



enplenitud.com
para jóvenes de cualquier edad...

La Culpa

Dr. Pedro Cortines Hernández

LA

CULPA

**La culpa es una emoción que te permite relacionarte con el otro a través del amor
Kashnga**

**Es la sensación dolorosa de arrepentimiento por haber hecho algo que sabes que está mal.
La culpa genuina es la que te compromete directamente a ti.
Peter.**

Iniciaremos el día de hoy el estudio de otras de las emociones humanas: la culpa. Comenzaré dando una primera definición personal: La culpa es una de las emociones que hace sufrir al ser humano por las acciones nocivas que ha cometido o desea realizar.

Vamos a partir primariamente de la definición proporcionada por la Real Academia Española para después ir desarrollando el tema.



Culpa:

- hecho de ser causante de algo. Ejemplo: Tú tienes la culpa de lo sucedido.
- Acción u omisión que provoca un sentimiento de responsabilidad por un daño causado. . ejemplo "por no haberlo prevenido tuvo un accidente.... es mi culpa"
- Pecado o transgresión voluntaria de la ley

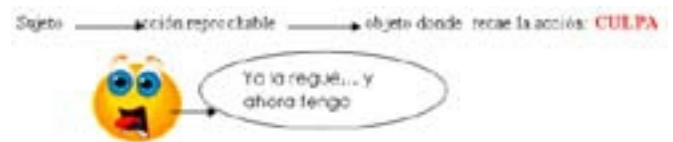
de Dios. He ofendido a Dios

En éstas definiciones podemos darnos cuenta claramente de la relación de la culpa con hechos sociales, psíquicos y espirituales.

Entonces en la culpa podemos observar lo siguiente

Un sujeto: de la acción reprochable o censurable.
Un objeto donde recae la acción censurable. El objeto que sufre la acción del sujeto
Una emoción dolorosa de arrepentimiento en el sujeto porque sabe que lastimó a un semejante o desobedeció una ley (familiar, educativa, social, legal, espiritual y mental)

Toda culpa entonces implica un castigo para el sujeto quien, en forma irresponsable ha realizado o quiere ejecutar una acción vergonzosa y condenable.



Propongo que la culpa en sí misma, es el castigo por la acción reprochable.

Entonces hay que prestar atención que en la reacción de culpa:

- a) Es el mismo sujeto quien valora su acción, y el resultado de esa valoración trae como resultado que él mismo, es el responsable de un daño causado a otro con su comportamiento o ha violado alguna ley.
- b) Que el mismo sujeto se vuelve juez y proporciona su veredicto: ¡criminal!
- c) Y además suministra su castigo: la sensación de culpa mínimamente. Se puede expresar corporalmente o indirectamente. Eritrofobia, rituales, ideas obsesivas etc.



PASARÉ A DESCRIBIR LA REACCIÓN EMOCIONAL DE CULPA

La culpa la podemos estudiar de acuerdo

- Al tiempo,
- A quien ejecuta la acción,
- Lugar de ejecución de la acción,
- En donde recae la acción,
- Localización espacial.

Primeramente diré que la emoción de la culpa la podemos localizar en los tres tiempos: pasado, presente y futuro.

- Pasado: se refiere a una acción que ya se ejecutó en el pasado
- Presente: a una acción que se realiza en el presente
- Futuro: por una acción que se pretende realizar en el futuro.

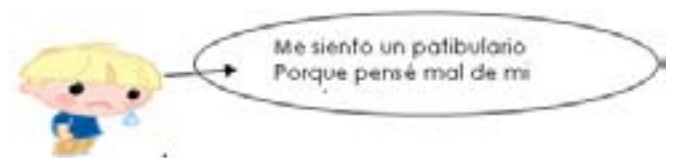
La relación con el futuro, no está incluida en la definición de la real academia pero es un hecho de que existe este tipo de culpa. Y aquí podemos iniciar a darnos cuenta de que una cosa son las leyes sociales y otras las psicológicas y las espirituales.

En cuanto al sujeto: puede sentir culpa

- Por una acción que ejecuta el sujeto
- Por una acción que realizan otros, es decir, se refiere a una acción que no realiza el sujeto, pero reacciona así, a través de la identificación con el o los objetos de la acción.

