

El Peso de la culpa

October 7, 2007 By [Juan Carlos](#)

✖ "Una de las muchas particularidades del Hiv es la cantidad de culpa que este parece inspirar. Las personas se sienten culpables de haberse infectado. Ellos sienten que de alguna forma se los debe culpar por haberse infectado con el virus, como si ellos lo atrajeron a su vida. (....) Ellos se sienten culpables acerca de traer la infección del Hiv dentro de la vida de otras personas: acerca de haber puesto a sus compañeros(as) o esposos(as) en riesgo, acerca de decirle a sus hijos que están infectados (o decírselo a alguien más), acerca de angustiar a sus padres, sus familias y sus amigos.

El sentimiento de culpa no necesariamente tiene una causa. La culpa, así como el miedo, es un sentimiento que puede o no tener relación con los hechos. Algunas personas conscientemente hicieron algo que no deberían haber hecho. Quizás ellos sabían que estaban tomando un riesgo cuando se infectaron. Otros aceptan la culpa porque sobre lo que ellos no tenían control. Quizás no sabían nada acerca del virus o ellos pensaban que estaban tomando pasos apropiados para evitar la infección o ellos sin saberlo recibieron sangre infectada.

La culpa, como todas las otras reacciones a esta infección, es sentimiento natural del ser humano. Tarde o temprano en sus vidas, la mayoría de las personas se sentirán culpables por algo, a veces de manera justificada, a veces no."

Artículo "Culpa y Auto estima" - The body.com - [Inglés](#) / [Español](#)

"SENTIMIENTO DE CULPABILIDAD es un término utilizado en psicoanálisis con una acepción muy amplia, y cuya traducción al alemán es Schuldgefühl. Al Francés: sentiment de culpabilité. Al Inglés: Sense of guilt, guilt feeling. Al Italiano: Senso di colpa. Y también al español como "sentimiento de culpa".

Puede designar un estado afectivo consecutivo a un acto que el sujeto considera reprensible, pudiendo ser la razón que para ello se invoca más o menos adecuada (remordimientos del criminal o autorreproches de apariencia absurda), o también un sentimiento difuso de indignidad personal sin relación con un acto preciso del que el sujeto pudiera acusarse.

Por lo demás, el sentimiento de culpabilidad se postula en psicoanálisis como sistema de motivaciones inconscientes que explican comportamientos de fracaso, conductas delictivas, sufrimientos que se inflige el sujeto, etc.

(...)El estudio psicoanalítico de la melancolía debía conducir a una teoría más elaborada del sentimiento de culpabilidad. Ya es sabido que esta afección se caracteriza especialmente por autoacusaciones,

autodesprecio y tendencia al autocastigo, que puede conducir al suicidio. Freud muestra que existe aquí una verdadera escisión del yo entre acusador (superyó) y acusado, escisión que es el resultado, por un proceso de interiorización, de una relación intersubjetiva: “[...] los autorreproches son reproches contra un objeto de amor, que se invierten desde éste hacia el propio yo [...] las quejas [del melancólico] son quejas dirigidas contra”.

Artículo "[Sentimiento de Culpabilidad](#)" extraído del Diccionario de Psicoanálisis de Jean Laplanche y Jean-Bertrand Pontalis.

Este será uno de los posts en este blog que nadie entenderá jamás... o talvez solo muy pocos, solo aquellos estén o hayan estado en mis zapatos. Lo pueden leer y leer mil y una veces más... y no lograrán siquiera interiorizar una milésima parte de lo que estoy pasando. Hoy me enteré que infecté a alguien de Hiv.

