



Resumen Tertulia día 28 de abril del 2009

“¿QUÉ NOS PASA CON LA CULPA?”

Iniciamos la tertulia definiendo la emoción de la culpa. Una de las tertulianas comentó que la culpa surge de un conflicto entre el deseo y el deber. El deber viene impuesto por la educación y la cultura.

Otra de las tertulianas compartió con nosotros cómo le ayudó a ella trabajarse la culpa gracias a la confrontación por parte de otras personas a través de la terapia grupal.

Las personas que se sienten culpables proyectan sus miedos hacia el exterior y depositan sus expectativas fuera de sí mismos. Son personas que necesitan actuar y caer bien a los demás para rebajar su nivel de ansiedad y culpabilidad. La culpa se asocia a rechazo, castigo, a necesidad de agradar y a sumisión.

Una de las tertulianas comentó que existe un inconsciente colectivo que rige nuestro comportamiento y, si no cumplimos con lo que rige éste nos podemos sentir culpables.

La culpa también es útil para generar cohesión social, con el fin de adaptarnos al entorno y, en concreto, al sistema político y económico.

Existe una diferencia entre la emoción de culpa y vergüenza: así como la vergüenza surge de una evaluación negativa referida al yo global, al autoconcepto, la culpa surge de interpretar una acción concreta.

Otra tertuliana se refirió al efecto Pigmalión para explicar cómo nuestras expectativas crean una realidad social y si me siento culpable y rechazado muy probablemente recibiré rechazo por parte de los demás.

La culpa implica control por parte de la autoridad. Los sentimientos de culpa favorecen el sometimiento del sujeto a las demandas de los demás, en especial, a las demandas de la autoridad, prestándose así a la manipulación del individuo desde el ámbito familiar al político. Éste es el peligro de la culpa.

Es necesario aprender a amarse a sí mismo y amar a los demás para no culpabilizarnos ni culpabilizar a otros. Y, si además, aprendemos a ser más coherentes entre lo que sentimos, pensamos y actuamos, nos sentiremos también menos culpables.

Es más sano sentirse consciente y responsable que culpable.

Una tertuliana habló de la importancia que tiene el grupo, sobre todo durante la adolescencia, para sentirnos aceptados, queridos y así no culpabilizarnos. Cuando no nos sentimos aceptados en el grupo al que pertenecemos hemos de sacar fuerzas para sentirnos libres de abandonar dicho grupo y buscar otro grupo de referencia más afín a nuestras ideas o valores.

También hablamos del rol de víctima que asumimos cuando culpabilizamos a otros. Si nos sintiéramos con mayor poder personal podríamos sentirnos menos víctimas.

Una de las participantes destacó la necesidad que hay de lanzar campañas de prevención del maltrato infantil para evitar que los padres maltraten a sus hijos haciéndoles muchas veces sentir culpables de su propia infelicidad.

Hay una relación entre culpa y autoexigencia.

Hablamos del funcionamiento de los sistemas como por ejemplo, el familiar, en el que si un miembro se cura del peso de su culpa, el resto de la familia también se cura y evita que pase este peso a la siguiente generación.

Llegamos a la conclusión de que la base de la culpa está en el miedo.

Terminamos con una frase de uno de los tertulianos que comparto aquí: “Es necesario aprender aceptar lo que nos pasa y lo que pasa a nuestro alrededor para no sentirnos culpables y evitarnos así un sufrimiento innecesario”.

Desde aquí quiero agradecer a todas las personas que participaron en la tertulia su interés y participación.

Y, una dedicatoria especial a todas las personas que leen estos resúmenes y nos siguen.

Un abrazo,

Mayte Saavedra Talavera
Fundadora-Directora del Portal de Inteligencia Emocional