

Tu persona

Evita los efectos dañinos de la culpa

Octubre de 2011

Por Maru Lozano



¿Hay algo de culpa en ti? Si nos fuéramos a la definición enciclopédica, inevitablemente nos iríamos por el andador de la religión, que dice que es trasgresión de una ley o práctica sagrada y que se sanciona por la divinidad. Se puede decir que en la mayoría de las creencias, se tiene una idea de lo “bueno y lo malo”, y se dice que quienes logran disfrutar plenamente los placeres, gozan de excelente salud; contrario a los que tienen sentimientos de culpa, quienes se enferman con singular alegría, ya que sin querer se auto-castiga el sistema inmune provocándose dolor en el cuerpo.

Desde que podemos tener historia, la culpa se considera una emoción terrible, penosa y para atenuarla, ¡hacemos sacrificios! Siempre es necesarísimo para los que llegamos a sentir culpa hacer lo humanamente posible con tal de pagar y reponer nuestra imagen para que nos acepten otra vez y nos podamos sentir “limpios”. Curioso, pero después de culparnos ¡nos entra ansia loca por hacer el bien!

Lo primero que hacemos cuando nos cae el veinte de que hemos hecho “mal” es auto-reprocharnos, auto-acusarnos, auto-despreciarnos y le cargamos o negamos al cuerpo algún placer o necesidad como castigo visible. Entonces somos agresivos, quizá la culpa tapa que “¡somos agresivos!”

Realmente la culpa siempre se fija en el pasado y la aflicción del presente siempre será por actos de ayer y entonces el remordimiento aparece. Remuerdes lo de antes dentro de ti ¡dañándote! No atender ese sentimiento desde su origen, trae también algo de miedo y vergüenza.

Si nos mantenemos en contacto con nuestro interior, entonces empezaremos a ser congruentes con lo que necesitamos y con lo que deseamos. Siempre que finjamos haciendo la vida del otro o queriendo controlar su vida, sentiremos culpa porque quizá el efecto que produzcas en él no será el mismo que el tuyo y empiezan los choques.

1. Acepta que hiciste algo que no te tocaba hacer, acepta que dijiste algo que no te tocaba decir ¡sin explicarte nada!, esto como primer paso.
2. Responde por lo que hiciste y dijiste ante ti, o sea, asume las consecuencias sin castigarte de más.
3. Busca el perdón o la liberación, si se puede, directamente desde la persona que afectaste y si no es posible porque está ausente, libérate de ese acto o dicho porque pertenece al pasado. Haz actos positivos en relación a eso. Restituye lo negativo por actos opuestos que seguramente te dejarán satisfecha.
4. Reconcílate contigo misma, todos podemos fallar y cometer errores, reconsidera que puedes hablar contigo y llegar al acuerdo de ser consciente la próxima vez.

Recuerda que la conducta destructiva sólo se puede restaurar por algo constructivo y necesitarás de todos tus sentidos, así que escucha sólo retro-alimentación positiva, toca lo que pueda darte una excelente sensación, mira sólo imágenes saludables, olfatea sólo placer y degusta sólo lo nutritivo. Y por la parte emocional, ubica cuáles son tus metas y aspiraciones y ve por ellas con los pies en la tierra porque si vivimos apegados a la realidad, entonces no perderemos el piso y mucho menos trataremos de elevarnos pasando por encima de nadie. En cuanto vivamos de una manera más responsable, la culpa será sólo un melancólico recuerdo y ¡por favor! evita contar “los secretos que te han revelado” porque cuando se rompe la confidencialidad, estos se vuelven expertos en generar culpa. De acuerdo a la Psicología Humanista, detrás de la culpa hay resentimiento y detrás de éste, se esconde una exigencia. Al final, la fórmula lleva a pensar que tras la culpabilidad que puedes sentir, hay una demanda no realizada...

LA CULPA AL INTERIOR DE UN HIJO

Adolescentes que externaron su remordimiento:

- Cuando yo tengo dinero y los demás no. Por ejemplo, si en la escuela yo puedo llevar todos mis libros, lunch, carro, etc. y para otros es imposible, me siento súper mal. Daniela Calderón.
- Me remuerde que mi mamá no se pueda arreglar su boca porque hay que pagar mi colegiatura. Anónimo
- Yo tengo la culpa de que mis papás no estén juntos. Anónimo
- Me siento fatal por ser el causante de los pleitos entre mi mamá y su pareja. Jorge Arturo M.

Platica con tus hijos sobre la culpa, así evitarás que se convierta en una constante en su vida.