Hace mucho tiempo escribir un post no me pesaba tanto por dentro... he tenido problemas, uno tras otro en este año que ya se ganó el premio como el peor año de toda mi vida (y he tenido años muy feos, complicados y difíciles antes... pero este año es simplemente el peor... o uno de los peores). A pesar de mis problemas, era de cierta forma un poco más fácil manejarlo... porque solo dependía de mí. No sentía que tenía sobre mis hombros la vida de alguien más. A partir de hoy esa libertad ya no la tengo. Me siento culpable. Casi un asesino. Me siento tan mal... tan indigno... tan impuro... tan malo... me siento tan de lo peor... que nadie... absolutamente nadie que lo pueda leer podrá siquiera imaginar lo que estoy sintiendo... es imposible. No puede ser que esto me esté sucediendo a mí... no es justo... todo lo que he hecho para ayudar a otros... los riesgos que he tomado... los esfuerzos para salir adelante y en lugar de encontrar paz y sosiego... encuentro culpa, miedo, más y más temor. NO es justo. NO ES JUSTO. NO ES JUSTOOOO.

}

MPAPALÑPMASKLPMPFAMÑFDASÑ{ASMÑ{FQEWÑAS

No lo es...

 No es justo...

Hoy en la mañana, después de escribir mi último post (ya ni siquiera recuerdo si lo hice hoy en la mañana o cuando fue). Me dirigí al trabajo... en el camino... llamé a un amigo por de USA y como no me contestó.... llamé a la persona con la que salí un mes antes de ser diagnosticado Hiv+. A finales de Septiembre como les conté... le revelé mi estatus... no hubo en realidad mucho espacio a conversación esa noche, estaba comiendo con una amiga. Después de esa fecha no volví a llamar. El revelar mi estatus era con el fin de hacerle saber a esta persona que había estado expuesta al virus del Hiv al tener sexo sin protección conmigo un mes antes de que yo supiera mi estado serológico. No tenía cara de volverle a llamar... porque temía lo que me podría decir. No era negligencia... sino un temor muy grande de mi parte... de ser responsable de algo demasiado pesado para sobrellevar en mis hombros para siempre. No puedo cargar sobre mi vida la vida de más personas... me esfuerzo en ayudar a todos los que puedo... y en realidad no a veces no puedo ni conmigo... no puedo cargar con la culpa de haber puesto en riesgo a alguien más. No es justo... no puede ser.

La semana siguiente después de nuestra conversación, esta persona me llamó. Tuve temor. Me puse helado. Pero devolví la llamada... "lo que sea que vaya a pasar que pase rápido" - pensé. Si me mandan al infierno no ha sido la primera vez...lastimosamente. Conversamos. De lo más normal. "No entendió el mensaje" - me dije dentro mío. O no se hizo el examen o su examen salió bien. Rogaba tanto a Dios que fuera esto último. ... no puede ser... esto no me puede estar pasando a mí... ¿por qué? ¿por qué a mí? ¿por qué ahora? ¿por qué más? ¿Acaso ya no es pesado para mí estar vivo?. Esto no debió pasar... no debió ser así. NO ES JUSTO.

En esa conversación yo me comporté muy distante. Indirectamente a la defensiva... si algo malo me iba a decir o reprochar... quería que no me doliera mucho. Dios sabe que yo nunca le he deseado mal a las personas que he querido ni he intentado dañarlas. Y menos con algo como este virus con el que vivo. Conversamos breve. Acordé volverle a llamar ayer. Al colgar me escribió un mensaje que decía:

“Hola JuanCa chévere escucharte, solo quería saludarte y sepas que yo no me olvido de ti pues. Que tengas una linda noche... Tqm (te quiero mucho)”

"No comprendió el mensaje" - pensé. De alguna forma... debo hacerle saber a esta persona que estuvo en riesgo. Debe testearse. Ayer conversamos otra vez. Como viejos buenos amigos... como si nada hubiera pasado entre los dos. Como si todo estuviera bien. Acordé llamarle hoy otra vez y lo hice. Y pensé que sería el momento de hacerle comprender que DEBE hacerse la prueba. También me sorprendía la forma en que reaccionó, no hemos hablado en más de 7 meses... y cuando le digo que soy Hiv+ se comienza a portar de manera cariñosa conmigo. No tiene sentido. Así que cuando tuve la oportunidad... decidí que era mejor aterrizar a esta persona a la cruda realidad. Su caso pudo ser como el mío. No está comprobado... pero si mis calculos están en lo correcto.. tuve sexo sin protección con la persona que me infectó un mes antes de que esta persona recibiera su diagnóstico. En el caso de la chica a la que me refiero en esta historia... tuvimos una relación extremadamente corta... con sexo sin protección incluido... un mes o un mes y medio antes de mi diagnóstico. Malditas coincidencias.

