Grup Associat pels Serveis de Salut
GASS
CIF G61587192

Entitat fundada a l'any 1998

C/Juan de Mena 5, 11è 1a
08035 Barcelona
Tel: 872 02 81 05
gass@gass.cat
https://gass.cat

Entitat registrada a la Generalitat de Catalunya: Número 20.543 del Registre de la Direcció General de Dret i d'entitats Jurídiques.Departament de Justícia. Número 2.004 del Cens de la Secretaria General de Joventut, Departament de Presidència. Número S04468 del Registre d'Entitats, Serveis i Establiments Socials, Departament de Benestar i Família. Número E03112 del Registre corresponent a la Secció Entitat privada d'iniciativa social, Departament de Benestar i Família - Entitat registrada a l'Administració General de l'Estat: Número 521.526 del registre de la Secretaria General Tècnica del Ministerio del Interior.

La culpa y la vergüenza en las adicciones

Eduard Casas i Bertet. Educador Social (08/12/2025)

Es habitual que las personas con adicciones –incluidas aquellas que ya las han superado– sufran sentimientos de culpa y vergüenza de forma espontánea (flashbacks) y también pesadillas. Asimismo, estos episodios surgen con frecuencia cuando emprenden con honestidad un proceso terapéutico. Con mucha frecuencia han vivido acontecimientos poco edificantes de todo tipo que se han ido acumulando en forma de memorias conscientes e inconscientes en el sistema cognitivo, emocional, físico y anímico.

La vergüenza es más «tóxica y persistente» que la culpa y predice peores recaídas (hasta un 70-90 % en el primer año si no se trata)[1]. Por eso, utilizarlas en el marco del tratamiento por parte de los profesionales (humillar al paciente) –algo observable en muchas ocasiones en sesiones terapéuticas individuales y grupales– es contraproducente, echar gasolina al fuego, y hay que recordar el principio hipocrático *primum non nocere* («primero, no hagas más daño»). Tampoco ayuda intentar endulzarlas mediante nuevas formas posmodernas que promueven el relativismo y la confusión moral.

Estas memorias asaltan la conciencia cotidiana en distintos momentos, dejando sensaciones de malestar, estrés, angustia, ansiedad, tristeza e ira. El sistema nervioso simpático[2], para cambiar ese estado de ánimo, puede activar los mecanismos impulsores del consumo (craving)[3]. Así pues, la culpa y la vergüenza se suman con fuerza –incluso superior– a los impulsos de abstinencia física o comportamental de la adicción. Incluso tienen una larga permanencia. Por eso, y por otras razones, existe consenso en el ámbito de las adicciones en que la parte psicológica es más difícil de tratar que la parte física.

La culpa y la vergüenza afectan a la dimensión moral y es entonces cuando pueden germinar, arraigar, crecer y dar frutos como un bajo autoconcepto, falta de autoestima o incluso desprecio hacia uno mismo. En los peores casos activan impulsos autodestructivos como pensamientos autolíticos, intentos de suicidio[4] o depresiones que pueden derivar en nuevos motivos de vergüenza y culpa.

Podemos conceptualizar estas memorias como munición de artillería de las fuerzas psíquicas autónomas que activan el retorno a las conductas adictivas. Desde las medicinas amazónicas se conceptualizaría como material que utiliza el ente infestador para atormentar y conseguir que recaiga, ya que se alimenta de su sufrimiento. Sea como sea, el resultado es el mismo: el deterioro de la salud.

La Dra. Teresa Forcades, monja benedictina e investigadora médica, define la salud como la transformación de un mal en un bien. Ahora bien, ¿cómo transformar la culpa y la vergüenza en una defensa, por ejemplo en humildad y humanidad? ¿Cómo hacer que dejen de boicotear los procesos terapéuticos? En definitiva, ¿cómo pacificar estos daños al sistema moral para evitar que contribuyan a la etiología de una recaída?

En este punto es necesario explicar el contexto social en el que vivimos, donde por un lado el liberalismo materialista, hedonista e individualista y, por otro, la desacralización –que ha derivado en libertinaje relativista– han diluido la moral, provocando una confusión cada día mayor a la hora de discernir entre lo que está bien y lo que está mal.

Esta disolución promueve procesos de racionalización de los episodios vitales más oscuros en una especie de disonancia cognitiva. Esto perjudica por tres motivos: primero, porque no ayuda a la identificación

C/Juan de Mena 5, 11è 1a
08035 Barcelona
Tel: 872 02 81 05
gass@gass.cat
https://gass.cat

consciente del mal para poder procesarlo sanamente; segundo, porque dificulta el discernimiento para corregir y no repetir la conducta; tercero, porque acumula más material pesado y denso en el inconsciente, haciendo más pesada la carga.

Otra cuestión es el punto de enfoque del abordaje. Actualmente, desde la Ilustración, los males que se consideraban anímicos –es decir, que afectaban al alma de la persona (destacando los males morales)– solo se consideran psicológicos y emocionales. Se ha binarizado la existencia humana en dos rangos: físico y mental (hardware y software). Otras tesis dividen lo mental en racional y emocional, atribuyendo estas funciones a los hemisferios cerebrales[5]. En definitiva: cuerpo, corazón y cabeza.

Desde la psicología analítica se hacen más divisiones del mental: consciente e inconsciente[6]. Desde la transpersonal podríamos añadir el inconsciente colectivo[7], al que estaríamos conectados a una serie de informaciones (mitos, arquetipos, religiones, etc.), pero la palabra «inconsciente» no apela a un orden moral, sino a un cúmulo de contenidos flotantes sujetos a interpretación.

Desde la medicina tradicional amazónica, como sostienen los postulados del Dr. Jacques Mabit[8], se conceptualizan siete cuerpos[9] dentro de la misma persona y una realidad externa, invisible y de carácter espiritual poblada de entes de diferentes rangos, tanto positivos como negativos. Esto se conjuga perfectamente con las distintas tradiciones espirituales del mundo, que no solo describen una dimensión espiritual, sino que ordenan la relación de los mortales con ella estableciendo diferentes formas religiosas y unas reglas o leyes para cuidar el alma, el cuerpo y la comunidad.

