

CENTRO THELEMA

FORMACION DE COACH 2014

TESIS FINAL:

DE QUIEN ES LA CULPA?

AUTOR: CAMILA D'ALMEIDA

SEPTIEMBRE 2015

TESIS: DE QUIEN ES LA CULPA?

LA CULPA DESDE DOS PERSPECTIVAS NO TAN DISTINTAS:

Desde la psicología la culpa tiene una función, es lo que diferencia a un psicópata de alguien que no lo es, lo que marca la moral, lo que es correcto y no

Cuando hablamos de psicópata decimos (quien posee una estructura psicológica diferente, cosifica a las personas, no siente culpa y se basa en la mentira y el engaño para conseguir lo que quiere, no le importa lo que pase fuera de eso)

“Una culpa excesiva puede hacer que alguien busque su propia destrucción, y un sujeto sin culpa es un instrumento apto para causar la destrucción de los otros” (Dessal). La culpa es necesaria ya que ella hace posible que un sujeto se haga responsable de las consecuencias de sus actos –la culpa es la enfermedad de la responsabilidad (Miller, 1991)– y ayuda a que el sujeto pueda vivir en comunidad.

Sigmund Freud, el creador del Psicoanálisis, veía la personalidad como un sistema dinámico regido por tres estructuras básicas: el Ello, el Yo y el Superyó. Según él, estas tres instancias pueden explicar nuestras conductas actuales y la manera en que somos.

El ello es la parte de la persona que contiene todos nuestros instintos, nuestros impulsos biológicos innatos (comer, beber, orinar, defecar, defendernos, etc.), nuestro querer y nuestras apetencias. El ello es ciertamente egoísta e irracional, pues busca la satisfacción inmediata de sus deseos y apetencias, sin preocuparse por las situaciones o las circunstancias; por eso decimos que se rige por el principio de placer y que, además, constituye la parte más primitiva de la mente humana.

La mayor demostración del ello en acción son los niños: éstos, desde que nacen, buscan satisfacer sus deseos inmediatamente... defecan y se orinan cuando les viene el deseo, lloran cuando no tienen comida, quieren los juguetes al momento de verlos y se desesperan fácilmente cuando sus deseos no son complacidos. Sin embargo, con el tiempo los niños

aprenden a esperar y a comportarse; lo cual se explica con la siguiente instancia: el Superyó.

El Superyó es la instancia que actúa como juez o censor del pensamiento y, por tanto, es la parte de la mente que internaliza los valores, la moral, los ideales y lo que 'debemos hacer'; de esta manera, el superyó es el que determina lo que es 'correcto' y lo que es 'incorrecto'.

Cuando cumplimos con las normas de la sociedad, nos sentimos *orgullos*; sin embargo, cuando no cumplimos con las normas, el superyó nos castiga internamente por medio de los sentimientos de *culpa*. El Superyo instala el principio del deber, para el y para otros

El Superyó y el Ello están en constante disputa y contradicción... están en un constante dilema entre 'lo que quiero hacer' y 'lo que debo hacer'. Y es aquí donde entra el Yo.

El Yo es la estructura que trata de equilibrar los deseos del ello y las normas del superyó; por tanto, decimos que se rige por el principio de realidad. El yo es el que observa todo lo que sucede a nuestro alrededor, es el que se percata de todos nuestros pensamientos conscientes y, además, es el que tiene poder para dirigir las conductas

Desde el Coaching invitamos a comenzar a utilizar la palabra Responsable en lugar de Culpable. Somos responsables cuando actuamos, aun cuando creemos no haberlo sido de nuestros actos, de las acciones y por lo tanto del mundo que generamos. Podríamos estar haciéndolo por fuera de los límites de nuestra moral, de lo que para nosotros está bien o mal y hacernos cargo de ello para reparar el daño o, por ej, declarar el perdón

Me gustaría analizar esta responsabilidad desde dos extremos:

Los que de todos sus fracasos responsabilizan al mundo y los que se hacen cargo de todo, lo propio y lo ajeno. Y como sería esto?

