POR QUÉ NO DEJAS DE SENTIRTE CULPABLE

La culpa es una emoción que está muy presente en las mujeres a las que ayudo.

La culpa, como emoción en general, nos ayuda a los seres humanos a reconocer nuestros errores e intentar repararlos, aprendiendo de ellos para no cometerlos en el futuro.

El tema es que hay distintas perspectivas y parámetros para considerar algo como un "error"...

Aprendemos a clasificar un hecho como un error o una falta, según qué nos han transmitido a lo largo de nuestra vida (reglas impuestas por la familia, tipo de educación, creencias religiosas, medios de comunicación, entre otros).

Todo lo anterior nos hace formar una especie de "conciencia moral" que determina lo que está bien o mal, según los valores que hemos formado.

Es normal y adecuado sentir culpa a veces, pero no lo es cuando está presente todo el tiempo, **se vuelve rígida y nos perjudica.**

COMO SE FORMA LA CULPA?

La culpa tiene 3 ingredientes:

1) El Acto o HECHO, real o imaginario

2) El Percibir este hecho como NEGATIVO

3) El remordimiento, que se comporta como un autocastigo, apareciendo con él la tristeza, angustia, frustración, impotencia, entre otros sentimientos...acompañados de pensamientos que vuelven una y otra vez...

No todos los seres humanos tenemos la misma tendencia a sentir culpa.

Si te sientes constantemente culpable... puede tener que ver con lo que llamamos “personalidad” o “forma de ser” o como me gusta entenderlo a mi, las estrategias que has desarrollado y aprendido según tu historia.

Por ejemplo, la culpa constante está muy presente en personas activas, perfeccionistas, que están acostumbradas a buscar soluciones y a tener el control sobre lo que ocurre a su alrededor.

Pero lo paradójico es que la culpa no te lleva a solucionar nada...

Sino a quedarte **atrapada en un callejón sin salida,** en el que sientes hasta culpa por sentir culpa...

Un primer paso para intentar salir del callejón sin salida es:

DISTINGUE LA **CULPA** DE LA **RESPONSABILIDAD**

Hagamos un ejercicio:

- Di en voz alta: "Es mi culpa"
- Ahora di: "Es mi responsabilidad"

¿Se siente distinto?

Cuando decimos “es mi culpa”, nos sentimos mal con nosotras mismas y nos quedamos estancadas...

En cambio, si decimos “es mi responsabilidad”, nos invitamos a reconocer que somos humanas, que nos equivocamos y nos sentimos más comprometidas a intentar hacer algo al respecto.

La palabra Respons-abilidad es la habilidad de responder frente a las situaciones de la vida.

Y a su vez, la forma en que respondemos, determina cómo nos sentimos...

Entonces, primer paso:

Empieza a distinguir

¿Sientes culpa o responsabilidad?

Aclaración: No quiero decir con esto que la culpa no exista o que no debes sentirla, sino que primero hay que distinguir si el hecho es tu culpa o tu responsabilidad, ya que tendemos a verlos de la misma forma.

Espero te haya servido!

PIERA
PALLAVICINI
PSICÓLOGA