Estas reglas se concretaban en rituales y principios inspirados y/o revelados a partir de la práctica que se procesaba. Eran como un depósito de conocimientos que fundamentaban los cimientos morales y estructuraban racionalmente la fe.

En definitiva, esto de la espiritualidad nos viene de lejos: hay estudios antropológicos que la sitúan en el Paleolítico medio, hace unos 300 000 años[10]. De alguna manera, la diferenciación entre el bien y el mal es algo importante para la supervivencia y la evolución humana. Queda grabado a fuego en las profundidades de nuestro ADN y del alma, aunque en las capas superficiales parezca que ya no está.

La espiritualidad no solo representaba la conciencia de la muerte –que no tiene muchos secretos–, sino la conciencia de la trascendencia, es decir, una vida después de la muerte y la propia existencia de una realidad espiritual. ¿Cómo llegaron tantas tradiciones a esta concepción? Probablemente experimentaron diferentes fenomenologías intersubjetivamente verificables [a] que compartieron: sueños, flashbacks, experiencias extáticas y místicas, estados modificados de conciencia, experiencias cercanas a la muerte, traumas, etc., con las que podían conectar con la dimensión invisible e inmaterial.[11]

Analógicamente, se podría definir el término «espiritualidad» como el término «humanidad». Es decir, así como «humanidad» tiene dos significados –como sustantivo (la comunidad de humanos) y como adjetivo (la característica solidaria, considerada con las necesidades de los otros)–, la espiritualidad también podría considerarse como la comunidad de espíritus y como la práctica de lo sagrado.

---

[a] Varios sujetos pueden experimentar fenomenologías parecidas

Entitat registrada a la Generalitat de Catalunya: Número 20.543 del Registre de la Direcció General de Dret i d'entitats Jurídiques.Departament de Justícia. Número 2.004 del Cens de la Secretaria General de Joventut, Departament de Presidència. Número S04468 del Registre d'Entitats, Serveis i Establiments Socials, Departament de Benestar i Família. Número E03112 del Registre corresponent a la Secció Entitat privada d'iniciativa social, Departament de Benestar i Família - Entitat registrada a l'Administració General de l'Estat: Número 521.526 del registre de la Secretaria General Tècnica del Ministerio del Interior.

C/Juan de Mena 5, 11è 1a
08035 Barcelona
Tel: 872 02 81 05
gass@gass.cat
https://gass.cat

Entitat registrada a la Generalitat de Catalunya: Número 20.543 del Registre de la Direcció General de Dret i d'entitats Jurídiques.Departament de Justícia. Número 2.004 del Cens de la Secretaria General de Joventut, Departament de Presidència. Número S04468 del Registre d'Entitats, Serveis i Establiments Socials, Departament de Benestar i Família. Número E03112 del Registre corresponent a la Secció Entitat privada d'iniciativa social, Departament de Benestar i Família - Entitat registrada a l'Administració General de l'Estat: Número 521.526 del registre de la Secretaria General Tècnica del Ministerio del Interior.

Hace decenas de miles de años nacieron los rituales que estructuraban la relación de los humanos con la espiritualidad, donde los rangos superiores representaban el bien y la creación, mientras que los inferiores representaban el mal y la destrucción. Hay muchos trabajos académicos que han explorado las equivalencias de los espíritus de las diferentes tradiciones religiosas, destacando el filósofo Mircea Eliade[b], entre muchos otros. En definitiva, los humanos mediante rituales recibían informaciones en diferentes ámbitos con las que también definieron la forma de comportarse o moral.

Al adentrarse en la dimensión espiritual mediante distintos rituales debían recibirse indicaciones valiosas y otras equívocas. A las valiosas podríamos referirnos como lo que se llama *Semina Verbi* (semillas del Verbo o de Dios) y a otras más diabólicas. Por ejemplo, entre las diabólicas, cuando los mexicas ritualizaban el sacrificio de 4000 a 10 000 personas al año para que el sol saliera cada día, extrayendo y devorando el corazón aún latiendo[12]. Así pues, en la dimensión espiritual está presente tanto el bien como el mal, por lo que es clave el discernimiento de lo que se revela o inspira para no encaminarse hacia escenarios oscuros.

El sacerdote de la Orden Hospitalaria de San Juan de Dios, Mn. Ricardo Dasi Aranda, afirmaba en su praxis en el centro SPOTT[c] durante los años 90 que uno de los objetivos terapéuticos con los adictos era acompañarlos para ayudarles a dignificar su vida. Dignificar significa hacer digno o presentar como tal a alguien o algo. También hacia uno mismo: sentirse digno implica la posibilidad de revertir el sentimiento de iniquidad y, por tanto, transformar el mal en un bien. La pregunta sigue siendo… ¿Cómo?

Las nuevas modas ideológicas neoliberales sostienen que eso de la moral es algo arcaico, un concepto de raíz patriarcal y opresora. En definitiva, un mal consenso sobre el orden natural y el valor de las cosas que podemos cambiar discrecionalmente. En resumen, un progresismo moral de la vida –opuesto a la sospechosa tradición– que difumina y cambia el orden moral.

A pesar de las nuevas corrientes posmodernistas, se pueden sentir los flagelos de la culpa y la vergüenza ante actos que en lo más profundo del alma resuenan en negativo. Aquí es donde nos encontramos y el contexto actual no acaba de dar respuestas realmente útiles ni a los adictos ni a nadie. Más bien promueve una confusión llena de juegos malabares liberales relativistas.

Carl Gustav Jung sostenía que las pesadillas eran drenajes de material inconsciente para compensar la mente de la persona[13]. Así pues, un procesamiento inconsciente de aquello que quedó enterrado en el fondo de la conciencia. Quedaba enquistado porque probablemente no se disponía de las herramientas psíquicas necesarias para elaborarlo, o de la madurez necesaria para manejarlo, o del coraje requerido para afrontarlo.

De forma semejante, se podrían definir los pensamientos súbitos de culpa y vergüenza en vigilia como pesadillas lúcidas. Por tanto, también sería válida la interpretación de que llegan para un bien, ayudando a la eliminación, ordenación o integración de esos materiales perturbadores.