Quienes eligen depositar la responsabilidad siempre afuera:

Que posibilidades tengo si la responsabilidad de todo mi mundo la deposito afuera? Y como podría yo ser capaz de modificar algo que no me gusta si el poder lo tiene otro? Fulano, mengano...la suerte!

Llego tarde<<<< la culpa es del transporte<<< entonces día tras día no hago nada...solo sigo en la queja constante, quedando atrapado en la misma situación que me perjudica

"me paso una desgracia" y "por culpa de eso" me arruino la vida...y como me paso eso ya está, no hago nada y voy caminando por mi mundo de manera miserable

Este tipo de personalidades, desde su propia mirada, son víctimas de la vida y que poco poder de acción tendría desde este lugar! Si la responsabilidad es de afuera no hay nada que yo pueda hacer al respecto, soy una víctima de la situación y no hay escapatoria, no me queda otra que resignarme y resentirme.

Pero a la vez pienso que este lugar desde algún punto es cómodo, porque hacer algo más que quejarme implicaría ampliarme, generar algo, por ejemplo, saliendo más temprano para llegar a horario. Implica atravesar mis propios límites y mi zona de confort. Implica tomar responsabilidad y accionar en pos de generar algo distinto

Como podría ser la vida de una persona así? Pienso que difícilmente llegue al éxito porque el PODER para eso, se lo cedió al afuera. Ese es del poder que más tarde vamos a hablar, el poder de accionar cuando algo en mi vida me incomoda, no me gusta, cuando quiero y a propósito busco un cambio

Los que se responsabilizan por lo propio y lo ajeno:

Por otro lado...quienes no tienen suficiente con la culpa propia si no que también toman la ajena...

Por ejemplo

No puedo ayudar a fulano>>>entonces me siento culpable porque él no se sana por mi culpa, porque YO no hice lo suficiente

No acepto que NO PUEDO, no tengo la competencia para eso, porque mi Juez interno dice que DEBO hacerlo

Me hacen un regalo que considero caro, y entonces me da culpa de que el alguien gasto mucho dinero en mí, no lo merezco. Pero desde este punto no estoy siendo capaz de ver que a lo mejor el otro podría sentirse dichoso de poder hacerlo o incluso para sus estándares podría no ser mucho dinero

El punto que quiero mostrar es que este juez interno que dicta lo bueno y lo malo puede ser un poco exagerado y que pareciera que siempre cree tener razon

#### LA CULPA DESDE LOS JUICIOS:

Que son los juicios? Son opiniones personales. Son por excelencia los actos linguisticos que nos permiten programar a futuro, que van a condicionar nuestras decisiones...

Por qué? Porque emito el juicio en el presente, haciendo una referencia en el pasado, pensando en mi futuro. De esta manera es que mis decisiones acerca de mi futuro estarán condicionadas por mis juicios.

Por ejemplo...Me paso dos veces que el tren se retraso, entonces emito el juicio de que "el tren San Martin se retrasa". En ese caso yo podría programar mi encuentro de mañana pensando en tomar el tren anterior

Entonces...para que me sirven los juicios? Me permiten disminuir el margen de error en mis decisiones.

Y entonces que pasa si no los tuviera? Como podría tomar decisiones acertadas si no tengo donde pararme . Desde donde me podría parar yo para elegir algo? Como seria vivir sin opiniones propias? Quienes eligen vivir del juicio ajeno también eligen que otros decidan por ellos, ceden el PODER al afuera

Claro, entonces pareciera que si sos capaz de forjar tus propios juicios estas actuando "correctamente", pero hay algunas cosas más a tener en cuenta.

Dentro de los Juicios, estos pueden ser Fundados o Infundados, dependiendo de que posea o no fundamento, o sea, acciones concretas que me permitan aportar evidencia, que sustente esa opinión. Los volviste a evaluar? Como son?

