

Juan Antonio Sáez González.  
25 de abril de 2022

# La felicidad

## Entonces... ¿Si no soy feliz es por mi culpa?

Yo tengo tendencia a preguntar por nombres de emociones. Aquí tienes un buen ejercicio:

### ¿Cuántos nombres de emociones conoces?

Resulta sorprendente las carencias de conocimientos sobre las emociones que tenemos. Más aún teniendo en cuenta las repercusiones mediáticas que ha tenido Goleman con sus numerosos libros sobre Inteligencia Emocional.

Pues bien, resulta que dentro de cualquier modelo de emociones nos vamos a encontrar con la culpa.



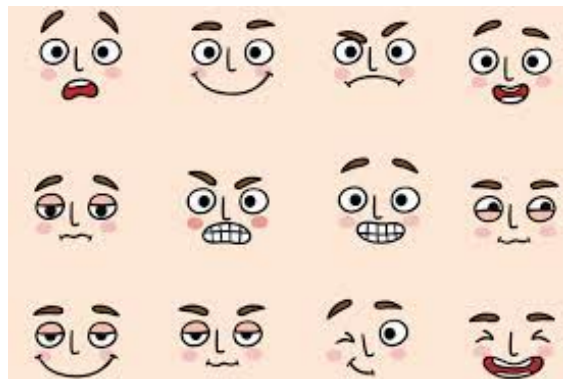
Básicamente, la culpa es una forma de quedarnos atrapados en el pasado por algo que hemos hecho (o que hemos dejado de hacer).

La culpa tiene una vertiente peligrosa, que es la preocupación, que es cuando paramos el tiempo por algo que no ha pasado todavía pero que tiene cierta probabilidad de que pase.

Básicamente hablamos de la misma emoción pero en dos momentos temporales distintos.

Por tanto, para actuar sobre ellas debemos aprender a actuar sobre el tiempo, nuestro tiempo.

Recuerda, la única posesión que tienes desde que naces hasta que te mueres es el tiempo. Tu



tiempo, no lo desaproveches, el tiempo no vuelve, no se devuelve, pese a que se pueda regalar y/o prestar, el tiempo es un regalo que no se devolverá jamás.

Nosotros, en las sociedades modernas intercambiamos tiempo, una veces por dinero, otras por servicios, otras por compañía... otras veces tiramos nuestro tiempo. Este es el caso de la culpabilidad.

Cuando nos sentimos culpables por algo que hemos hecho o dejado de hacer (te recomiendo que te arrepientas de las cosas que haces no de las no has hecho. Esta puede que sea la mejor forma de vivir) directamente decidimos tirar nuestro tiempo y paralizar nuestras opciones.

Todo es una cuestión de movimiento. Si te das cuenta (también es un dicho inglés) "No hay peor acción que la inacción"

El miedo te paraliza, no es una cuestión de lo que pasa en el día, es una cuestión de afrontamiento de no haber pensado antes qué querías hacer y de ser incapaz de "perder" y seguir adelante.

Vivimos en una sociedad de ganadores, no de jugadores. Sé que me vas a decir que se enseña a participar, pero eso no es muy real.

Nadie se acuerda de la medalla de plata de salto de longitud en Barcelona 92. Ni del nombre del equipo de fútbol que quedó segundo en La Liga® 2018/2019.

Cuando se nos pide un referente, siempre buscamos un referente de ganador, un Rafa Nadal, una Marie Curie, ... pero no solemos elegir como referente un luchador sin éxito público, como por ejemplo el marido de la Sra. Curie.



Te propongo otro ejemplo, si hablamos de grandes generales de la II Guerra Mundial, seguro que te viene a la cabeza el General Patton o el General MacArthur. O incluso el, a la postre presidente de los Estados Unidos, Eisenhower, sin embargo, quien se acuerda de la cantidad de soldados que murieron de forma anónima para que estos tres Generales tuvieran sus méritos fuera del campo de batalla.

Además, incluso desde la enorme calidad de Patton como General, cuántos se acuerdan de cómo murió o de los problemas que tuvo por decir lo que pensaba... Es decir ¿Cuántos se acuerdan de su vida y no de un acto puntual?