Cognitivamente, ayudar a comprender que estos asaltos de las memorias amargas a la conciencia son una oportunidad para integrar mejor esos episodios puede predisponer mejor al paciente. Es decir, cambia

---

[b] **Mircea Eliade** (Bucarest , Rumanía , 9 de marzo de 1907- Chicago , EEUU , 22 de abril de 1986)

[c] Servicio de Prevención y Tratamiento de las toxicomanías. Diputación de Barcelona

C/Juan de Mena 5, 11è 1a
08035 Barcelona
Tel: 872 02 81 05
gass@gass.cat
https://gass.cat

Entitat registrada a la Generalitat de Catalunya: Número 20.543 del Registre de la Direcció General de Dret i d'entitats Jurídiques.Departament de Justícia. Número 2.004 del Cens de la Secretaria General de Joventut, Departament de Presidència. Número S04468 del Registre d'Entitats, Serveis i Establiments Socials, Departament de Benestar i Família. Número E03112 del Registre corresponent a la Secció Entitat privada d'iniciativa social, Departament de Benestar i Família - Entitat registrada a l'Administració General de l'Estat: Número 521.526 del registre de la Secretaria General Tècnica del Ministerio del Interior.

bastante considerarlas como un flagelo en forma de castigo o como una puerta hacia la liberación. De la lamentación al agradecimiento mejora la autopercepción y la confianza en el propio proceso.

Friedrich Nietzsche también tocaba la cuestión de si la memoria era un tormento y el olvido una liberación en su libro *Sobre la utilidad y el perjuicio de la historia para la vida* (1874):

«Solo por la fuerza de utilizar el pasado para la vida y de volver a hacer historia a partir de lo sucedido, el hombre se convierte en hombre; pero con un exceso de historia el hombre deja de existir, y sin la capacidad de olvidar no puede haber felicidad, ni esperanza, ni acción en el presente».

Implícitamente, en este planteamiento junguiano hay el presupuesto de que es la psique la que elige el momento de mostrar la culpa y la vergüenza porque de alguna forma entiende que la persona ya puede asumirlo… ¿pero siempre? En palabras de Jung, el inconsciente quiere hacerse consciente porque tiende a la totalidad. Así pues, en el mejor de los casos abre las compuertas de la presa cuando considera que no desbordará el río y se podrá canalizar o, en el peor de los casos, para que no explote la presa –por exceso de carga– en forma de enfermedad mental.

A pesar de esta autorregulación psíquica, la casuística indica que la culpa y la vergüenza no se viven como una oportunidad, sino como un malestar. Que la psique disponga de este mecanismo natural no implica necesariamente que la persona se sienta mejor si no tiene la estructura para elaborarlo y pacificarlo conscientemente.

¿Garantiza este mecanismo de la psique que se equilibre el sistema? En teoría la terapia debería ayudar, ¿pero es suficiente?

Analizando el incremento del uso de psicofármacos en Occidente, no parece que sea un mecanismo autorregulador concluyente, especialmente en trastornos adictivos[14]. Viendo el coste de una terapia, ¿quién tiene realmente acceso frecuente a las diferentes propuestas terapéuticas psicológicas?

Históricamente, las tesis de Jung se dieron 100 años después del punto álgido de la Ilustración, por lo que todavía había una fuerte inercia de la estructura moral que había dotado la religión al pueblo. No solo pautas para discernir entre el bien y el mal, sino herramientas para afrontarlo: el arrepentimiento, la confesión, el perdón divino, la penitencia, la oración y, especialmente, la actitud humilde de concebirse como una criatura imperfecta y falible ante un Creador Misericordioso.

En 2025, setenta y cuatro años después de la muerte de Jung, la desacralización occidental ha transformado a la criatura en una especie de Homo-Deus, en palabras de Yuval Noah Harari[15]. La disolución de la moral occidental construida desde la venida de Jesús de Nazaret ha ido secando las raíces espirituales. En definitiva, una persona en la época de Jung, además de entender el mecanismo psíquico si se le explicaba, disponía de herramientas eficaces para acomodar los pecados.

Hoy en día, ¿cómo puede un Homo-Deus mostrarse falible? ¿Es tolerable para el ego? Por eso, por mucho mecanismo psíquico que exista para afrontar la culpa y la vergüenza, cada vez se necesitan psicofármacos más potentes para hacer callar la voz de la… conciencia.

C/Juan de Mena 5, 11è 1a
08035 Barcelona
Tel: 872 02 81 05
gass@gass.cat
https://gass.cat

Entitat registrada a la Generalitat de Catalunya: Número 20.543 del Registre de la Direcció General de Dret i d'entitats Jurídiques.Departament de Justícia. Número 2.004 del Cens de la Secretaria General de Joventut, Departament de Presidència. Número S04468 del Registre d'Entitats, Serveis i Establiments Socials, Departament de Benestar i Família. Número E03112 del Registre corresponent a la Secció Entitat privada d'iniciativa social, Departament de Benestar i Família - Entitat registrada a l'Administració General de l'Estat: Número 521.526 del registre de la Secretaria General Tècnica del Ministerio del Interior.

La psicología intenta sanar la mente, pero desde la propia mente, ordenando e integrando contenidos con el acompañamiento de las diversas ramas terapéuticas que existen. Ahora bien, sin menospreciar su propuesta sanadora, cuando el daño es anímico, ¿puede transformar la vergüenza y la culpa en salud? Si no lo hiciera, ¿qué consecuencias tendría?

Puede que en algunas ocasiones y personas, dependiendo de la naturaleza y el grado del mal, sí pueda ayudar, pero cuando no hay manera, volviendo estos flashes recurrentemente una y otra vez, indicaría que el mal ha arraigado más allá de la mente. Si perdura el mal podría, entre otras consecuencias, producir cambios incluso en el ADN[16] y, por tanto, repercutir en nuevas generaciones (males transgeneracionales).

En las medicinas tradicionales que contemplan cuerpos más allá del físico suelen plantear barrer desde los rangos superiores a los inferiores, es decir, de arriba abajo[17]. La terapéutica va desde los cuerpos sutiles hasta el físico, con diagnóstico y tratamiento para cada uno de ellos. Está claro que desde el cientificismo académico materialista occidental estos planteamientos no se consideran demasiado, aunque crece la evidencia científica de sus resultados terapéuticos.

