Perdonar consiste en un cambio de conductas destructivas voluntarias dirigidas contra el que ha hecho el daño, por otras constructivas»

McCullough, Worthington, y Rachal, 1997

- ❑ *«Per-donar» etimológicamente= «dar algo valioso». En latín el prefijo «per» refuerza la acción del verbo.*
- ❑ *Lo valioso, en nuestro caso, es la posibilidad de comenzar de nuevo (López Quintás, A. (2011). Descubrir la grandeza de la vida. Bilbao: Desclee de Brouwer, p.51)*



Lo importante es
NO, lo que nos dicen o hacen
SINO, lo que para nosotros significa.

UNA HISTORIA DE VIDA

Se llama Juan. Hombre poco comunicativo que ante el Alzheimer de su esposa ha dejado el trabajo, “*pues, –son palabras tuyas– no puedo soportar ver a mi mujer tan desvalida*”. Pese que ha consultado a los mejores especialistas, no puede aceptar la “imagen ausente” de su mujer.

Nos dice: “*continuamente me pregunto que he hecho yo para que me ocurra esto*”. Luego relata múltiples autorreproches (poca atención a su esposa, infidelidad, en alguna época conducta alcohólica). Aunque sabe que ninguna de esas circunstancias ha provocado el Alzheimer de su mujer, no puede digerir la situación y cada día está más triste.

Perdonar

PERDONAR ES:

- ☐ Aceptar las propias limitaciones y las de los demás.
- ☐ NO sentirse atacado por el otro,
- ☐ SINO, comprender su debilidad y la nuestra.
- ☐ La capacidad de perdonar no se improvisa.
- ☐ Dos soluciones: «falso yo omnipotente» o respeto al otro.

¿Qué significa perdonar?

NO ES	ES
• Justificar al otro • Olvidar • Liberar de la responsabilidad al otro • Aceptar pasivamente la situación • Negar la ofensa • Un signo de debilidad • Adoptar una postura de superioridad o descalificación del otro: “Te perdono... ya sabía que no podrías hacerlo bien”	✓ Romper el vínculo con el agresor ✓ Creer en la bondad intrínseca del ser humano ✓ Liberarnos del pasado, para disfrutar del presente ✓ Comprender la debilidad de los demás y la nuestra ✓ Es un proceso que se inicia en la infancia.

El proceso de perdonar

- ☐ **Análisis y reconocimiento del daño sufrido:** *“no echar tierra encima”*.
- ☐ **Explicitación de la ofensa:** *“me ha dolido mucho que no te acordaras de mi cumpleaños”*.
- ☐ **Aceptación del sufrimiento y de la rabia:** lo malo no es tener esos sentimientos sino quedarse enganchado a ellos.
- ☐ **Establecer estrategias para autoprotegerse:** analizar las situaciones que nos ha llevado a esa situación.
- ☐ **Un expresión explícita del perdón:** escribir una carta.

El proceso de perdonarse

1. Aceptación de tus limitaciones
2. No eres perfecto
3. Se tu mismo, no lo que los demás quieren de ti
4. El perdón es un viaje, no un destino.

El proceso de pedir perdón

1. Reconocimiento de la ofensa.
2. Sentir el sufrimiento del otro.
3. Analizar la propia conducta
4. Establecer un plan para que no vuelva a ocurrir.
5. Pedir perdón expresamente al otro y restituir el daño causado.

Mitos sobre el perdón

I.– Si perdono a alguien y no lo siento, soy un falso.

II.–Si perdono eso significa que tendré que confiar en esa persona.

III.–Pedir perdón implica decir: *“estoy equivocado y tu tenías razón”*.

IV.–Perdonar a alguien le deja las manos libres para que vuelva a repetir lo que hizo.

VI.–Perdonar y pedir perdón son señales de debilidad.

VII.–Si he olvidado, significa que he perdonado.