En cuanto a la acción:

- a) Puede realizarse en el mundo exterior
- b) Puede realizarse en el mundo mental

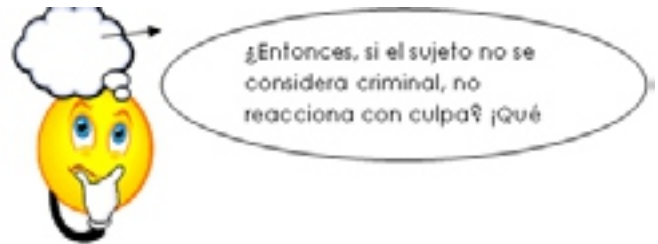


El objeto puede ser:

- a) Otro sujeto, animal o cosa.
 - b) La acción recae sobre el mismo sujeto
- A su vez se puede observar si ese objeto se encuentra en:

- La realidad
- En la fantasía.

Toda reacción de culpa implica sentirse responsable de algún daño realizado a otro o, a sí mismo.

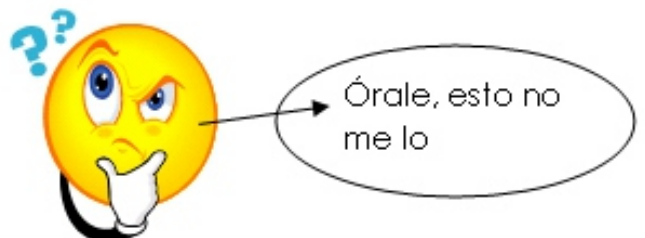


Definitivamente que es el sujeto quien se tiene que considerar responsable para reaccionar con culpa. De nada sirve que otros lo señalen culpable si él, no se considera culpable. Pero, a veces el sujeto puede introyectar una sentencia de culpa, (les remito a mi estudio sobre los introyectos) de una acción en donde no es responsable y entonces puede reaccionar con culpa sin realmente ser culpable.



Además el sujeto puede

- Ser consciente de la acción culpígena
- Ser inconsciente de la acción culpígena



La culpa finalmente incluye no solo sentirse responsable de su acción, también incluye arrepentirse de dicha acción.

Una conceptualización más amplia de la culpa sería la siguiente: la culpa es una emoción muy dolorosa de arrepentimiento en la que el sujeto considera que es responsable de acciones en las que ha dañado a otros o a sí mismo, y/o ha infringido leyes de cualquier clase.

DEFENSAS CONTRA LA CULPA

Ante ésta emoción nosotros podemos defendernos automáticamente utilizando cualquier tipo de defensa psicológica, con la finalidad de no sentir culpa, no sentirnos responsables del daño que según nosotros hemos causado. Así que podemos utilizar la represión (¡no recuerdo la acción reprochable!), la proyección (¡él es el culpable!), la negación (yo no soy culpable de nada), la intelectualización (sé que soy responsable pero es que dadas las circunstancias etc.), la racionalización (sé que soy responsable, pero no es para tanto) etc.

Recuerden que soy psicoterapeuta, y como tal estoy hablando también de las culpas neuróticas que veo tan frecuentemente en el consultorio; culpas que el paciente viene arrastrando por años a nivel inconsciente, así que vuelvan a leer el párrafo que acabo de repetir, pero agregándole una característica más: todo (a, b, y c) es inconsciente



Kaleb... explícame
cómo que todo

Y de lo único que se da cuenta el paciente es de sus rasgos de carácter, de su personalidad, de sus síntomas psicológicos, de sus síntomas psicosomáticos, que son el motivo por los que va a consultar. Hablar de culpa a nivel consciente realmente es fácil porque tanto el mismo sujeto como alguien ajeno a él, pueden darse cuenta del origen de la culpa. Más en la culpa inconsciente es prácticamente imposible lograrlo si no se está en psicoterapia. Por eso tanta gente bienintencionada aconseja que se liberen de la culpa, ¿pero cómo? , si a veces ni se dan cuenta que sus síntomas ya sean físicos o psicológicos están relacionados con la culpa inconsciente.



Pasaremos a un estudio más holístico de la culpa. Gracias a la culpa, el ser humano es capaz de reconocer sus errores cometidos en su relación con otros o consigo mismo, y esto le puede permitir reparar el daño. Tal re_ conocimiento implica examinar sus acciones y valorarlas moralmente.

La culpa puede tener intensidades.

