VIVIR A TRAVÉS DE LA CULPA



[**Osobampo Corona** Abril]
SOCEM UNISON
osobampocorona@gmail.com

El expresar los sentimientos es una tarea tediosa, debido a múltiples factores que se pueden ver reducidos en dos puntos principales: la manera de tener que presentarlos y el recibimiento de estos. Aunado a esto, si un sentimiento no se considera positivo, se tiende a hundirse en los pensamientos más reservados para evitar faltar a las normas establecidas por la sociedad. Por lo cual, hablar de culpa es un reto para quienes la sentimos.

Para comprender algún sentimiento a pesar de que el experimentarlo es innato, se debe comprender las implicaciones que en este ser refiere, es decir, que significa. Por ello, es imperativo considerar que la culpa es una sensación interna de haber realizado una mala acción por ignorancia, o por voluntad, en la mayoría de los casos dañando a un tercero y provocando un efecto doloroso (1).

Culpa en la salud

Al pensar en culpa y su relación con la salud, se tiende a enfocarse solamente en los aspectos de salud mental, sin embargo, se debe considerar el efecto en el organismo, esto hablando desde el aspecto de descuidar la salud de manera inconsciente, o por iniciativa propia. Un claro ejemplo de esto es el dolor crónico y su relación con la culpa, donde mediante una revisión sistemática, se logró demostrar que el sentir culpa se asoció con un aumento en la intensidad del dolor.

Asimismo, el tener una aceptación social y personal frente al presentar alguna afección permitió que la percepción de cómo se vive una aflicción fue tomada de manera positiva o con un mejor mecanismo para enfrentarlo (2).

Esto sucede debido a que, si se considera que el sufrir de algún mal puede llegar a afectar a otros de manera física o emocional, provoca que los pacientes o personas que sufren del dolor decidan evitar el mencionar su molestia, que a su vez provoca un empeoramiento del mal, puesto a que no solamente se presenta un factor físico, sino que se anexa un malestar psicológico.

Es una situación que no solo en el ejemplo de dolor crónico se ve reflejado, sino cada paciente, o incluso persona que ha sufrido algún malestar en cualquier momento de su vida se puede ver identificado. Debido a que se crece escuchando frases como: “no exageres, tu dolor no es para tanto”, “si tú, que eres joven te sientes así que va a ser cuando tengas mi edad” o “¿dolor? ¿tú que vas a saber de eso? si ni que estuvieras enfermo como… (se tiende a mencionar un familiar cercano con una enfermedad terminal o crónica)”, lo que provoca que desde una edad temprana se predisponga a esconder la aflicción y sentirse culpable

por comparar un malestar demeritado frente a un “gran mal” que como mencioné, suele ser sufrido por un familiar o amistad cercano por lo general. Es donde me surge la pregunta: ¿quién dicta que el dolor es superior a otro y por qué si no se padece igual que otra persona se debe sentir culpable por su propio pesar?

Culpa en personal de salud

Al ser estudiantes del área de salud y encontrarse en el proceso de formación para el trato de los padecimientos de otros, la culpa se vuelve un sentimiento que en cualquier momento puede detonarse; tal vez en una rotación, una guardia o simplemente al estudiar para una materia. Por ello, es imprescindible tomar en cuenta el papel de la culpa en la vida del estudiante de medicina.

Según un estudio realizado en el 2020 en 300 estudiantes de medicina, se determinó que un 56% de ellos presentan culpa patológica por sobrevivencia, y un odio de sí mismo, aunado al ya conocido burnout (3). Con esto, tenemos dos pautas de cómo los estudiantes de medicina manifiestan sus emociones frente a los retos de la carrera: el cansancio es un factor determinante y la culpa es consecuencia de la apatía que se desarrolla cuando se atraviesa por un burnout. Es decir, la desconexión con las situaciones humanas y con ello la culpa se presentará como respuesta a cuestionarse si se toman las decisiones correctas que afectan a otros. Se podría pensar que en parte la culpa viene de la inexperiencia que como alumnos se tiene, pero ¿los profesionistas están exentos de experimentar este sentimiento?

La respuesta corta es no. Tenemos la oportunidad de acercarnos a distintos profesionales de la salud para comprobar que la culpa no se va con obtener mayor experiencia.

Al hablar de este tema con un médico, tuve la oportunidad de escuchar un relato de su año de internado, donde me platicaba cuántos pacientes no lograron sobrevivir mientras estaba en su guardia.

Lo que más me sorprendió fue que podía recordar cada caso como si lo hubiera visto horas antes de nuestra conversación, al cuestionarlo sobre esto, simplemente me contestó: “cuando uno siente que falla, recuerda todo”.

La culpa más allá de la salud

En lo anterior hablo de dos dimensiones de las múltiples que abarca el complejo concepto de las emociones, y en especial el de la culpa. Por ello, el hablar de culpa, tiene una importancia fundamental en mi día a día, se podría pensar únicamente que es un efecto de las convicciones sociales impuestas desde la infancia, pero es más que ello.

Desde que tengo memoria, este sentimiento me acompaña. Radica en el sentido de no fallar, en otras palabras, ser la hija, alumna, y amiga ideal. El cumplir con las expectativas impuestas por las personas a mi alrededor. En ello, al no lograr estas metas, la culpa se establece en mí, el sentir que he obrado de manera egoísta o he dañado a un ser querido por no ser quien se espera que sea.

Si a esto se le añade el incumplir una promesa a quien ya no está en este plano o darse cuenta tardía de que se ha dañado a alguien con quien no se puede solucionar el error, provoca que sea la emoción más desgastante que he experimentado; el suplicio de vivir diariamente pensando que se podría haber realizado de manera distinta, el estar más presente, etc. Cuando se comprende que se es uno con la culpa, y existen equivocaciones que no van a ser reparadas por múltiples factores, uno se vuelve más consciente en evitar dañar a alguien más, asimismo se siente más roto.