

TRABAJANDO CON LA CULPA: RECONOCE TU ERROR, APRENDE Y CAMBIA

El paso básico es diferenciar entre **CULPA** y **RESPONSABILIDAD**.

La primera (**culpa**) es la condena moral a uno mismo por una conducta negativa: mi naturaleza es malvada y mi castigo sentirme avergonzado ante mí y los demás para siempre!!!! En este caso no hay aprendizaje.

En la segunda (**responsabilidad**) admito *mi grado de participación real* en la conducta negativa, lo que me produce un dolor, remordimiento o lamentación sanos que me permiten aprender.

En definitiva, la responsabilidad afectaría a la conducta, la culpa a la naturaleza de la persona.



Teniendo esto claro, ahora toca reflexionar sobre una situación o circunstancia en la que te hayas sentido responsable y culpable, manteniendo incluso aún hoy en día, dichas emociones. Ahora contesta a las siguientes preguntas:

- ¿Qué es lo que no debería haber ocurrido?
- ¿Es algo tan horrible (puntúalo de 1 a 10 por ejemplo)?
- ¿Según los PARÁMETROS de quién juzgas tu conducta: de los tuyos propios o de otros?
- ¿Cuál es tu grado de responsabilidad en el asunto, es decir, qué otros aspectos influyeron en lo ocurrido?
- Teniendo en cuenta tu grado de responsabilidad, ¿cuáles fueron los motivos del por qué de tu conducta?

- ¿Valoras la conducta como moralmente equivocada por ella misma o por las consecuencias que provocó?
- ¿El grado de intensidad o lo que te está durando este sentimiento de culpa crees que son los adecuados para el error cometido?
- Si crees que mereces sufrir por lo que hiciste, por favor, indica el plazo, ¿durante cuánto tiempo? Pasado dicho límite, ¿te comprometes a dejar de sufrir? Por otro lado, ¿cuál va a ser la magnitud de tu penitencia? ¿Quién determina la equidad para ésta en relación al hecho cometido?
 - ¿Qué OPCIONES tenías?
 - ¿Qué querías CONSEGUIR?
- ¿Eres una mala persona por esto que has hecho, o has cometido un error referido a...?
- ¿Qué has APRENDIDO que te pueda servir para un futuro? Si no sacas nada en claro, ¿para qué te está sirviendo la culpa que sientes?

En cualquier caso reconóctete ante ti mismo tu RESPONSABILIDAD ante esa acción; si otra persona ha resultado dañada por esta acción, **reconócelo ante ella** y transmítele tu comprensión ante las consecuencias de esa acción e intenta **enmendar el daño** causado.

PERDÓNATE A TI MISMO, HAS COMETIDO UN ERROR LO QUE NO SIGNIFICA QUE SEAS HORRIBLE: **“HAY QUE CONDENAR EL PECADO NO AL PECADOR”**