- Cuando la culpa no es muy intensa le permite al ser humano reconocer sus errores e ir a reparar el daño cometido, a veces se repara simplemente con reconocer y reexaminar el error.
- Cuando es muy intensa la culpa, puede paralizar al sujeto y le provoca miedo por el daño que hizo y puede considerar que el daño es irreparable, se angustia mucho y la culpa es más intensa se encierra en un ciclo vicioso del cual no puede salir.
- Culpa, ansiedad y temor se fusionan originando confusión emocional, intelectual y comportamental



La culpa nos hace revisar nuestras acciones en las que hemos lastimado a otros o, en las que no queremos lastimar a otros con nuestras acciones. Por lo general la culpa implica un daño a otro, cometido ya sea intencionalmente o no. Por eso la culpa implica un arrepentimiento por el daño causado a otro ser humano. Para mí, reaccionar con culpa siempre implicará un acto de amor hacia otro.

La culpa siempre va intentar reparar el daño, ya sea en la fantasía, en la realidad o a nivel espiritual. La culpa a veces se repara devolviendo un bien a la persona que dañamos. Lo más difícil de

diferenciar es la culpa en relación al daño que nos hacemos a nosotros mismos.

MI PUNTO DE VISTA ESPIRITUAL SOBRE LA CULPA.

Yo no soy quien para hablar de explicaciones espirituales, así que por favor esto que sigue son mis creencias y mi forma de interpretar la culpa a nivel espiritual. Y la manera como yo la vivo y la observo en mis pacientes. Absolutamente nadie tiene que estar de acuerdo conmigo, así que se pueden brincar todo esta sección.

a) La culpa te une a Dios de los Cielos. La culpa es un sentimiento espiritual. Es decir es un sentimiento creo que propio de los seres humanos que nos acerca y nos va uniendo a Dios. Considero que cada vez que una persona siente culpa hay que dejarla que la sienta, porque además está en comunión con Dios.

b) También creo que la parte espiritual de Hombre está presente en la reacción de culpa. La culpa en general es un acto de bondad del ser humano. Fíjate, es gracias a la culpa que el ser humano no mata a otro semejante y a otro y a otro.

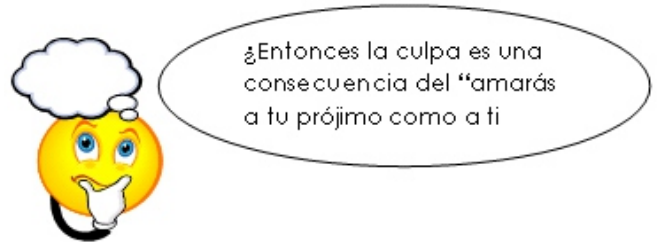
Para matar a un semejante se tiene que dejar de sentir culpa. Y las razones para dejar de sentir culpa pueden ser por muchas cosas muy diferentes. Por la patria, por defender a la familia, por defender tu honor etc. El hecho es que, una serie de defensas psico lógicas y sociales tienen que intervenir para dejar de sentir culpa.

La culpa, uno la puede introducir en nuestros hijos, es decir, los podemos inculcar a sentir culpa, porque su finalidad es que no dañe a sus semejantes. Solo que existe el riesgo de educarlo en la culpa por cualquier acto que cometa, actos con los que no están de acuerdo sus padres o sus educadores condenándolo en el momento en se emitió dicha acción. Definitivamente en muchas ocasiones cargamos con culpas que no nos competen, porque fuimos educados indiscriminadamente para sentir culpa.

Creo que una de tantas misiones de Cristo fue precisamente educarnos en la culpa, ya nadie se sentía responsable de sus actos, ni había arrepentimiento, ni piedad, ni misericordia. Otra misión más, fue la de enseñarnos a tener fe y por supuesto algo muy valioso: nos enseñó a perdonar.

Como decía él, no con palabras les voy a enseñar, sino con mi ejemplo.

Lean la biblia y es posible que puedan estar de acuerdo conmigo: Jesucristo vino de acuerdo al tema tratado en éste artículo a enseñarnos a sentir culpa, con todas las implicaciones que acabo de mencionar, también a enseñarnos a pedir perdón y a perdonar, a tener piedad y misericordia; y, a tener fe en nosotros mismos, en él y en Dios nuestro Señor.