Opté por el juego de “pregúntame lo que quieras y te responderé”. Cuando llegó mi turno... pregunté.

- **Yo:** Ok, es mi turno. Quisiera saber... ¿qué opinas de lo que te conté la otra vez?
- **Ella:** Mmmm... no opino nada. Opino que es algo que le puede pasar a cualquiera.
- **Yo:** ¿en serio?. ¿Estás segura?

- **Ella:** Sí, ¿por qué?
- **Yo:** Pues... porque... no te ofendas. Pero cuando tú y yo terminamos, me dijiste que era porque te parecía que yo había tenido muchas parejas sexuales. Y que no era "la persona que tú creías". Eso me hizo comprender que si yo he sido criado de manera un poco conservadora... tu has sido mucho más. Y también varias veces me has hecho notar que para ti las personas que mantienen relaciones sexuales antes del matrimonio o que son muy activas sexualmente no son de tu agrado. Aún cuando tu eres parte de ese grupo. En todo caso... y debido a los esquemas y paradigmas ... yo esperaba que te comportaras diferente conmigo. Y me intriga ver que no ha sido así.
- **Ella:** Pues no es así, yo entiendo que esto le puede pasar a todo el mundo y si una persona es más promiscua que otra no tiene relación ya que esta persona si usa protección estará segura. Ahora dime tú, ¿crees que debería preocuparme?
- **Yo:** La verdad... creo que sí.
- **Ella:** ¿Crees que debería hacerme la prueba?
- **Yo:** Sinceramente... sí. De hecho esa fue la razón por la que te lo dije... porque... estuviste en exposición y...
- **Ella:** Escúchame. No digas nada... solo escúchame.
- **Ella:** Yo ya me hice la prueba.

En ese momento pensé: "Ah que bueno" entonces si después de la prueba ella se comporta bien conmigo significa que el resultado fue no reactivo. Pero ella acotó...

- **Ella:** Yo me hice la prueba en Julio de este año.

En ese momento todo cambió.... ¿por qué me lo ocultó?... no puede ser.

- Yo: Yo: Y ¿qué te salió en el examen?
- Ella: Salió reactivo.

Y yo sentí morir. Sentí físicamente que un cuchillo me atravesaba el corazón. Sentí un dolor real... físico.... profundo. Me desinflé... no puede ser. Y yo quise explicar... y quise decir que yo no sabía mi estado cuando sucedió... y quería darle información... y quería decirle que las cosas iban a estar bien... y maldita sea... estaba tan confundido y adolorido que no podía ordenar mis ideas... y hablaba de un tema y otro... y de todos los temas a la vez. Hasta que al final le dije:

Perdóname. Yo no sabía lo mío. En serio no lo supe. Si lo hubiera sabido no habría pasado, te lo juro.

Alguien me dijo alguna vez... que cuando uno hace un daño... este debe repararse y pedir perdón. Y que el perdón nos libera de la culpa. Pero esta vez... no funcionó. No fue así. Ella me dijo que no me preocupara... que no todo había sido mi culpa... que había sido un descuido y un error de ambos... pero nunca me dijo.. "te perdono". Talvez necesitaba oír eso de su voz. No una parafrasis... talvez necesitaba que me dijera "te perdono". Pero no lo dijo. Y yo me sentí vacío por dentro... algo dentro de mi se había ido. ¿mi paz? ¿el más intrínseco sentido de mi ser y mi existencia en este mundo? ¿mi promesa a Dios que intentaría siempre hacer el bien y ayudar a los demás ... porque había decidido que esa era la misión con la que había sido enviado al mundo en primera instancia? ¿talvez mi propio y estúpido orgullo ante Dios y los demás de poder decirles: "yo nunca le he hecho mal a nadie"? No sé que fué. Pero algo murió dentro mío. No puede ser que vuelva a pasar otra vez por todo esto. No de nuevo.