La invitación desde el Coaching es a vivir con juicios fundados y propios, generando mayor probabilidad de éxito en mis decisiones. Si claro, un juicio fundado no es infalible, pero creo firmemente en que voy a disminuir el margen de error de esta manera

Y que tan seguro estas de que esos juicios son tuyos? Alguna vez los analizaste para ver de dónde venían? Porque a lo mejor si hiciéramos esto podríamos ver que algunos son heredados, donde ni siquiera me pregunte si estaban "bien" o "mal" y, que incluso, ese "bien o mal" ni siquiera es mío

Una vez que detecte de donde viene también puedo elegir desecharlo o adoptarlo como un adulto responsable que ejerce su poder de decisión

Pero una segunda característica de los Juicios es que son solo eso juicios, opiniones, jamás serán la verdad absoluta y universal. Pero no por eso son menos poderosos, ya que a través de ellos tomo todas las decisiones en mi vida y genero la realidad que tengo; parado sobre juicios propios y fundados podría yo elegir llevar adelante las acciones que me llevaran al mundo que deseo, con la máxima probabilidad de éxito que sea posible para mi

QUE ES LO CORRECTO?

Pero qué pasa cuando mis juicios no me están sirviendo? Cuando me limitan....

Mis juicios se basan en estándares...que es ser lindo, feo, bueno, malo..... para saber si algo es lindo o feo tengo que poner un estándar, una medida, de lo que es lindo o feo para mi

Y esos estándares que son? Juicios también

Que es lo correcto? Este podría ser uno de los juicios que se podrían poner en juego en la culpa

Si para mi mentir está dentro de mis acciones "correctas" no me generaran culpa, porque no hay ningún tipo de juez interno que así lo determine

Si para mí no adivinar lo que el otro quería para su cumpleaños o no hacerle un regalo que a mi opinión le haya gustado lo suficiente (también mi opinión) está mal, lo veo como que he fallado, entonces el gran juez determinara que soy CULPABLE

El ser humano es la única especie que se castiga muchas veces por el mismo error y de esta manera puede cargar con esta gran mochila de culpabilidad por mucho tiempo, incluso toda su vida

Todos estos son estándares, que a su vez son juicios y creencias. De donde los sacamos? Están fundados? Me sirven o no? Me limitan o me expanden? Si son estos juicios los que me enmarcan, vale la pena revisarlos también?

Y que pasa cuando nos dicen "Porque por tu culpa..." También es un juicio. Y que puede pasar? Que yo le otorgue poder a esa persona, que convierta en valido ese juicio o que lo tome simplemente como un juicio, como una opinión de un otro frente a una situación.

Significa que por ser opinión de otro es la verdad? Significa que por ser opinión de otro no tenga importancia en mi vida? No, pero soy libre nuevamente de fundarlos y evaluarlos permitiéndome hacerme responsable de mis actos, tomar medidas que remedien mi error si así lo considero o consierarlo una opinión ajena que podría yo tener en cuenta para futuras acciones, pero que libertad se siente al no ser la verdad absoluta!

Que es una creencia?

Las creencias son las normas de nuestra vida, la de cada uno de nosotros, las reglas según las cuales vivimos. Pueden ser potenciadoras llevándonos a alcanzar nuestros objetivos de acuerdo a nuestros valores, o también pueden ser limitadoras, marcando el hasta donde podemos movernos

Construimos las creencias en base a nuestras experiencias, luego actuamos como si fuesen ciertas e inamovibles. Solemos pensar que nuestras creencias están formadas por nuestras experiencias, pero también sucede al revés. ESO SIGNIFICA QUE PODEMOS ELEGIRLAS

Sin embargo, la creencia de que las creencias pueden cambiar no deja de ser una creencia, sería cuestión de elegirla o no

#### EL BIEN Y EL MAL – ES BLANCO O NEGRO?

Que está bien y que está mal? El objetivo es ser una “buena persona” o “un ganador a toda costa”, uno es el bueno y otro el malo? o ninguno de los dos? O ambos?