Hablando del daño exclusivamente. Cuando alguien hace daño a otro, en ese momento hay un predominio del odio sobre el amor al prójimo. Y esto sucede desde niños... Cuando hay un daño al otro existe un acción del odio a través ya sea de la envidia, de la codicia, de los celos, del egoísmo, el rencor, o simplemente no hay amor, existe una indiferencia hacia el otro.

La indiferencia en este contexto, significa que no se le considera hermano al otro. No es un semejante. No hay una sensación de pertenencia a ningún nivel. No es parte de mi grupo a ninguna categoría, por lo tanto es un extraño. La conceptualización más extremosa es considerarlo como No-yo, que es una expresión del egoísmo.

La culpa, como acto de amor, llevado a su máximo nivel nos lleva a reconocer que todos somos hermanos espirituales. Esto implica pues, no dañar no solo a los seres humanos, sino además a todo ser viviente. ¿Te das cuenta de la importancia de sentir culpa? ¿De la importancia de dejar que la persona sienta culpa? ¿De la importancia de educar a las personas para que sientan culpa en el momento en que realmente están ocasionando daño a otro ser humano?

En mi caso recuerdo, que tendría unos once años, cuando andaba en el patio de mi casa junto a una higuera y con una resortera en la mano cazando pajaritos. Era un excelente practicante del uso de la resortera, también llamada "hulera". En esa ocasión andando de cacería, solo... me paro de-

bajo de una rama de la higuera, tiro la piedra, cae el pajarito muerto, me siento muy alegre porque le atiné, voy lo recojo, lo veo... por vez primera siento mucha lástima por haber matado una ave totalmente indefensa me arrepiento, se me salen unas lágrimas y prometo no volver matar ninguna ave, lo cual hasta la fecha lo he cumplido. Obviamente que no regalé mi hulera, solo que ahora practicaba el tiro al blanco con botes, botellas y cualquier otra cosa no viviente que me topara en el camino.

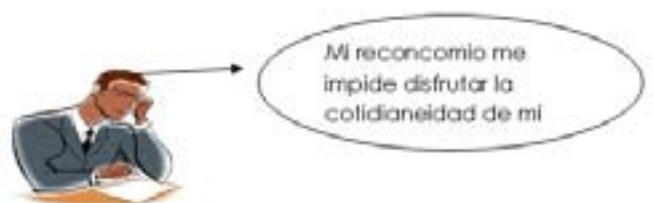


Entonces "la culpa desde el punto de vista espiritual es un acto de amor"

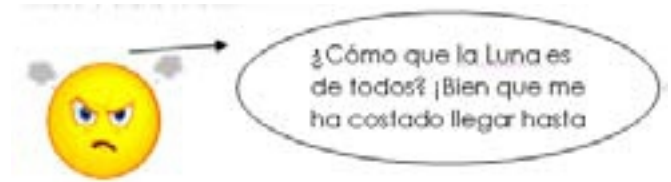
¿Quién decide que una acción es digna de ser denominada culpígena, es decir generadora de culpa?

Entonces uno de los orígenes de la culpa es que es el resultado de una enseñanza, la culpa es la consecuencia de un aprendizaje donde te instruyen que todos somos hermanos y es por eso que no debemos dañarlos. Primero te enseñan a no dañar a tus padres, a tus hermanos, a tu familia, después a tus amigos, a tus maestros ¿recuerdas?

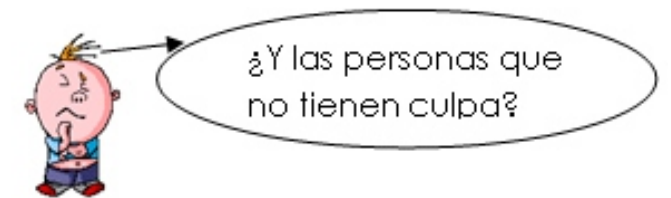
Definitivamente yo considero que se tiene que experimentar, el remordimiento, porque implica el amor a un semejante a quien le hicimos daño; la culpa nos conduce a arrepentirnos. Cuando lo aprendemos, cuando lo experimentamos, cuando nos educan a sentir culpa, entonces aparece la piedad, otro sentimiento en el cual dejamos de dañar a alguien o sencillamente ni siquiera lo dañamos.



Si tú crees en Dios, entonces deberías aceptar que todos somos semejantes. Dios es como el sol. Dios es de todos y para todos. Es como el aire, es de todos y para todos. Son como las estrellas. Es de todos y para todos. Es como la Luna es de todos y para todos.... ¿será?