Harold Koenig, catedrático de psiquiatría de la Universidad de Duke (Carolina del Norte), lleva décadas investigando y recopilando estudios sobre espiritualidad y salud. Sus conclusiones evidencian científicamente los beneficios de la práctica espiritual en la salud. Específicamente en adicciones es muy concluyente.

En un metaanálisis de 2012 que analizaba 278 estudios sobre drogas y 185 sobre alcohol, el 84 % afirmaban que la práctica espiritual era un factor protector en drogas y el 86 % en alcohol.[18]

El estudio de la Universidad Baylor de 2019 llegaba a conclusiones similares: las personas con creencias religiosas o espirituales fuertes son hasta 8 veces menos propensas a consumir drogas ilegales y hasta 5 veces menos propensas a practicar binge drinking (consumo excesivo de alcohol).[19]

Es sorprendente que, con la evidencia actual, no se cuestione dentro del sistema de salud que la espiritualidad sea un factor de protección y recuperación. Que se limite a la farmacología y a las terapias cognitivo-conductuales cuando lo que se pretende es curar y prevenir la patología. Básicamente se tapa el síntoma con el fármaco, se aplaca el malestar y se ayuda a funcionar (cognitivo-conductual), pero sin llegar a cuerpos más allá del intelecto, es decir, sin profundizar realmente.

Desde el mundo más tradicional, entre otros líderes, es conocido el líder lakota Phil Nathan Lane, quien afirmó que «la causa fundamental del alcoholismo y la adicción entre nuestra gente es la pérdida de nuestra forma de vida espiritual y nuestra relación sagrada con la tierra».[20]

Desde el ámbito epidemiológico también se han confirmado estas afirmaciones; por ejemplo, el estudio de Beals J. (2005) concluía que las comunidades que mantenían ceremonias tradicionales activas tenían tasas de adicción entre un 70 y un 80 % más bajas que las que las habían perdido.[21]

Ahora bien, respecto a las comunidades tradicionales y también a las occidentales, hay quien sostiene que el problema de las adicciones tiene más que ver con el contexto, la educación, la renta o el acceso a servicios y que la espiritualidad no sería tan determinante. ¿Seguro?

C/Juan de Mena 5, 11è 1a
08035 Barcelona
Tel: 872 02 81 05
gass@gass.cat
https://gass.cat

Entitat registrada a la Generalitat de Catalunya: Número 20.543 del Registre de la Direcció General de Dret i d'entitats Jurídiques.Departament de Justícia. Número 2.004 del Cens de la Secretaria General de Joventut, Departament de Presidència. Número S04468 del Registre d'Entitats, Serveis i Establiments Socials, Departament de Benestar i Família. Número E03112 del Registre corresponent a la Secció Entitat privada d'iniciativa social, Departament de Benestar i Família - Entitat registrada a l'Administració General de l'Estat: Número 521.526 del registre de la Secretaria General Tècnica del Ministerio del Interior.

Consideremos que la adicción y sus consecuencias comportan sentimientos de culpa y vergüenza que, a su vez, pueden derivar en intentos de suicidio. La Dra. Eva Maria Garroutte, al ver el alto índice de suicidios entre los navajos y que las personas con adicción tenían de 3 a 4 veces más riesgo, estudiaron cuál era el factor más protector y llegaron a la conclusión de que era el espiritual, por encima de la educación, la renta o el acceso a servicios.[22] En este estudio se contemplaba tanto la tradición espiritual indígena como la cristiana, a menudo mezcladas sincréticamente. El resultado fue el mismo.

La fe incluye en su práctica contenidos de discernimiento entre el bien y el mal, pero también cómo abordar el mal para transformarlo en un bien, como proponía la Dra. Forcades. Transmutar la culpa y la vergüenza en humildad, generosidad, prudencia, perdón y sabiduría forma parte de la conversión a la que se apela diariamente.

La conversión forma parte de la tradición espiritual occidental; hay santos y profetas que protagonizaron delitos de sangre, como san Pablo o Moisés respectivamente. También lo ilustra muy bien Oscar Wilde en su obra *A Woman of No Importance* (1893), donde escribió la célebre frase «todos los santos tienen un pasado y todos los pecadores un futuro», exhortando al cambio de un mal en un bien. El 30 de noviembre de 1900 en París, en su lecho de muerte, Oscar Wilde se convirtió al catolicismo.

¿Todas las prácticas religiosas están indicadas y ayudan?

En la deriva desacralizadora contemporánea occidental no solo hay un rechazo a las propias raíces espirituales, sino una fascinación por la New Age y las espiritualidades asiáticas, que suelen contemplar a la persona desde una perspectiva cercana al gnosticismo. Simplificando, como si cada uno fuera un sujeto divino llamado a la iluminación desde el conocimiento reservado. Se sobrecarga la parte mental con la búsqueda del dominio y del control para finalmente convertirse en un ser de nivel superior que, al morir, se unificará indiferenciadamente con el todo o reencarnará si no lo consigue.

Conceptualemente crea una gran confusión entre la criatura y el Creador; es como si un cuadro, obra de un gran pintor, se confundiera con el propio pintor por tener parte de él. El cuadro no puede pintar otro cuadro, el pintor sí. Que el hombre tenga esencias o núcleos de divinidad no lo hace Dios ni que se disolverá con Él cuando muera. Por eso se puede entender que Jung tuviera una influencia gnóstica. Igualmente conecta con el Homo-Deus de Harari, pero en este último caso sería una idolatría tecnológica en forma de nube dentro de un servidor de Big Data.

Esto enlaza muy bien con las tendencias transhumanistas que buscan el superhombre, por ejemplo con la unión con la máquina, como la propuesta de Elon Musk de implantar el chip cerebral Telepathy dentro del proyecto Neuralink. Aunque siempre se justifican estos procedimientos para tratar enfermedades, en el fondo tienen el objetivo a largo plazo de crear supercapacidades y aumentar la longevidad conectando con la IA.[23] La fuente de la eterna juventud es una idea alquimista clásica. La individualidad se valora por encima de la comunidad, lo que coincide plenamente con el contexto social individualista contemporáneo. Las supercapacidades estarán reservadas para la clase más rica, que las podrá pagar. Esto contrasta con la consideración de los humildes por parte del cristianismo.