Para la Ontología del Lenguaje no hay un Bien ni un Mal ya que cada uno tendrá su propia definición e interpretación para esta palabra, simplemente hablamos de lo que me expande y lo que me encierra, de lo que me sirve y lo que no

Quien dijo que el objetivo en la vida es ser una buena persona? Como te va con eso? Y quien dice lo que es SER una buena persona? Aunque yo si creo que en hacer mi mejor esfuerzo por acercarme a lo que considero buena persona, me siento más limpia y que todo lo que das en



algún momento vuelve. Pero eso no significa que un día ELIJA pagar el precio de obrar en contra de ese juicio. Hoy veo eso como una posibilidad que antes no existía

Es más, creo que al elegirlo se abre una puerta para aceptar que puede que algo "malo" no sea tan terrible, todo depende de mi interpretación. Y si no es tan drástico como creía, que podría pasar con la culpa? Esta nueva interpretación que posibilidades me abre?

Por ejemplo. Si desaprobado un examen no fuera un fracaso y un sentir que defraudo a todos los que creían en mí, o aun siéndolo tuviese la posibilidad de verlo como la oportunidad de aprender que puedo hacerlo mejor y la aceptación de que hice mi mejor esfuerzo en aquel momento, más allá de que no haya alcanzado el objetivo deseado, fue lo que PUDE lograr.

Pero claro!, mi juez bajara el martillo diciendo...TENDRIA que haber estudiado más o incluso TENDRIA que haber sido más inteligente, como si supiera, como si fuera el dueño de la verdad

Si mi juez interno baja los estándares creo que el sentimiento de culpa disminuiría o incluso podría llegar a desaparecer. Porque de que me sirve derribar mi autoconfianza si desde ahí no puedo cambiar nada? No estoy diciendo no hacernos responsables de nuestro error, si no aceptarlo y continuar, desde lo que hoy, con este nuevo aprendizaje, puedo generar

Como serian mis días si tomara estos juicios del gran juez interno como son y los analizo, y los fundo, pero los considero solo eso, JUICIOS?

Y como seria enjuiciar las acciones de quienes están a mi alrededor de esta manera?

También creo que sería un acercamiento a la aceptación del otro como legítimo, pensando en que su juez interno puede estar dictaminando algo diferente, no necesariamente está queriendo hacer daño

No quisiera en este punto que se mezclen dos ideas: Aceptar al otro no significa no poner límites donde considero que van. Desde mi punto de vista esos límites son un acto de amor hacia los demás y hacia uno mismo, no se trata de no aceptación. Pero la única manera de saber que estamos parados desde la aceptación es siendo honestos y no dejar que este juececillo nos engañe haciéndonos creer que actuamos desde "lo que es mejor para otro" cuando en realidad lo que estoy queriendo es cambiarlo, sin aceptarlo como legítimo otro

Pero desde esta postura también pienso que no poner límites o reglas donde creo que deberían ir de alguna manera es no hacerme responsable de una situación en donde mi juez, honestamente y desde el amor, me indica que debo intervenir. Es no hacerme responsable de algo que considero necesita de mi atención

### LA CULPA LA TIENE LA PERSONA?

De que hablamos cuando decimos Persona?

Nuestra comprensión tradicional del lenguaje habla acerca de un ser inmutable, fijo, donde las acciones que ejecuta muestran su "verdadero ser", donde hay cosas que jamás haríamos porque "sabemos cómo somos". Lo mismo como para con otro...que se puede esperar si el "es" así...y todas mis acciones con esa relación se paran sobre ese supuesto

Postulamos que la persona es un principio explicativo, un principio que otorga coherencia a las acciones q realizamos

Pero hay una diferencia...desde la ontología del lenguaje postulamos que todo el tiempo estamos siendo de una determinada manera, que nada es inmutable...los hechos son los hechos, pero la historia que contamos acerca de lo que paso puede ser reinterpretada cuantas veces sea necesario

Pero podría yo ser una persona diferente cada vez?