Crear en Dios implica que todos somos hermanos espirituales. Que todo ser viviente es un ser espiritual. Solo que ésta afirmación pocos la tienen como verdad o como creencia. Y es que la creencia de muchas naciones es que se sienten dueños de Dios, o ello se sienten ya no digo el pueblo, sino la religión elegida de Dios y por lo tanto portadores de la verdad absoluta. Si ya leíste, mis artículos sobre el significado de los días de la semana que escribí en broma y uno de ellos se llama ¿Sabes que significa el día domingo? Recordarás a que me refiero.



Las personas que no tienen culpa no creen en Dios; y también son seres espirituales solo que no creen en Dios. Basta con observar a los sociópatas en pequeña o gran escala. De allí que es muy importante al principio educar para que el niño desarrolle sus capacidades de sentir culpa por el daño real que le hace a un semejante. Pero como en toda educación, en este caso hablando de culpa, a veces les enseñamos a nuestros hijos a sentir culpa de acciones que nosotros como padres no toleramos pero que claramente otra familia no lo vería mal.

Para mí, lo sepa o no lo sepa el Ser Humano, cada vez que siente culpa, su parte espiritual se acerca a Dios. Se acerca en el sentido de que crece espiritualmente en la tierra y es un camino para sentir a Dios, de una manera activa.



¿Entonces **nunca** hay que dañar a un

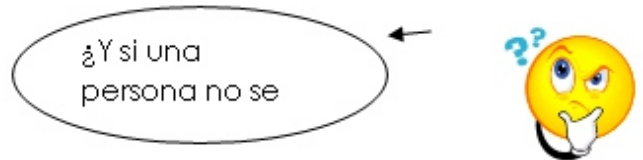
La culpa en relación con la defensa. Hipotéticamente nunca deberíamos dañar a nadie, ni nadie nos debería dañar a nosotros, porque todos somos hermanos, todos somos iguales. La historia comenta que desde que el ser humano salió del Edén terrenal, le ha sido imposible considerar hermano a otro semejante. Generalmente los vemos o nos ven como extraños, diferentes, enemigos, rivales, lo que influye para que aparezcan las hostilidades. Yo considero que cuando nos atacan sin razón para nosotros o atacamos sin razón para ellos, la causa es la misma:

- a) No nos reconocen o no los reconocemos como hermanos espirituales.
- b) Y por lo general los apetitos de posesión y deseos por el poder están en su máxima expresión

Pero enfocándonos en que nos atacan, entonces podemos decir que los atacantes nos ven como enemigos terrenales; el atacarnos, nos obliga a defendernos, y entonces al defendernos, implica dañar al otro.

Esa es la razón por la que creo que además, las circunstancias sociales nos empujan a dañar a nuestros semejantes cuando nos vemos obligados a defendernos. Definitivamente que nosotros poseemos el instinto de conservación de la especie y además el de la supervivencia Y estos instintos nos permiten y nos impulsan a defendernos de ataques a nosotros por otros seres vivos, y en esa defensa incluye el dañar a otro, y en ocasiones hasta matarlo.

Si la culpa es una emoción que te permite relacionarte con el otro a través del amor, porque reconoces que hiciste un daño o que puedes hacer un daño a un semejante; entonces también nosotros tenemos que aprender a defendernos como un acto de amor. Como un acto de protección hacia nosotros y hacia otras personas que están en nuestro grupo. ¿Crees que es descabellado lo que acabo de afirmar?



Imagínate que una persona no se defienda. Que no se defienda nunca de los demás para no dañarlos ¿qué pasaría?

Se convierte en esclavo del otro, y el otro: el amo, se aprovecharía al máximo.

El esclavo viviría cautivo y tiranizado por el amo, hasta que el esclavo en un acto de amor, de autoprotección, decide dejar de serlo: empieza la lucha.

Considero que los extremos en la dinámica de dañar-ser dañado actualmente son.

Amo-esclavo → hermandad espiritual.

De qué sirve que nosotros si los veamos como hermanos espirituales, si los otros no lo hacen y luego vienen y nos atacan por cualquier motivo. Tendríamos que hacer valer nuestros derechos y decirles que también somos como ellos, seres humanos y seres espirituales, no nos creerían y vendrían las luchas y finalmente nos defenderíamos, y al defendernos dañaríamos al prójimo. Un círculo de lucha que parece que no tiene fin.