El gnosticismo, mediante ciertas prácticas ascéticas, místicas y de interpretación particular de las escrituras, fue una herejía denunciada por los primeros padres de la Iglesia hacia el siglo II de nuestra era. Depositaria

C/Juan de Mena 5, 11è 1a
08035 Barcelona
Tel: 872 02 81 05
gass@gass.cat
https://gass.cat

Entitat registrada a la Generalitat de Catalunya. Número 20.543 del Registre de la Direcció General de Dret i d'entitats Jurídiques.Departament de Justícia. Número 2.004 del Cens de la Secretaria General de Joventut, Departament de Presidència. Número S04468 del Registre d'Entitats, Serveis i Establiments Socials, Departament de Benestar i Família. Número E03112 del Registre corresponent a la Secció Entitat privada d'iniciativa social, Departament de Benestar i Família - Entitat registrada a l'Administració General de l'Estat: Número 521.526 del registre de la Secretaria General Tècnica del Ministerio del Interior.

de secretos esotéricos que llevarían al hombre a un nivel superior. La New Age suena mucho a eso. Apela a un mundo homocéntrico en lugar de teocéntrico. Así la criatura se convierte en Creador.

El nacimiento de la psicología pugnó contra el cristianismo…

Desgraciadamente, la psicología de los siglos XIX y XX tendió a luchar ferozmente contra la religión occidental cristiana, idolatrando la razón y seduciéndose con las espiritualidades asiáticas, introduciendo el relativismo moral que desencadenó todo tipo de movimientos, como la revolución sexual de los años 60, donde se invertían los valores morales tradicionales y todo era aceptable.

Freud (finales del XIX-1939) fue explícitamente anticristiano. En *El porvenir de una ilusión* (1927) y *El malestar en la cultura* (1930) presenta la religión (y especialmente el cristianismo) como una ilusión infantil, una neurosis colectiva y un obstáculo para la madurez psíquica. Muchos psicoanalistas de la primera y segunda generación (Adler, Rank, Fromm en parte) mantuvieron esta actitud crítica.

A continuación, la psicología académica norteamericana del siglo XX (behaviorismo y después cognitivismo) adoptó un positivismo científico que veía la religión como irracional o, en el mejor de los casos, como un fenómeno cultural secundario. Así tiraba a la basura un legado antropológico esencial de la evolución humana.

Curiosamente, esta negación de la dimensión espiritual y la sobrevaloración de la ciencia y la razón como gran esperanza de la humanidad vivió las dos guerras mundiales más crueles de la historia de la humanidad. La fe en el hombre sin Dios y la idolatría de la razón, que habían vivido un momento de euforia con la promesa de una vida sin sufrimientos ni necesidades, no habían dado el maná esperado, sino todo lo contrario.

Carl Gustav Jung vivió las dos grandes guerras y mantuvo una particular pugna con puntos contradictorios: criticó el cristianismo institucional (especialmente el católico y el protestante dogmático), pero mantuvo un diálogo profundo con su simbología desde las herejías clásicas: alquimia cristiana, gnosticismo, etc. Aun así, hasta Jung dijo que el cristianismo había «perdido su alma» y necesitaba integrar elementos de Oriente. De hecho, él vivió fenomenologías de estados modificados de conciencia con «arquetipos» como Filemón, una especie de sabio que le dictaba conocimientos y que reconoció que casi lo llevó a la locura mesiánica.

Desde las medicinas tradicionales amazónicas se consideraría una infestación grave. De hecho, en una entrevista de 1959 poco antes de morir dijo: «He tenido experiencias que podrían haberme hecho creer que era un profeta. Pero vi claramente que eso habría sido una inflación demoníaca. Por tanto dije: No, esto es psicología, no religión». En definitiva, volvía a la negación de la dimensión espiritual.[24]

…Y acabó seducida por religiones asiáticas

Es evidente que la falta de espiritualidad dejó a la humanidad occidental huérfana de una tradición que venía desde la prehistoria –cuando nació la conciencia de trascendencia– y de dos milenios de cristianismo. La razón sola vivió tragedias como nunca se habían conocido, pero la pugna contra el cristianismo había arraigado profundamente. Por tanto, era necesario sustituirla, pero con algo que fuera en armonía con la inflación del ego, la cultura individualista, sacrificando la institucionalidad y reforzando la indiferenciación o la negación de la idea de Dios.

C/Juan de Mena 5, 11è 1a
08035 Barcelona
Tel: 872 02 81 05
gass@gass.cat
https://gass.cat

Entitat registrada a la Generalitat de Catalunya: Número 20.543 del Registre de la Direcció General de Dret i d'entitats Jurídiques.Departament de Justícia. Número 2.004 del Cens de la Secretaria General de Joventut, Departament de Presidència. Número S04468 del Registre d'Entitats, Serveis i Establiments Socials, Departament de Benestar i Família. Número E03112 del Registre corresponent a la Secció Entitat privada d'iniciativa social, Departament de Benestar i Família - Entitat registrada a l'Administració General de l'Estat: Número 521.526 del registre de la Secretaria General Tècnica del Ministerio del Interior.

Acabada la Segunda Guerra Mundial, en los años 50-60, Alan Watts, D.T. Suzuki y la beat generation popularizaron el zen y el taoísmo en EE.UU. y Europa. Abraham Maslow y Anthony Sutich crean la psicología humanista (1961) y después la transpersonal (1969) explícitamente para incluir «estados superiores de conciencia» que el cristianismo tradicional parecía haber olvidado o reprimido según ellos.

Carl Rogers, Rollo May, Viktor Frankl y sobre todo Maslow veían en el budismo[25] y el hinduismo una visión más optimista de la naturaleza humana que la del pecado original cristiano. En los años 70-80 explotó la meditación trascendental (Maharishi), el mindfulness (derivado del vipassana budista), el yoga, el tantra… Todo eso entró en las consultas psicológicas y en las universidades. Ken Wilber, Stanislav Grof, Jack Kornfield, Jon Kabat-Zinn, Tara Brach, etc., crean una psicología explícitamente «integrativa» que combina psicoterapia occidental con budismo tibetano, zen o advaita vedanta. Buen marketing, muy comercial y «cool», pero sobre todo anticristiano.