Decimos que nosotros "somos" la historia que nos contamos, y que a partir de ahí son las acciones que realizamos...pero que también las acciones que realizamos definen a la persona que "somos"

Al caracterizarnos de una determinada manera definimos lo que es posible para nosotros, moldeamos nuestro futuro

SOY HAGO / HAGO SOY ....A través de nuestras acciones nos creamos a nosotros mismos, somos activos participantes en la creación de nuestro ser

También creemos que cambiando mis acciones yo puedo cambiar mi ser

Por ejemplo

A mi podría servirme en el dominio trabajo ser una persona callada...pero a lo mejor no me da resultado en otros ámbitos, como por ej., la amistad...entonces podría diseñar acciones que me lleven a pararme en otro sitio, como ser desenvuelta, sociable o empática

Y como se relaciona esto con la culpa? Si considero a mi persona como inmutable estoy condenado a fracasar, una vez que fallo ya que no puedo cambiar, por lo que ese pensamiento de inutilidad podría generarme culpa.

Incluso en momentos en los que actué "mal" según mis estándares, al no poder modificarme, "siempre" seré ese hombre o esa mujer que estafo, mintió, engaño....pero la invitación que hago desde este punto es a tomar responsabilidad sobre mis acciones y mis errores pero también a poder ver que esa persona que fue no existe más porque a cada momento, con cada experiencia, me voy ampliando, voy modificando mi persona. Que pude aprender y entender el alcance de mis acciones. Desde este nuevo ser puedo yo elegir actuar de manera diferente la próxima vez.

Entonces, si considero que la vieja persona que actuó, se equivocó creyendo en ese momento que hacia lo correcto o incluso obrando con mala voluntad, pero que hoy puedo elegir ser diferente pienso que el sentimiento de culpa, a través de la aceptación y el perdón, podría llegar a desaparecer

El lenguaje no solo nos constituye como persona, también constituye nuestro mundo

## LAS PROMESAS Y EL MUNDO

El lenguaje me constituye en el ser que soy, a través de todas mis formas de manejarme en él.

Que son los actos Lingüísticos? Es la acción del habla, que se desarrolla a través de 5 tipos de acciones diferentes: Afirmaciones, Declaraciones, Pedidos, Ofertas y Promesas

Dentro de ellos me voy a focalizar en las promesas, que son el acto lingüístico por excelencia que me permite coordinar acciones con otros

Que sucedería si una persona cumpliera sus promesas, de manera idealmente impecable? En quien se convertiría para el mundo? Y para él o ella misma?

Podrían juzgarla, entre otras cosas, como una persona confiable, responsable, que cuida sus vínculos, de esas que siempre están, no importa lo que suceda, etc

Pero supongamos por ejemplo que me comprometí a visitar a una amiga y cuando se acerca la hora veo que esto va a ser muy perjudicial para mí, que me levante sumamente engripada y sé que si voy vuelvo peor.

Al momento de tomar la decisión de si ir o no igual que conversaciones podrían aparecer?

Como pude fallar si debo ser perfecto/a?

Ahora por mi culpa el otro va a sentirse abandonado

Ahora que falle SOY una mala persona

Tengo que ir igual porque ya me comprometí

No, si, si como le voy a fallar? Lo mío puede esperar

Qué pasaría si hago una promesa y elijo no cumplirla para elegirme a mi mismo? Que dicen tus estándares de eso?