“Posiciones” ante la ofensa

Regateo

“Le perdonaré si se disculpa”

Paranoide

“Es su culpa”

Depresiva

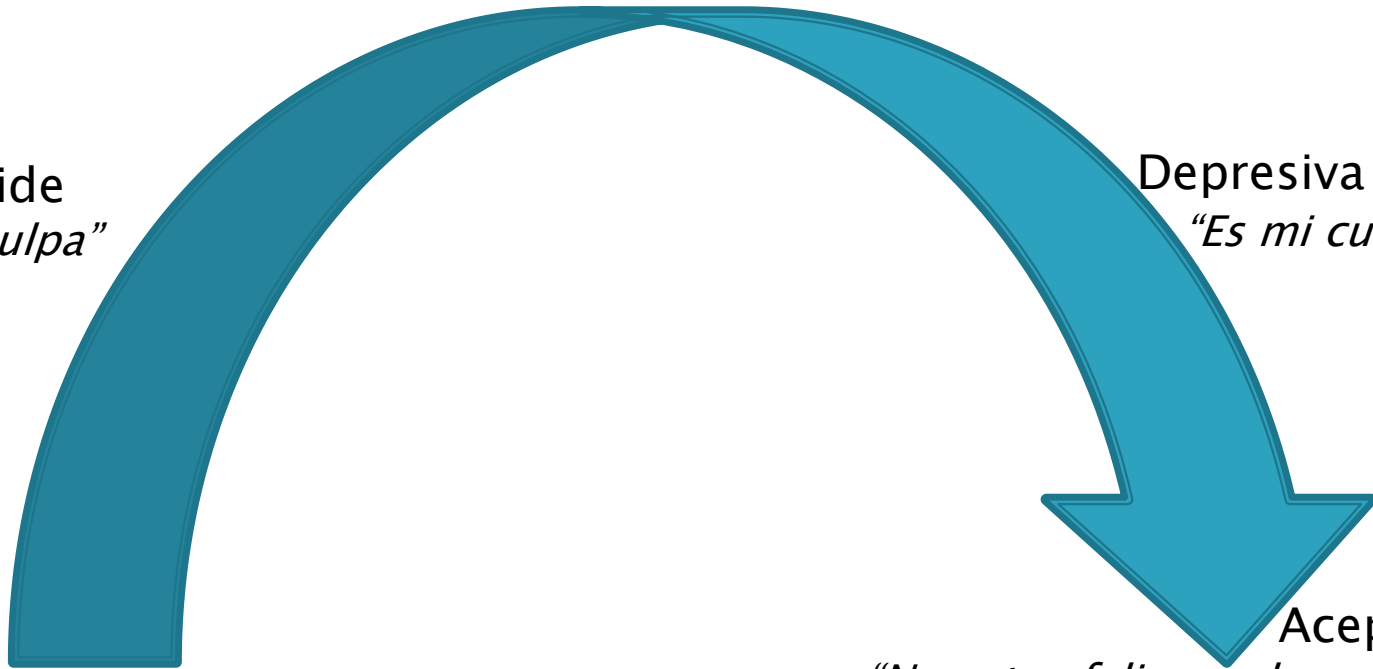
“Es mi culpa”

Negación

“En realidad no me molestó”

Aceptación

*“No estoy feliz por lo que pasó, pero
si por lo que he aprendido de ello”*



EJERCICIO 3: LA CULPA

Culpa: “quizás si yo hubiera hecho...”

- “Valoración cognitiva y afectiva de comportamientos cuando éstos no están de acuerdo con una determinada escala de valores (Zabalegui, 1997).
- El psicoanálisis: conflicto del YO con el SUPER-YO
- Factores:
 - personalidad del sujeto
 - vivencias anteriores
 - Vínculo

Zabalegui, L. (1997). ¿Por qué me culpabilizo tanto? Bilbao: Desclee de Brouwer.

LA CULPA

- ✓ Sentimiento como consecuencia del reconocimiento del daño que hemos hecho a una persona valiosa, por medio de palabras, conducta o pensamientos.
- ✓ Zabalegui (1997): la culpa como los síntomas de nuestro cuerpo.
- ✓ **Culpa sana:** se refiere a un hecho concreto, es expresión de una libertad responsable, se centra en el daño que ha podido producir.
- ✓ **Culpa insana:** genera autoagresión y autodesprecio o/y conductas autodestructivas (adicciones, etc.).