Hoy en día el mindfulness (MBSR, MBCT) es el tratamiento psicológico más estudiado y recomendado para depresión y ansiedad, y proviene directamente del budismo theravada a través de Jon Kabat-Zinn.[26]

Si volvemos a las investigaciones que afirman que cortar con las propias raíces espirituales aumenta el riesgo de conductas adictivas y, por tanto, de consecuencias como el sentimiento de culpa y vergüenza, el hecho de injertar otras tradiciones espirituales no deja de ser una negación de las propias raíces espirituales. Hecho verificable en la descomunal epidemia actual de adicciones a sustancias y comportamentales.

De todas formas, adoptar técnicas procedentes de tradiciones espirituales para aplicar en psicoterapia también tiene grandes riesgos que suelen negarse alegremente desde Occidente. Toda la carga simbólica, los estados modificados de conciencia que provocan, el reduccionismo racionalista y la no contemplación del cuerpo místico del que provienen acaban abriendo puertas y conexiones a esa espiritualidad sin los elementos protectores de sus propios rituales o sin contemplar que la inspiración o revelación de donde provienen podría ser nociva.

Dr. Jorge Hurtado Gumucio

El psiquiatra Jorge Hurtado, en el psiquiátrico de la Caja (La Paz, Bolivia) durante la primera década de los 2000, publicó un estudio para abordar la problemática juvenil de adicción a la pasta base en La Paz. Planteó reconectar a aquellos jóvenes con sus propias raíces culturales y espirituales aymaras, una cosmovisión andina, fomentando la práctica del *akhulliku* o masticado ritualizado de las hojas de coca.[27]

No solo fue una estrategia biologista que paliaba la abstinencia física de la pasta base con la legendaria planta andina, sino que despertaba una identidad ancestral de más de 8000 años de tradición[28]. Ponía en valor la propia cultura, arraigada en los ancestros y el medio natural. Los jóvenes urbanos aymaras mejoraron en todos los parámetros estudiados, no solo médicos, sino sociales. De alguna manera se confirmaban las investigaciones de la Universidad de Princeton lideradas por la Dra. Garroutte.

Grup Associat pels Serveis de Salut
GASS
CIF G61587192

Entitat fundada a l'any 1998

C/Juan de Mena 5, 11è 1a
08035 Barcelona
Tel: 872 02 81 05
gass@gass.cat
https://gass.cat

Entitat registrada a la Generalitat de Catalunya: Número 20.543 del Registre de la Direcció General de Dret i d'entitats Jurídiques.Departament de Justícia. Número 2.004 del Cens de la Secretaria General de Joventut, Departament de Presidència. Número S04468 del Registre d'Entitats, Serveis i Establiments Socials, Departament de Benestar i Família. Número E03112 del Registre corresponent a la Secció Entitat privada d'iniciativa social, Departament de Benestar i Família - Entitat registrada a l'Administració General de l'Estat: Número 521.526 del registre de la Secretaria General Tècnica del Ministerio del Interior.

La culpa tiene una función adaptativa y protectora

Curiosamente, en los sentimientos de culpa y vergüenza que padecen las personas con adicciones hay muchos episodios relacionados con la sexualidad. Todo ello después de más de medio siglo de liberación y revolución sexual. Es recurrente la retroalimentación del consumo de drogas con comportamientos sexuales desordenados. Las fiestas de drogas con sexo –*Chemsex*– serían un ejemplo del fruto que ha dado este relativismo moral, provocando nuevas epidemias de enfermedades de transmisión sexual, abortos y nacimiento de niños sin padre conocido o que se responsabilice. Hechos –entre otros– que resuenan entre la culpa y la vergüenza en lo más hondo del alma.

A partir de los años 2010 y especialmente desde 2015, una parte muy importante de la neurociencia y de la psicología evolutiva ha comenzado a validar con datos empíricos ideas que, durante medio siglo, habían sido ridiculizadas o consideradas «retrógradas» por la psicología humanista y posmoderna. Estas ideas coinciden sorprendentemente con principios morales y antropológicos cristianos (y también judíos, islámicos o confucianos) muy antiguos.

Durante décadas la terapia dominante dijo que «la culpa era tóxica, había que liberarse de ella». Ahora la ciencia dice lo contrario. June Tangney (*George Mason University*), una de las principales investigadoras mundiales sobre culpa y vergüenza, diferencia: la culpa se focaliza en el acto («he hecho algo malo»), pero puede promover el reconocimiento, la reparación, la disculpa y el cambio de conducta; la vergüenza se focaliza en la persona («soy malo»), paraliza y empeora la salud mental. Definitivamente, la culpa sana es un mecanismo evolutivo que mantiene la cohesión social (Tangney et al., 2007, 2011, 2014).

Estudios de neuroimagen (fMRI)[d] confirman que cuando una persona siente culpa sana se activan áreas relacionadas con la empatía y la teoría de la mente (precúneo, corteza prefrontal medial), no áreas de dolor social como en la vergüenza (Michl et al., 2014; Yu et al., 2014).

Datos longitudinales indican que las personas con niveles moderados de culpa después de transgredir tienen menos probabilidades de reincidir en comportamientos antisociales (Stuewig & Tangney, 2007; niños con alta culpa a los 5 años tienen menos delincuencia a los 20 años). Esto coincide con el hecho de que las nuevas generaciones han sufrido un corte importante de sus raíces espirituales en Occidente.

Las generaciones X (1965-1980), milenials (1981-1996), Z (1997-2012) y Alpha (2013-2025) han pasado de un 30 % que consideraban la religión «muy importante» a menos de un 10 %. De asistir ocasionalmente a servicios religiosos (Navidad, Pascua, bautizos…) a que sea casi nula su presencia. La transmisión moral que aportaban las raíces espirituales ha quedado cortada. Este hecho daña no solo su salud mental, sino que deja desnutrida la parte anímica, con todo lo que ello conlleva.

La conclusión científica actual es que una conciencia moral que produce culpa cuando se transgrede la norma es un factor protector, no un síntoma. Cabe considerar que sin el cuerpo moral proporcionado por la religión es más que posible que la culpa derive en vergüenza y empeore la salud mental de la persona.

