OPINIONS

Publicades des del 2009

Nº 181 - Any 2025

“Culpabilitat” - “Penediment”

La culpabilitat és el sentiment que es desencadena quan una persona actua contra normes pròpies, familiars i socials, on els valors, la religió i l’educació hi tenen molt a veure. A vegades aquest sentiment pot ser útil com una lliçó d’aprenentatge, però nociu, quan es manifesta de manera excessiva i irracional.

La culpabilitat pot mostrar-se de diferents maneres: sense penediment de cap mena; raonant que no s’havia d’haver actuat negativament, però, sense sentir cap emoció; o, amb un penediment profund per una maduresa personal, que porta a la decisió i l’actuació de reparar el mal ocasionat.

A escala fisiològica, la culpa pot desencadenar un augment de la tensió arterial; rigidesa en les espatlles, la mandíbula i el coll, una acceleració del ritme cardíac, opressió al pit, malestar digestiu, nàusees, sudoració excessiva, problemes d’insomni i alteracions de la gana per excés o per defecte.

En casos extrems i segons els professionals, no sentir culpabilitat pot ser causat per l’alteració d’un gen que produeix trastorns de personalitat. Acostumen a ser persones amb un gran encant, però manipuladores, egòlatres, mentideres compulsives, i en algun cas, impulsives i violentes que poden arribar inclús a l’assassinat sense cap sentiment de culpa.

Aquesta patologia extrema, ha estat i segueix sent investigada per professionals, però de moment, no s’ha aconseguit, ni tan sols, un resultat esperançador per a com combatre-la.

També es pot desencadenar en persones que tenen normes molt rígides o ideals extrems, en molts casos inculcats des de la infantesa per pares i educadors, els quals varen efectuar un alt grau de crítiques i d’exigències que generaren una càrrega contínua d’aquest sentiment. Un sentiment difícil d’oblidar, que pot haver causat una autocrítica persistent negativa, i haver afectat l’autoestima de manera significativa.

Altrament, la culpabilitat pot arribar a ser aclaparadora per no haver complert amb responsabilitats i compromisos adquirits, o per no haver estat a l’alçada de les expectatives que s’esperaven de qui la pateix, no solament en l’àmbit professional sinó també en el personal.

Una manera per eliminar aquest sentiment pot ser acceptar que s’ha comès un error, i, si és possible, demanar disculpes sinceres buscant la forma per reparar el mal ocasionat.

Altres maneres que poden ser útils són: escriure sobre paper i diàriament, els sentiments que ocasiona aquesta culpa, o, parlar amb el cor a la mà amb un veritable amic o amb algun professional de la salut mental. Ambdues coses poden fer reflexionar i obrir noves perspectives per a no quedar atrapat per la teranyina enganxifosa d'aquest sentiment.

Quan després d'haver actuat de manera impulsiva o premeditada apareix el penediment autèntic, poderós i pertorbador, és important distingir entre la veritable acceptació i posterior penediment de les accions comeses i el merament superficial motivat només per la por a les conseqüències de l'acte que ha generat la culpa.

Cada cultura té els seus mecanismes d'expiació per alleujar aquest sentiment. Uns ho fan a través del càstig corporal, altres amb l'empresonament, amb una retribució monetària i, quins practiquen la religió catòlica, mitjançant el sagrament de la confessió.

Ara bé, és important destacar que el penediment pot ser una emoció positiva en la mesura que porti a la reflexió, a l'aprenentatge i al canvi de comportament.

Personalitzant

¿Qui durant la seva vida no ha experimentat un sentiment de culpa?

Aquest sentiment, ¿ha donat lloc a la rectificació posterior o, s'ha deixat passar el moment adient i després, quan la persona que ha rebut l'ofensa ha desaparegut de la nostra vida, s'esdevé el dolor anímic per no haver-ho fet en el moment que calia?

¿Deuen experimentar culpabilitat i penediment dirigents polítics, empresaris i mandataris d'institucions tant socials com religioses? Ben segur que n'hi deu haver que sí, però sembla que, actualment, tant una cosa com l'altra, no resten en l'agenda de molts d'aquests personatges.

Sempre hi ha hagut guerres, individus prepotents voltats d'esclaus o de servidors, abusadors de tota mena, pederastes, corruptes i hipòcrites que menteixen contínuament. També qui per mandra, deixadesa i poca responsabilitat empra malament l'exercici de les seves funcions, sense pensar amb les conseqüències irreversibles a que pot portar la seva mala praxi.

Malgrat sembla que en ple segle XXI moltes d'aquestes actituds haurien d'estar eradicades, el cert és que segueixen ben presents i no sembla que hi hagi cap indici de canvi.

¿Som culpables amb la nostra indiferència del caos i del desconcert existent arreu del món?

Acomiado aquestes Opinions amb un poema que he titulat:

Culpabilitats

Culpabilitats absurdes van impedir evidenciar el que sentíem,
però, un cop superades i sense fer mal a ningú,
fonent-nos l'un en l'altra i besant-nos amb passió,
va fer que, plens de follia, gaudíssim del nostre amor.

Maria Mercè Usón