Cuarta Unidad Tarea #7

Culpa, vergüenza

En realidad existen dos tipos de culpa y vergüenza: uno real y otro imaginario. El primero surge realmente de nuestra conciencia –nos sentimos culpables porque hemos hecho algo que va en contra de nuestros principios, o hemos hecho daño a alguien y nos de vergüenza--. La culpa imaginaria es consecuencia de situaciones de las que no somos responsables, que no hemos contribuido a crear. Tenemos que examinar la culpa y la vergüenza para separar lo real de lo imaginario. Debemos quedarnos con lo nuestro y dejar lo que no nos corresponde.

1.- ¿De quién o de qué me siento culpable o avergonzado? Explica las situaciones que desencadenaron esos sentimientos.

2.- ¿De qué situaciones me avergüenzo aunque no haya sido yo el causante?

3.-En las situaciones en las que he sido responsable, ¿Cuál fue el motivo o qué pensaba para actuar así?

4.- ¿Cómo ha contribuido mi comportamiento a mi sentimiento de culpa o de vergüenza?

5.- ¿Qué entendí como resultado de este trabajo?