---

[d] Resonancia Magnética Funcional

C/Juan de Mena 5, 11è 1a
08035 Barcelona
Tel: 872 02 81 05
gass@gass.cat
https://gass.cat

Entitat registrada a la Generalitat de Catalunya: Número 20.543 del Registre de la Direcció General de Dret i d'entitats Jurídiques.Departament de Justícia. Número 2.004 del Cens de la Secretaria General de Joventut, Departament de Presidència. Número S04468 del Registre d'Entitats, Serveis i Establiments Socials, Departament de Benestar i Família. Número E03112 del Registre corresponent a la Secció Entitat privada d'iniciativa social, Departament de Benestar i Família - Entitat registrada a l'Administració General de l'Estat: Número 521.526 del registre de la Secretaria General Tècnica del Ministerio del Interior.

Considerando que durante 2000 años de cristianismo ya se sabía esto, sorprende que la sociedad posmoderna haya tenido que recurrir a la resonancia magnética para llegar a la misma conclusión. La humanidad llegó a estas verdades mediante la inspiración o la revelación y la razón escolástica (san Agustín y santo Tomás de Aquino), pero fue mucho más lejos con otras revelaciones de carácter espiritual, por ejemplo con la revelación de la existencia de un Creador y de una vida post mortem en forma de alma racional o espíritu –en el caso del cristianismo– autónoma, que no se disuelve en el Creador a diferencia de otras tradiciones.

Las comunidades con normas morales estrictas tienen mejor salud mental a largo plazo

Esto ya no es solo psicología clínica, sino antropología evolutiva y sociología.

Joseph Henrich (Harvard, 2020) estimó que las sociedades con religiones monoteístas estrictas desarrollaron «dioses grandes» que vigilan el comportamiento moral. Eso aumentó la confianza entre desconocidos y permitió sociedades más grandes y complejas. Las personas dentro de estas comunidades tienen más apoyo social y menos soledad.

El estudio de Pew Research (2021, 3 millones de personas, datos 2019 y 2024) demostró que las personas religiosas practicantes (especialmente las que van a servicios semanales) tienen un 30-50 % menos de depresión, adicciones y suicidio que la población secular, incluso controlando renta, educación y edad.

Jordan Peterson, Jonathan Haidt, Roy Baumeister, Paul Bloom y hasta investigadores ateos como Ara Norenzayan o Azim Shariff han publicado metaanálisis mostrando que la religión (sobre todo la que tiene normas claras sobre el bien y el mal) funciona como un «sistema inmune psicológico». Además, las personas que tienen una narrativa de vida con sentido trascendente y normas morales objetivas presentan mayor resiliencia ante la adversidad.

Conclusión

Hay suficiente evidencia científica que demuestra que la práctica espiritual es un factor de protección de muchas patologías mentales. Por tanto, reconectar con las propias raíces espirituales sería una estrategia terapéutica determinante para evitar estas patologías y ayudar en los procesos de recuperación.

Los males morales que comportan culpa y vergüenza se pueden tratar mejor desde la espiritualidad, que no solo es una eficaz herramienta terapéutica, sino una cosmovisión que abarca el sentido trascendente de la vida y una estructura moral sólida.

Sería prudente y sabio cuidar las propias raíces espirituales, pues, como afirman las comunidades tradicionales, la persona es como un árbol que para crecer recto, fuerte, alto, expandir su copa y dar sus frutos requiere de raíces grandes, profundas y sanas. Estas comunidades saben bien que la causa de su descomposición personal y comunitaria tiene más que ver con el abandono de sus tradiciones espirituales que con otros factores como la educación, la renta o el acceso a servicios.

Resacralizar la vida aumenta el compromiso moral con ella y el propio comportamiento. En caso de transgredir la moral, da la oportunidad de reconocimiento, enmienda, perdón y conversión, que son

C/Juan de Mena 5, 11è 1a
08035 Barcelona
Tel: 872 02 81 05
gass@gass.cat
https://gass.cat

elementos eficaces no solo para cambiar ciertas conductas, sino para acomodar las faltas y transmutarlas en un bien. Humaniza a la persona desde la humildad.

Dos mil años de cristianismo – con el único Dios de la historia de la humanidad que se dejó sacrificar por salvar la trascendencia del ser humano desde el amor– hay que seguir regándolo y manteniéndolo. Es lógico que desde la espiritualidad más oscura el legado cristiano sea el enemigo a batir y que la modernidad haya abrazado ese objetivo. La descomposición civilizatoria occidental resuena mucho a eso.

Este mismo artículo peca de lo que denuncia, ya que recurre a la ciencia para demostrar la importancia de la fe y la práctica religiosa, pero el autor –que conoce la adicción, la culpa y la vergüenza– es fruto de su época y también ha tenido que iniciar y transitar un camino de retorno hacia las propias raíces.

Entitat registrada a la Generalitat de Catalunya: Número 20.543 del Registre de la Direcció General de Dret i d'entitats Jurídiques.Departament de Justícia. Número 2.004 del Cens de la Secretaria General de Joventut, Departament de Presidència. Número S04468 del Registre d'Entitats, Serveis i Establiments Socials, Departament de Benestar i Família. Número E03112 del Registre corresponent a la Secció Entitat privada d'iniciativa social, Departament de Benestar i Família - Entitat registrada a l'Administració General de l'Estat: Número 521.526 del registre de la Secretaria General Tècnica del Ministerio del Interior.

Grup Associat pels Serveis de Salut
GASS
CIF G61587192

Entitat fundada a l'any 1998

C/Juan de Mena 5, 11è 1a
08035 Barcelona
Tel: 872 02 81 05
gass@gass.cat
https://gass.cat

Entitat registrada a la Generalitat de Catalunya: Número 20.543 del Registre de la Direcció General de Dret i d'entitats Jurídiques.Departament de Justícia. Número 2.004 del Cens de la Secretaria General de Joventut, Departament de Presidència. Número S04468 del Registre d'Entitats, Serveis i Establiments Socials, Departament de Benestar i Família. Número E03112 del Registre corresponent a la Secció Entitat privada d'iniciativa social, Departament de Benestar i Família - Entitat registrada a l'Administració General de l'Estat: Número 521.526 del registre de la Secretaria General Tècnica del Ministerio del Interior.