A propósito de defender nuestros derechos y defender nuestras ideas, te recuerdo lo siguiente:

- Llegaron a Jerusalén, y Jesús se fue al Templo. Comenzó a echar fuera a los que se dedicaban a vender y a comprar dentro del recinto mismo. Volcaba las mesas de los que cambiaban dinero y los puestos de los vendedores de palomas y no permitía a nadie transportar cosas por el Templo... "Mi Casa será llamada casa de oración para todas las naciones. ¡Pero ustedes la han convertido en una guarida de ladrones! Marcos 11-15.

- Se acercaba la Pascua de los judíos, y Jesús subió a Jerusalén. Encontró en el Templo a los vendedores de bueyes, ovejas, y palomas, y a los cambistas sentados detrás de las mesas. Hizo un látigo con las cuerdas y los echó a todos fuera del Templo junto con las ovejas y bueyes; derribó las mesas de los cambistas y desparramó el dinero por el suelo. A los que vendían palomas les dijo: "Saquen eso de aquí y no conviertan la Casa de mi Padre en un mercado" Juan 2-13

Ya he mencionado que la lucha por el poder es lo más terrífico que puede existir sobre la tierra. La lucha por el poder implica el no reconocimiento de los demás personas como iguales, como hermanos. Quien lucha por el poder se encuentra en el extremo donde no se siente culpa por las acciones cometidas. Voy a copiar lo que ya alguna vez mencioné al respecto, en una respuesta a un mail:

La lucha por el poder del Hombre.

Socialmente y espiritualmente la lucha por el poder creo que es lo más devastador que pueda existir en la tierra si es que existe Satanás creo que es aquí donde influye en la lucha por el poder del Hombre.

La lucha por el poder mismo lo lleva a un orgullo desmedido, inacabable, jamás se llena el deseo por el poder, jamás se satisface

todos en la tierra han tenido algún líder que lucha por el poder mismo, en donde no hay respeto, no hay amor, ni responsabilidad en sus actos hacia un semejante para ese tipo de líder el único semejante es él mismo, todos los demás son opositores. Quien no se arrodille a esa "deidad" es un opositor. Ellos se auto nombran "Justos". Ellos se auto nombran "el Gran Maestro". El Gran y único Líder.

Y además como las "buenas religiones", ellos creen tener la única verdad, ellos buscan sus adeptos casa por casa, ciudad por ciudad, nación por nación. Ellos creen y sienten que son la luz y la verdad del mundo. Quienes no acepten esa luz verdadera serán sacrificados. Son los inquisidores modernos. No permiten en absoluto ningún cuestionamiento. O están con él con toda la fe del mundo terrestre, o están en contra de él.

Mantener la calma y la coherencia y ser objetivos es muy difícil. Siempre ha sido difícil cuando tenemos un líder social que tiene la enfermedad del poder. Realmente me encabrona todo lo que sucede ahora en mis días de paso por la tierra. Pero, siempre ha existido la lucha del Hombre por el poder.

La lucha por el poder siempre ha existido y existirá así pienso, así creo, así he leído.

No hay nación en la tierra que no haya tenido líderes que están enfermos de poseer poder. A nosotros nos inculcaron a huevo el catolicismo, hicieron una masacre con nuestros antepasados y tan pronto se descubrió que teníamos mucha riqueza para ser explotada vinieron los buitres por todos lados. Pero los aztecas hicieron lo mismo. Y los judíos han hecho lo mismo y los egipcios hicieron lo mismo y los siux lo mismo, y los ingleses, y los japoneses, y los alemanes... y, y etc.....

Es desbastador, es triste todo lo que estamos viviendo en esta vida a nivel espiritual y social..... en todo el mundo.

Por eso una y otra vez voy a insistir que si todos a nivel mundial lleváramos a la práctica tan solo un consejo

- "AMARÁS A TU PROJIMO COMO A TI MISMO"

LA HISTORIA DE LA HUMANIDAD SERÍA TAN DIFERENTE.

VUELVE A LEER LO QUE ESCRIBI EN MI REFLEXIÓN: TRES COSAS"

si no la tienes te la mando. Es como yo humildemente puedo contribuir. No solo enviando esta "muestra" de lo que está sucediendo, sino difundiendo lo que pienso.