Ella continuó...

<<Yo me hice la prueba en Julio. Y cuando salió reactivo no sabía que hacer. Me quería matar. Me diagnosticaron en la cruz roja. Pero fueron tan duros conmigo... el tipo que me dió el resultado me trato mal... fue muy brusco... yo no sabía que hacer... me quería morir... y ellos ni siquiera me dieron ayuda ni recurso alguno. Todo lo que me dijeron aparte del diagnóstico era tan incierto... el tipo, un tal llamado Ricardo me dijo: "Bueno, ya sabe su resultado así que hay que ser responsables y no hay tiempo de mirar atrás ni llorar ni lamentarse. Aquí tiene la dirección de una fundación... la verdad no sé si aún existe... creo que ya no. O no sé si se cambiaron a otro lado, pero en todo caso... aquí tiene la dirección, dele una visita a ver si tiene suerte y logra ubicarlos".>>

"Son unos infelices" - dije yo. Son unos desgraciados.... Yo sé que son así y eso me enoja mucho. Alguna

gente en este país son de lo último. Ella me interrumpió y prosiguió...

<<Bueno, yo fui a esa dirección... pero no había nadie. Así que volví a mi casa. Y lloré. No sabía dónde ir. No se lo dije a nadie... bajé de peso. Estaba muy triste. Con el tiempo mi mamá encontró mis exámenes dentro de un libro donde los guardaba y se enteró. Mis padres lo saben. Quise terminar con el chico con el que salía... pero él quería saber por qué. Se lo tuve que decir y él me dijo que no importaba.. que aún así quería estar conmigo. Así que son solo ellos los que saben... mis padres, mi enamorado y ahora tú. Todo era un lío entonces, ahora estoy mejor... más calmada... creo que me he resignado>>

Y me volví disculpar... a pedir perdón. En un momento... me sentí vacío. Como si estuviera muerto. Con total ausencia de sentimientos en mí. No era paz... simplemente estaba vacío... vacío por dentro. Mi pecho estaba vacío.. carente de sentimiento y mi mente me fustigaba por no sentirme todo lo culpable que debería sentirme. Y acepté... que fue mi culpa. Y me apropié de este sentimiento triste... oscuro.. pesado ... duro... que pesa ahora encima mío. Quise hacerme responsable por el daño que había hecho.

Traté de darle explicación. De darle esperanzas. De preguntar en que etapa estaba desde su diagnóstico. No estaba en ninguna etapa. Por razones que no voy a revelar pero que comprendo, esta persona no ha hecho nada con respecto a su estatus desde Julio. Comencé a explicarle... a decirle lo que me dijo Claudia, mi psicóloga cuando me diagnosticué: "Yo sé que las cosas en este país todo funciona mal... pero al menos este Plan contra el Sida... funciona bien. No es perfecto, pero para las personas que están dentro funciona mayormente bien, mucho más de lo que podríamos esperar". Y no sé, si le mentí. Quiero creer que las cosas le irán bien. Le expliqué lo de los exámenes, los números... no sabía de lo que estaba hablando. (suspiro). Dedicé que la llevaría a la Fundación VIHda lo más pronto posible. Ellos la podrían guiar para que se inscriba en el plan nacional. Ella no trabaja. Es mayor de edad pero aún joven. Me ofrecí a ir con ella a hacerse todos los exámenes, me ofrecí a conseguirle contactos de los dispensarios de redima en los que di mi testimonio en los cuales dan atención muy barata a personas seropositivas. Quiero hacer todo lo que se encuentre a mi mano.

No pudimos conversar más. Colgué. Necesitaba hablar con alguien más... pero ¿con quién?. Mi hermana me llamó y le conté. Me dijo que no debería sentirme tan culpable. ¿Cómo sabía que había sido yo el responsable de la infección? ¿Cómo saber que no fue a la inversa? ¿Acaso no fue responsabilidad de cada uno el usar o no usar condón? (aún cuando con ella acordamos no usarlos a su petición, ya que pensamos que nuestra relación se transformaría en algo formal). Sé que no hay pruebas que fui yo el definitivo responsable de su infección. A pesar que los números concuerdan (fecha de última actividad de riesgo, tiempo de diagnóstico). Sé que tampoco fue mi total responsabilidad... pero eso no me quita el sentimiento de culpa. Me siento responsable. Siento que es asunto mío. Y no me siento bien.

