

## Por mi culpa



• *El autocastigo que nos infringimos reprochándonos lo que hicimos a través de los sentimientos de culpa es demasiado, dejemos de enjuiciarnos y condenarnos, seamos más amables con nosotros mismos.*

La culpa es una emoción que cimbra y cambia vidas, me atrevo a aseverarlo porque a lo largo de mi vida y quizá en mi persona ha sido determinante para hacer o dejar de hacer y ello a su vez ha derivado en el derrotero de la existencia.

¿Cómo se forma la culpa?, ¿Por qué está metida en la existencia humana? ¿Es necesaria para contener o limitar el comportamiento? ¿Es una introyección de un argumento religioso? ¿La culpa siempre deriva de un pecado? ¿Es una transferencia de responsabilidad? Creo que hay muchas preguntas que tendremos que responder desde lo individual, porque si lo respondemos desde la teoría planteada por los expertos en conducta, podemos quedarnos con el mismo sentimiento que nos paraliza y que nos llena de emociones negativas.

La culpa es el resultado de hacer, decir, omitir, desear o sentir “algo” que creemos rompe con las normas aprendidas, criterios de bondad y maldad o con la axiología de valores con los que crecimos en la familia y la sociedad. Al considerar que violentamos cualquiera de los códigos anteriores, la persona ingresa a un terreno de sentirse “pecadora”, “mala”, “distinta” y al generar estas valoraciones el resultado común es “vergüenza”.

Pertenezco a la generación donde muchos fuimos formados en medio de imágenes que tenían que ver con la expulsión de Adán y Eva del Paraíso, donde veíamos al demonio convertido en serpiente, a Judas Iscariote colgado del árbol, donde nos contaban el cuento del Pastorcito y el Lobo, escuchábamos fábulas donde los animalitos flojos, convenencieros, ambiciosos, mentirosos y más pagaban las consecuencias de sus “culpas”. Los actos de contrición nos llevaban a pensar en nuestro mal obrar y de inmediato nos sentíamos amenazados por un lugar oscuro, lleno de fuego, con demonios haciendo una ronda sobre los pecadores.

Tengo que hacer referencia a ello, para entender como pudiera gestarse el sentimiento de culpa. Decía líneas arriba, estimado lector, que la vergüenza es una de las consecuencias que se deriva de él, aunque también

están los dolorosos arrepentimientos, la percepción de minusvalía hacia nosotros mismos, el impacto directo a la autoestima porque fallamos, entre otros.

Me detengo en lo que significa la vergüenza desde cómo se define: la palabra proviene del latín verecundia, es la turbación del ánimo que se produce por una falta cometida o por alguna acción humillante y deshonrosa, ya sea propia o ajena. Hay quienes distinguen dos clases de vergüenza, la tóxica y la que elegimos cuando el individuo prefiere asumir la culpa de alguien más con la intención de protegerle. Vergüenza y miedo suelen cohabitar, si cometiste una falta sientes miedo que alguien más se entere, esto lo podemos entender desde la perspectiva de que se conozcan nuestras debilidades y los demás vean con claridad la sombra que nos acompaña. Querer evitar la vergüenza nos lleva a cometer otro tipo de errores que hacen que esa sensación de culpa se acreciente y que recurramos a los famosos “secretos”, tan dañinos en las sagas familiares.

Un secreto es eso que no revelamos porque compromete, porque asumimos que si se conoce puede hacernos daño y ¿saben qué? eso mismo lo pensamos porque nos sentimos culpables.

### Y volvemos a donde empezamos

Para liberarnos de esas emociones limitantes tal vez el primer paso sea aceptar, ¿hicimos algo inadecuado? Descubramos las motivaciones que nos llevaron a ello, ¿nos arrepentimos? Busquemos resarcir el daño en la medida de lo posible, una disculpa a tiempo puede ser mágica ¿Sufrimos por la vergüenza que experimentamos? Concentremos nuestra energía en reconstruirnos, en no atormentarnos con recriminaciones y dejar de pensar de manera negativa

Dejemos de imaginar para que dejemos de temer, es más lo que suponemos puede pasar que lo que pasa en realidad. El autocastigo que nos infringimos reprochándonos lo que hicimos a través de los sentimientos de culpa es demasiado, dejemos de enjuiciarnos y condenarnos, seamos más amables con nosotros mismos.