Con esto no estoy diciendo...bueno..a partir de ahora voy a hacer solo lo que "sienta", lo que me de ganas porque me estoy respetando a mí mismo....porque esas promesas también generan la realidad que tengo

No significa que si me comprometí a ir al cumple de una amiga, donde sé que es súper importante para ella, no vaya igual por mas mal que me sienta

No es una invitación a romper promesas, para nada! Simplemente que a veces si me encuentro en una situación como esta podría, por ej, con un llamado a la otra persona, ver que impacto tendría. A lo mejor no era tan importante como yo creía (Por ejemplo imaginemos un cumpleaños donde me comprometí a ir y haya 100 personas o 5). Como hago? Chequeo..simplemente eso, a través del lenguaje

Con esto lo que quiero mostrar es que podría yo estar interpretando esta situación como algo sumamente grave cuando podría no serlo para el otro. Por ejemplo tal vez se resolvía en un llamado de 5 min y consensuar una nueva fecha, en paz para ambas partes

Lo que quiero mostrar es que es tan válido cumplir promesas con otro como conmigo. Que a veces podría decir...mira no voy a cumplir la promesa que te hice, te declaro mi perdón. Como puedo remediar esto? Podemos repactarla?

Cuidado, no estoy desmereciendo el respeto y poder de las promesas, si no que a veces, así como pueden existir personas que son rompedoras de palabra constantes podría suceder que haya otras que paguen cualquier tipo de precio por cumplir su palabra. Y para qué? Para cuidar mi mundo? Si, es probable, pero a lo mejor mi mundo podría también necesitar que cuide un poco más de mí, no le estaré de esta manera también haciéndole daño?

Que nueva conversación podría abrirse a partir de aceptar que fallar una vez no me convierte en "mala persona"? porque de hecho creo que no existen buenas ni malas personas, si no simplemente acciones e interpretaciones que me transforman como persona constantemente.

Qué pasaría con la culpa si pudiera aceptarme como un ser imperfecto? Aceptar que puedo equivocarme, que puedo no ser capaz de resolver algo o incluso que podría obrar alguna vez fuera de mi marco de valores sin que esto me convierta en una especie de criminal que merezca ser castigado de por vida? Aceptar mis errores y defectos, mis malas decisiones y mis fracasos, la invitación es buscar vivir en este camino y alejarme de la culpa, acercándome a la paz

### LA CULPA Y LA DECLARACION DEL NO

Las declaraciones son otro acto lingüístico, otro acto del habla. Por excelencia son las que modifican nuestra realidad, primero viene la palabra y luego el mundo que esta genera. Pueden ser Validas o Invalidas, dependiendo del poder que yo posea para llevar a cabo esa declaración.

Por ejemplo: Yo estoy viendo un partido de futbol y digo "eso fue penal!" que validez tiene? Se para el partido si lo digo? Para hacer una declaración valida necesito PODER, que viene dado por la fuerza (por ej. un ladrón) o por la autoridad (un árbitro, un juez de paz, etc.)

Sin embargo, hay algunas declaraciones que vamos a llamar Fundamentales de la Vida, porque por el simple hecho de ser un Ser Humano tengo el derecho de ejercer el poder de ejercerlas, una de ellas es la declaración del NO

Que implica declarar no? Implica respetarme cuando no estoy de acuerdo en algo. El decir no cuando quiero decir no cuida mi dignidad

Pero que conversación suele aparecer? A modo de ejemplo

Si le digo que no se va a enojar

Si le digo que no lo voy a defraudar

Si le digo que no, no va a poder. Esta, la del superhéroe es mi favorita, cuantas veces habré pisado el palito con mis propias historias?

Si le digo que no lo abandono

Y así podría seguir.... Alguna vez te paso?

Si me estoy respetando, cuidando mi dignidad, cual piensan que es la conversación que se dispararía en cuanto al juicio de mi acción? Y que otra podría aparecer? Desde que estándares?

Que piensan que pasaría si viviera el no como la protección de mi dignidad y no como fallarle a un otro? Porque aunque a veces pueda olvidarme soy un Ser Humano y vivirlo de este lugar podría permitirme abrazar este NO como la representación del cuidado hacia mi persona

Y que pasa si todo el tiempo digo que no? A través de la declaración del si forjamos promesas, el acto lingüístico por excelencia de coordinación de acciones. Por lo que si todo el tiempo viviera declarando no, no generaría promesas y por lo tanto mi mundo se haría cada vez más pequeño.