Lo nuevo es que nos está tocando vivirlo en carne propia, no lo leemos en ningún libro de historia universal.

HAY LIDERES QUE LA LUCHA POR EL PODER SE LIMITA O SE QUEDA

- **ENSUPROPIACASA**
- **ENSUPROPIOBARRIO**
- **ENSUTRABAJO**
- **ENSUGRUPOSOCIAL**
- **ENSUPROPIACIUDAD**
- **ENSUPROPIOESTADO**
- **OENSUPROPIOPAIS**

Cada vez que ese líder rompe cada frontera de las que mencioné, hay que tener mucho cuidado, porque va tras el siguiente territorio.

El poder más grande que quiere alcanzar un ser humano es:

"ser el rey, el dios, el mesías, el justo, el maestro, el dueño del planeta tierra, el dueño de las vidas

humanas”

mira, con que yo tenga el poder de tener amigos, de comer, de tener vida sexual, de amar, de tener el amor y el respeto de mis semejantes, de ayudar a mis semejante , de reír, de tener confianza en mí y en cualquier lugar donde yo vaya, y de tener lana para echarme unos tequilitas de vez en cuando: me doy por bien servido.

Ah y que pueda también disfrutar del aire, de las estrellas, del sol, del agua, de las flores, del mar, de las montañas, de la música, del baile, de los animales, de la risa de los demás. Y por supuesto siempre con Dios a un lado de mí.
Fin.

CULPA ANTICIPATORIA

Cuando está instalada la culpa, también puedes desarrollar la capacidad de sentir culpa en la fantasía por un daño que aun no has cometido en el mundo exterior. Es lo que denomino “la culpa anticipatoria”, culpa que te detiene normalmente para no hacer daño.

En este caso es una culpa de poca intensidad. Te anticipas para no hacer daño socialmente. La culpa anticipatoria habla de tus procesos de maduración en relación con el amor a tus semejantes.

Sin embargo, en ocasiones la culpa anticipatoria es de mucha intensidad, y la consecuencia es que te paraliza, y como para el inconsciente da igual que sea real o fantasía lo que está en tu mente, entonces dejas de realizar acciones como medidas preventivas de culpa, y te empiezas a sacrificar por otros.

La culpa anticipatoria te impide realizar muchas acciones relacionadas con una acción que quieres llevar a cabo, pero no lo haces por sentimiento de culpa presente. Y al mismo tiempo realizas comportamientos como expiaciones de acciones que aún no has cometido en la realidad.....pero si en tu mente.

También de esa brega tengo...



Te hace tolerante por ejemplo a algunas acciones que los otros realizan concerniente a ti, en ocasiones te hace excesivamente tolerante. Por lo general la culpa anticipatoria incluye culpa psicológica, culpa social y culpa espiritual.

Culpa psicológica: la culpa se siente con solo el hecho de pensar en realizar una acción en la que podrías dañar a alguien directamente.

Culpa social: por el daño indirecto a otras personas

Culpa espiritual: por trasgresiones de las leyes divinas.

Culpa y las promesas.

Otra fuente muy importante de culpa se origina en las promesas no cumplidas. Cada vez que uno promete innegablemente realizar algo y no lo cumplimos de inmediato viene la reacción de culpa. Sobre todo las culpas de mayor intensidad las he observado cuando estamos en dialogo con Dios, y le prometemos hacer o dejar de hacer determinada acción. Considero que de allí el consejo de Cristo:

Ustedes han oído lo que se les dijo a sus antepasados: "No jurarás en falso y cumplirás lo que has jurado al Señor". Pero yo les digo: ¡No juren! No juren por el cielo, porque es el trono de Dios; ni por la tierra, que es la tarima de sus pies; ni por Jerusalén, porque es la ciudad del Gran Rey. Tampoco jures por tu propia cabeza, pues no puedes hacer blanco o negro ni uno solo de tus cabellos. Digan SÍ cuando es sí, y NO cuando es no; MATEO 5. 33 al 37.

Este sería un ejemplo de trasgresión de leyes, pero en este caso de leyes divinas, de leyes espirituales. Obviamente que hay cuantiosas leyes legales y sociales que también pueden ser trasgredidas y ser fuentes de culpa y culpabilidad. En este sentido Cristo nos previene de una culpa espiritual muy difícil de librarnos sobre todo cuando la hacemos culpa psicológica.