Es algo que ninguno de uds. podrá entender... ninguno.

Es algo que nadie entiende a menos que lo haya vivido...

Es un dolor... un peso... una opresión tan grande en el pecho... es una total ausencia de paz... solo martirio y depresión... una tristeza profunda.

Comencé a sentir odio... y depresión... coraje, ira... contra la persona que posiblemente me infectó. Es su culpa también, si no me hubiera infectado a mí... yo no hubiera infectado a otros. No estaría así. Pero aún este pensamiento es injusto... la persona que me infectó no sabía su estatus tampoco... y entonces tuve temor que esta chica me comience a odiar a mí tal como yo odié a la persona que me infectó.... a

pesar de que había decidido perdonarla hace tiempo. Hay tanta confusión dentro mío. Tanto temor.

Temí que sus padres se enterasen que fui yo el responsable. Que tuvieran represalias en contra mío. Temí por mi vida. o que fuese preso. Y aún así.... si eso sucediera... considero que me lo merecería. Y aunque puedo demostrar que lo que sucedió no fue intencional ya que no sabía mi estatus... la verdad es que eso no me quita el enorme pesar que tengo dentro. Tuve temor... aún lo tengo. Conversamos varias veces hoy... ella cambió de tema. Hablamos de amigos, hicimos bromas... pero en el fondo mi mente solo pensaba en lo mismo... en pedirle perdón una vez más... pero sin poder abandonar el enorme e inmenso sentimiento de culpa que tengo. Temor y vergüenza. Su familia y ella salieron de compras... y yo temí que fuesen a poner una denuncia en mi contra. No me siento vivo... volví a hundirme en el temor otra vez.

No siento que nadie me entienda... me siento solo... aislado... aturdido... dolido... devastado... siento que  estoy perdido. Siento que soy responsable por su bienestar... y me prometí dentro mío que me haría responsable por su vida. Tal como lo hice con mi mejor amigo... no solo cuidó de mí, le di mi palabra a él que estaría a su lado hasta el último momento y que siempre le tendería una mano. Es mi amigo estoy en deuda... ahora me siento en deuda con ella también... y me prometí a mi mismo que haría lo humano y no humano para que estuviera bien... así eso signifique que ella viva más que yo. Es justo.

Nadie me comprende y siento que necesito ayuda... hablé con mi mamá... le conté todo... se preocupó. Pero aún ella siento que no me entiende... nadie puede ver en mí... nadie puede saber lo que estoy pasando... el peso que estoy sintiendo... Todo el día he estado triste. Siento que necesito ayuda... y el lunes en la mañana iré a ver a Claudia aunque no tengo cita.

Talvez suene tonto... y no sé si tenga o no sentido... pero talvez escribo esto para intentar liberarme de tanta culpa... pero también para pedirle de favor a otros que si creen haber infectado a alguien se lo digan o busquen la forma de que esa persona verifique su estado serológico. Esto es muy duro, pero las cosas hay que hacerlas bien... por un lado agradezco a Dios sobre esto porque ahora que sé y entiendo que esta persona necesita mi ayuda... estaré con ella... de forma que pueda estar bien por mayor tiempo. Si no se lo hubiese dicho... ella no hubiera sabido con quien hablar sobre ello ni dónde acudir por ayuda. Yo tengo esos conocimientos ahora y puedo hacerle bien... pagar un poco por el daño que le hice.

Talvez también escribo... porque quisiera que la gente sepa que en algunos casos, no en todos... pero al menos en algunos casos... aquellos que infectan a otros... no lo hicieron intencionalmente. Aún así... el peso lo sentimos por dentro. Y es algo imposible de sobrellevar. Imposible