Las promesas mueven al mundo y correr el riesgo de comprometerse aunque no esté seguro de poder cumplir y actuar en pos de mantener mi palabra, por un mundo ampliado y con mayores posibilidades, para mi suena muy tentador!

Pero cuál es la medida justa? Según mis estándares...pero te invito a que sea la que te sirva, la que expanda tus posibilidades y te amplíe a la persona que quieres ser

## LA CULPA Y LA DECLARACION DEL PERDON

Como vimos anteriormente el perdón es otra de las Declaraciones Fundamentales de la Vida, pudiendo yo ejercer el poder para hacerla valida

Mientras no elija perdonar soy ESCLAVO de esa situación, cada día que pase enroscado en eso voy a volver a vivir el mismo dolor, entro en resentimiento y me alejo de la paz, de ser LIBRE. PERDONAR no significa olvidar, como así tampoco no hacerme responsable de un error o daño cometido, es aceptar que lo que paso pasó.

Una de las dificultades que encontramos en relación al perdón a mi mismo proviene de sustentar una concepción metafísica sobre nosotros que supone que somos de una determinada forma y que tal forma es permanente. Por lo tanto, si hicimos algo irreparable ello habla de cómo somos y no podemos sino cargar con la culpa por el resto de nuestras vidas. Esta interpretación no da lugar al reconocimiento de que en el pasado actuamos desde condiciones diferentes de aquéllas en que nos encontramos en el presente, ahora somos una persona diferente. Sin que ello nos permita eludir la responsabilidad por nuestras acciones y nos evite actuar en consecuencia a esa responsabilidad de lo que hicimos, tal postura no reconoce que el haber hecho lo que entonces hicimos y el recriminarnos por las consecuencias de tales acciones, de por sí, nos transforma y aquél que se recrimina suele ser ya alguien muy diferente de aquél que realizara aquello que lamentamos.

Perdonarse es una manifestación de amor a uno mismo y a la propia vida.

## EL PODER DE LA CULPA – O SU IMPOTENCIA?

El poder es un Juicio comparativo o por estándares. Un juicio que hago como observador particular que soy, de la capacidad de acción efectiva de una determinada entidad, en base a mis estándares

Decimos que el poder se ejerce a través de la acción, por lo tanto, si me siento poderoso en una determinada área y desde ahí acciono es probable que llegue a cumplir eso que me



propuse. Ahora, si declaro ser impotente (juicio contrario a poderoso) en un determinado dominio también podría buscar acciones poderosas que me lleven a cambiar ese juicio.  
(soy/hago – hago/soy)

Como se relaciona esto con la culpa?

Cuanto poder me “estará quitando” la emoción de culpa? Donde me limita? Donde me sirve?

Por ejemplo, si emitiera el juicio de soy una persona poderosa como madre...Cómo piensan que influiría la culpa sobre ese juicio?

Ay! Definitivamente soy una mala madre porque dejo a mi hijo en la guardería y me voy a trabajar. Pobre, como lo abandono

O...fundando el juicio de si soy poderosa en el trabajo.....como voy a ser poderosa si el otro día me sentía mal y no fui, soy una irresponsable!

o...fundando el juicio de si soy poderosa en mi papel de esposa...como voy a ser buena esposa si el otro día se fue con la camisa arrugada! Que desastre de mujer

y así podría seguir....

Y de qué sirve esto? Sentirme así me convierte en mejor madre, mejor esposa o mejor empleada? No, claro que no! Lo único que me acerca a mi deseo de ser “Mejor” es tomar acciones en consecuencia.

Pero acá quiero detenerme un instante, que es esto de mejor? Si, son más estándares, mas juicios de lo que debería Ser. Y estarán revisados y fundados?

Qué podría pasar si manejo un estándar muy por encima de mi capacidad de acción? Me refiero a, por ejemplo, “soy buena alumna si mis notas nunca bajan de 9,50 puntos”

Es probable que nunca lo alcance y la culpa me invada de manera constante. Pues claro! Si al final de cuentas yo soy de esta o aquella manera, nunca voy a poder ser “buena” en esto.