Tipos de culpa

Culpa justificada



Culpa patológica



Culpa injustificada

- Consciente y real
- Ayuda a tomar conciencia de lo que hemos hecho
- Ayuda a perdonar y perdonarse

- Es incapacitante
- Puede llevar al suicidio

- Desproporcionada
- Omnipotente



Bermejo y Santamaría (2011), El duelo. Luces en la oscuridad. La esfera de los libros, p. 160-170

Conductas niveladores

Angustia–Irritabilidad– Agresividad

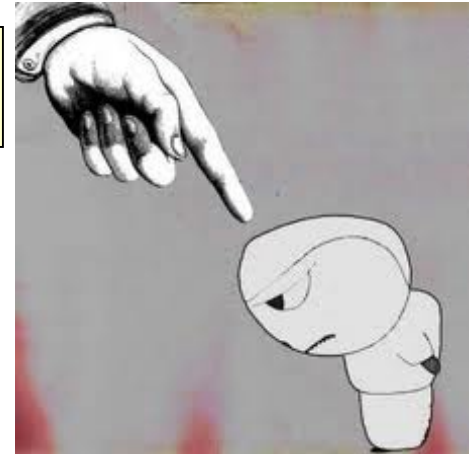
Manía–Depresión

Hipercuidadores

Conductas psicopáticas (“culpa sin culpa”)

Cuadros psicósomáticos

Negadores



¿Por qué aparece la culpa?

(Marisa Magaña, Culpa: querida enemiga)



¿Cómo nos protege la culpa?

- 1.- A través de la culpa seguimos unidos a la persona fallecida.
- 2.- Falsa sensación de controlar la muerte: «si yo hubiera hecho...»
- 3.-Función adaptativa (falsa).

Magaña, M. *Culpa: querida enemiga*, Humanizar, n° 139, marzo-abril, 2015, p. 4

La culpa y forma de afrontarla(I)

Pau Pérez Sales (editor) Trauma, culpa y duelo, p. 374 y ss.

Tipos de culpa	Formas de presentarse	Trabajo terapéutico
Culpa por generalización	❑ Descalificaciones globales ante un hecho concreto: «Soy un cerdo... pues he sido infiel»	1. Descripción subjetiva de los hecho. 2. Relativizar: «el soy» «el siempre». 3. Transformar «el soy»...en «hice».
Clarividencia retrospectiva	❑ Sentirse culpable por algo que se hizo o no se hizo. ❑ «Lo sabía y no quise verlo...», «lo intuí». ❑ Ej. El hijo de Juana se tira por la ventana...	1. Análisis de las circunstancia. 2. Cómo vivió la situación y cómo lo vive ahora. 3. Bola de cristal.

La culpa y forma de afrontarla(II)

Pau Pérez Sales (editor) Trauma, culpa y duelo, p. 374 y ss.

Tipos de culpa	Formas de presentarse	Trabajo terapéutico
<i>Pensamiento mágico y omnipotente</i>	➤ Consiste en atribuirse la responsabilidad de algo, en lo que influyen muchos factores. ➤ Ej. «el niño que piensa que su madre se ha muerto pues se portaba mal...»	1. Elaborar el listado de circunstancias que han influido en el hecho. <i>¿Lo que ocurrió dependía solo de Vd.?</i> 2. Grado de importancia. 3. Soluciones alternativas
<i>Decisiones imposibles</i>	➤ Dilema del prisionero. ➤ Decida lo que decida, la decisión es mala. ➤ Ej. Mujer maltratada.	1. Relación de las posibles soluciones. 2. Señalar las ventajas e inconvenientes de cada una de esas soluciones.

La culpa y forma de afrontarla(III)

Pau Pérez Sales (editor) Trauma, culpa y duelo, p. 374 y ss.

Tipos de culpa	Formas de presentarse	Trabajo terapéutico
<i>Culpa autoacusatoria</i>	- o Sentirse culpable por sucesos que otros han hecho. - o Ej. Sentirse culpable por haber sido violada.	1. Analizar las emociones asociadas al hecho traumático. 2. Interpretación que se hace de esas emociones. 3. Narrativa en la infancia. 4. Deslindar culpa (infligir un daño voluntariamente a otro) de responsabilidad (hacemos daño a otros por error, sin querer).

Elaboración de la culpa

- ▶ Sesión fotográfica
- ▶ Dibujar los sentimientos
- ▶ Escribir una carta
- ▶ Role Playing: situaciones angustiosas
- ▶ Reestructuración cognitiva: desmontar las ideas irracionales
- ▶ Imaginación guiada: “la silla vacía”.

Worden, J.W. (1997). *El tratamiento del duelo: asesoramiento psicológico y terapia*. Barcelona: Paidós, pp. 82–84

EJERCICIO 4: UNA HISTORIA DE VIDA