LACULPA AJENA.

La culpa ajena se refiere a acciones que no has cometido, pero por identificación o por introyección, reaccionas con culpa. Yo no apoyo las culpas ajenas. No son culpas genuinas. Esas no son culpas constructivas. Para mí la culpa tiene una función positiva, la de reparar un daño. La culpa ajena se refiere a responsabilidades que mi no

me competen.

Puedes reaccionar con culpas ajenas

- Cuando has introyectado culpas, es decir acciones negativas de otros.
- te han educado que determinadas acciones que quieres realizar o realizas te deben de provocar culpa.
- Por identificación puedes socialmente reaccionar con culpa.



Pero la culpa genuina es la que te compromete directamente a ti. Es decir por acciones que tú has realizado y que todo tu ser sabe que estás mal. Mientras tengas el sentimiento de culpa, te darás cuenta que la culpa te impide tener la sensación de felicidad interna, de triunfo, de logro. La culpa impide apreciar los logros obtenidos en algunas áreas de la vida. Si te educan diciéndote que algo que haces o eres, es malo y por lo tanto digno de castigo, eso te puede hacer sentir culpable.



Imagínate si te dicen que algo que te gusta hacer te dicen que es malo. Siempre serás culpable. Y más peor si algo que eres te dicen que es malo, más difícil es quitar la culpa y todas las consecuencias.

Por ejemplo si en tu casa te dicen que es malo ser agresivo, cuando tú llegues a necesitar responder con agresividad y lo haces... de inmediato vendrá la culpa.

Si te dicen que el sexo es malo, cuando llegues a sentir las punzadas erótico-amorosas te sentirás culpable y serás mala por sentir o pensar, fantasear equis cosa de contenido sexual.



CULPA Y PERDÓN.

Una y otra vez pregono que el ser humano es un ser biopsicoespiritual viviendo en un medio físico y social. Hablando de culpa por daños ocasionados, podremos decir que se refieren a daños causados a todos estos niveles. Y hablar de culpa nos lleva a hablar del perdón.

Cuando alguien siente la culpa eso le lleva a pedir perdón, al objeto lastimado o dañado. Y la persona o grupo puede reaccionar vengándose por la ofensa recibida, entonces se acude para solicitar el perdón, la disculpa, el retiro de la pena merecida.

Cisco

La culpa lleva al sujeto a pedir clemencia, misericordia, indulto o absolución del castigo al que es acreedor. La persona pide perdón para evitar represalias o castigos. La solicitud del perdón no necesariamente coincide con la intensidad de la culpa, ya que el perdón recae en la acción del sujeto ofendido no en el sujeto ofensor.

Hay sujetos que ni culpa sienten, pero son capaces de pedir disculpa para no ser dañados, para evitar que los castiguen. Y algunos son capaces de ser perdonados, más no de perdonar a otros



Lo más terrible psicológicamente hablando, es cuando no somos capaces ni de perdonar a nosotros mismos

El próximo artículo será precisamente sobre el perdonar.

Cordialmente para ustedes.

Kaleb y cols.

Inscríbete ahora en nuestros cursos gratis

[Entrenamiento mental](#)
[Pasos fáciles y efectivos para eliminar la timidez y la fobia social](#)
[Cómo entrar al silencio y salir reconstruidas](#)
[Cómo Superar la Torpeza y evitar errores a repetición](#)
[La Ley de la Atracción](#)
[Cómo lograr tus Objetivos](#)
[Curso de Desarrollo del Talento](#)
[Curso de autoayuda](#)
[Basta de miedo a volar!](#)
[Dejar de ser víctima](#)
[Crea Abundancia en Tu Vida](#)
[Ayuda a tus hijos a aprender](#)
[Curso de Lectura del rostro y gestual](#)
[Taller de Risoterapia](#)
[Desarrollo de la Inteligencia](#)
[Ecología Global](#)
[Los sueños: Cómo realizar nuestros sueños](#)
[Pasos para conseguir y conservar la pareja perfecta](#)
[Curso Psicología transpersonal](#)
[Curso de para Dejar de fumar](#)
[Curso de Visualización Creativa](#)
[Curso de Expresión de emociones](#)
[¡Cambie su actitud!: Curso de expresión corporal y eutonía](#)
[Curso de Superación Personal](#)

¡Nooo, que no se
acabel... la cuita
me consterna...