Y es a partir de esa emoción de culpa que ejecutamos el juicio de Poder, donde si, evalúo la capacidad de acción efectiva, y esa acción efectiva se basa en un estándar imposible de alcanzar, cual será el resultado? Que soy completamente impotente....y que acciones me serán posibles desde allí? Y si, acciones de una persona impotente

### LA EMOCION DE CULPA – Y AHORA QUE PUEDO HACER?

Y si caigo en esta emoción de culpa...que hago? Decimos que la emoción es la predisposición para la acción.

Como piensan que podrían ser estas acciones? En que podrían limitarme y en que no?

Posiblemente vea a un mundo con pocas posibilidades, porque inmerso en esta emoción de culpa no merezco salidas y por lo tanto es muy probable que no la vea; y me quede ahí, repitiéndome todo lo que no valgo, todo lo que hice mal y todo lo que está mal en mi vida y la de otros por MI culpa

Desde la ontología del lenguaje consideramos que el Ser Humano está atravesado por el lenguaje, conformado por 3 dominios: Palabra y Pensamiento (todas nuestras conversaciones privadas y públicas), Emoción y Cuerpo (Si! El cuerpo habla también).

Desde nuestro punto de vista decimos que es imposible ejecutar ninguna clase de acción sin estar inmersos simultáneamente en estos 3 dominios, que existe una coherencia entre ellos que no puede romperse. Por ejemplo, si estoy en una emoción de alegría, mi cuerpo y mis conversaciones serán acordes a esa alegría.

Pero si estuviese en una emoción que no me está favoreciendo que podría hacer?

Con la misma idea de coherencia entre estas 3 áreas podría intervenir cualquiera de ellas para modificar a la otra

Desde la ontología del lenguaje hablamos de repertorios, esa lista de acciones que podrían llevarnos a cambiar una emoción que no nos está sirviendo

Que se les ocurre?

Correr, bailar, hablar con una amiga, diseñar una conversación que me saque de la emoción en la que estoy, declarar perdón, fundar mis juicios!

Como podríamos interceder en el pensamiento y en la palabra?. Que conversación publica o privada me disparo la emoción de culpa? Cual podría sacarme? Una posibilidad es buscar nuevas interpretaciones de los hechos, desde la aceptación de mis errores y perdonarme

Y en el cuerpo, cual se les ocurre? Correr, cantar, bailar, escuchar música, ir de compras, pintar, etc., etc.

#### INVITACIONES DE ESTA TESIS:

Si bien considero que la culpa, al igual que todas las emociones, tiene un para que en la vida de los seres humanos también al igual que todas las emociones que yo conozco, creo que deberíamos evaluarla y medirla constantemente. Porque al momento en que limita mis posibilidades, que pago altos costos y derrumba mi autoconfianza ya considero que deja de funcionar en lo que se supone que era. Es momento de ponerle un freno

Que la responsabilidad nula o excesiva sobre un asunto me deja sin poder o me convierte en un esclavo de mis emociones e interpretaciones. Muestra también a la culpa como enemiga de mi dignidad

Y fundamentalmente lo que invita esta tesis es a revisar estándares, que son los disparadores de mis juicios hacia los demás y hacia mí mismo. Y que estos podían llevarme a una u otra interpretación sobre un hecho. Que este juez interno del que hablo, aunque busque hacer el

"bien" muchas veces también puede generar daño. La invitación es aceptarse y aceptar al otro como legítimo otro, lo que considero actuar desde el amor

Referencias bibliográficas:

<https://bernaltieneunblog.wordpress.com/2013/06/21/374-culpa-psicoanalisis-y-religion/>

<http://psicoestudia.blogspot.com.ar/2009/11/de-la-mano-con-freud-explicacion-del.html?m=1>

Ontología del Lenguaje – Rafael Echeverri

Asesoría personal – Lic. En Psicología María Inés Álvarez