Referencias

[1] *The shame spiral of addiction: Negative self-conscious emotion and substance use. (2022)* https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35303025/

[2] *Sinha et al. (2019): "Drug-induced stress responses and addiction risk and relapse" (publicat a Neurobiology of Stress)*

[3] Luoma et al. (2018) – Meta-anàlisi: la vergonya internalitzada correlaciona fortament (r = 0.45–0.60) amb la gravetat del craving en alcohol, opiacis i estimulants. Drug and Alcohol Dependence.

[4] Crowell et al. (2023) – Revisió sobre vergonya i suïcidi en adolescents. *Clinical Psychology Review*.

[5] *Sperry, R. W. (1961). Cerebral organization and behavior. Science*

[6] *Die Traumdeutung, 1899. Sigmund Freud*

[7] *Die Struktur des Unbewussten . 1916. Karl Gustav Jung.*

[8] *Médico, presidente y fundador del centro Takiwasi para el tratamiento de les adicciones, Perú.*

[9] *Los diferentes cuerpos. Dr. Jacques Mabit* https://takiwasi.com/docs/arti_esp/diferentes-cuerpos.pdf

[10] *Carbonell, E., et al. (2003). "The first human settlement of Europe". Journal of Anthropological Research.*

[11] Lewis-Williams, J.D. & Dowson, T.A. (1988). "The Signs of All Times: Entoptic Phenomena in Upper Palaeolithic Art". Current Anthropology, 29(2), 201-245.

[12] Ortiz de Montellano (1978), *"Counting Skulls: Comment on the Aztec Cannibalism Theory"; discussió a Archaeology Magazine (2016) i estudis INAH (2023)*

[13] C. G. Jung, Seminarios sobre interpretación de sueños (1928–1930) y El home y sus símbolos (1964)

[14] Entre el 43% de los adultos y el 60% de los jóvenes requieren psicofármacos paralelamente a la terapia psicológica. *National Institute on Drug Abuse. (2018). Common comorbidities with substance use disorders research report. U.S. Department of Health and Human Services, National Institutes of Health. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK571451/*

[15] Yual Novah Harari popularizó este término en el seu libro *Homo Deus: A Brief Histori of Tomorrow* (2015)

[16] *Yehuda R, Lehrner A, Bierer LM, Rosenfield B, Makotkine I, Schmeidler J, et al. "Lower methylation of glucocorticoid receptor gene promoter 1F in maternal PTSD from World Trade Center attacks predicts cortisol dysregulation and PTSD risk in offspring" JAMA Psychiatry. 2018;75(5):519–527. doi:10.1001/jamapsychiatry.2018.0220 PMID: 29562068*

[17] 1. Kim (2023): *"Traditional Medicine: A Holistic Approach to Health and Healing" (*publicat a *International Journal of Complementary & Alternative Medicine)*

C/Juan de Mena 5, 11è 1a
08035 Barcelona
Tel: 872 02 81 05
gass@gass.cat
https://gass.cat

Entitat registrada a la Generalitat de Catalunya: Número 20.543 del Registre de la Direcció General de Dret i d'entitats Jurídiques.Departament de Justícia. Número 2.004 del Cens de la Secretaria General de Joventut, Departament de Presidència. Número S04468 del Registre d'Entitats, Serveis i Establiments Socials, Departament de Benestar i Família. Número E03112 del Registre corresponent a la Secció Entitat privada d'iniciativa social, Departament de Benestar i Família - Entitat registrada a l'Administració General de l'Estat: Número 521.526 del registre de la Secretaria General Tècnica del Ministerio del Interior.

---

[18] *Koenig, H. G. (2012). Religion, spirituality, and health: The research and clinical implications. ISRN Psychiatry, 2012, Article ID 278730. https://doi.org/10.5402/2012/278730*

[19] *Grim, B. J., & Grim, M. E. (2019). Belief, behavior, and belonging: How faith is indispensable in preventing and recovering from substance abuse. Journal of Religion and Health, 58(5), 1713–1750. https://doi.org/10.1007/s10943-019-00876-w*

[20] Citado en*: Lane, P. et al. (1984). The Sacred Tree (Four Worlds Development Press) i en múltiples informes de la ONU sobre pobles indígenes.*

[21] Beals, J. et al. (2005). *Prevalence of DSM-IV disorders and attendant help-seeking in 5 American Indian reservation populations. Archives of General Psychiatry, 62(1), 99–108. (AI-SUPERP study)*

[22] Garroutte, E. M. et al. (2003). *Spirituality and attempted suicide among American Indians. Social Science & Medicine*, 56(7), 1571–1579.

[23] Entrevista con Lex Fridman (agosto 2024): Musk dijo que Neuralink podría "dar superpoderes a las personas" pera competir con la IA, como una visión "de alta resolución más allá de los ojos humanos" o control telepático de dispositivos. Lo compararó con el visor de Star Trek y afirmó que, en pocos años, un usuaria con implante podría superar jugadores profesionales en juegos de vídeo gracies a reacciones superhumanas.

[24] Jung, C. G. (1959/1977). Interview with John Freeman. In W. McGuire & R. F. C. Hull (Eds.), C. G. Jung speaking: Interviews and encounters (pp. 423–439). Princeton, NJ: Princeton University Press (Bollingen Series).

[25] Zen Buddhism and Psychoanalysis (Fromm et al., 1960)
https://www.saet.ac.uk/Buddhism/BuddhismandWesternPsychology#section3.5

[26] Goldberg, S. B., Riordan, K. M., Sun, S., & Davidson, R. J. (2022). The state of the science of mindfulness-based interventions for psychological disorders: A meta-review of 477 meta-analyses. Psychological Bulletin, 148(7–8), 535–577. https://doi.org/10.1037/bul0000335

[27] Hurtado Gumucio, J. (2000). Coca leaf chewing as therapy for cocaine maintenance. Annales de Médecine Interne, 151(Suppl. 3), B44–B46.

[28] Dillehay, T.D., et al. (2010). "Early Holocene coca chewing in northern Peru". Antiquity, 84(326), 939-953