No nos acordamos de la persona, sino del éxito puntual de esa persona. No nos acordamos

tampoco de lo que nos pudo llevar al fracaso, sino del fracaso en sí.

Por explotar un poco más la figura en cuestión, fue el propio Patton el que nos advirtió que en un futuro tendríamos que luchar contra "los rusos" y que esa lucha nos costaría años y millones de vidas... Parece que no iba muy desencaminado, pero esas palabras cayeron en el olvido en pos de metas mayores.

No te sientas culpable por esto que te digo, al menos de momento. tienes que comprender que la culpabilidad no es una emoción natural en el hombre, es una emoción que se nos ha inculcado socialmente.

No hay muchos ejemplos en el reino animal de culpabilidad, sin embargo, llega el "todopoderoso" ser humano, poseído de conciencia y de repente, ahí está, la culpabilidad. ¡Ojo! que la culpabilidad tampoco está generalizada y tiene grado.

Efectivamente, la culpabilidad se te inculcó, bueno a ti en concreto no, a la Humanidad. El motivo lo desconozco pero parece sensato pensar que es la mejor forma de control de masas (religión aparte, o desde la religión).

Date cuenta de la trampa de la culpabilidad. Huirás de ella porque se considera una emoción negativa (de hecho lo es) y se considera desagradable (y de hecho lo es). La trampa reside en el polo opuesto.

Aquellas personas que no sienten "remordimientos" que no se sienten culpables, se les considera poco humanos... psicópatas/ sociópatas...

### **¿Toda culpabilidad es igual?**

La respuesta es NO. Párate a pensar por un momento. Sabemos que la culpabilidad es temporal y sabemos que la culpabilidad es una emoción impuesta, no natural.

Desde esta perspectiva debemos comprender que la culpabilidad es doble, o puede ser doble. Por un lado puede venir impuesta por nosotros mismos y por otro lado puede venir impuesta desde fuera.

Por ejemplo, desde fuera, ese jefe que te hace sentir culpable porque no trabajas en el fin de semana para sacar adelante una tarea...La propia es cuando te crees la externa y tienes que estar todo el fin de semana trabajando para que los sueños de otra persona se puedan cumplir, desoyendo tus propios sueños.

No le des muchas vueltas, no pienses en si la culpa es el deseo de complacer a nuestro "Superyo", o a alguna autoridad que nos certifique o que nos avale en nuestro comportamiento.

La historia es como es y no se puede cambiar. No todo el mundo puede intervenir y escribir en la Historia, sin embargo, si abandonas la culpabilidad si podrás componer tu propia historia.

Hazme caso, esta historia con minúsculas es mucho mas importante en tu vida que la Historia con mayúsculas.

Será pues tu actitud, date cuenta, pese a la cantidad de mensajes coercitivos y represores, es la culpa autoimpuesta la que te complica la vida. Mira a tu alrededor, no todo el mundo vive coartado por los mensajes culpabilizadores, y sin embargo viven, y muchos de ellos viven "bien".

### **Una cuestión de actitud. Y una norma**

Tu actitud cambiará en el momento que te des cuenta que eres una persona independiente de los demás que estás inserto en un sistema social opresor.

Desde este momento puedes permitirte sentir cualquier placer, hacer cualquier cosa dentro

de tu sistema de valores, siempre y cuando no perjudique a los demás.

Esta será la única norma que se puede imponer. La necesidad de no complicar la libertad de las otras personas. Ten en cuenta que al ser sociales, necesitamos controlar las variables de nuestro comportamiento social para que los demás, en una medida u otra, controlen sus propias variables.

### **¿Como salgo de la trampa de la culpabilidad?**

Una vez que sabemos que estamos inmersos en la trampa de la culpabilidad, puede que lo mas sensato sea saber el modo de salir de esa trampa.

Una vez has comprendido que la actitud te introduce en la trampa y que la actitud te puede sacar, antes de saber dónde está la salida, debes comprender que uno de los mecanismos de la culpa es el de absolución.



Pensamos que sintiéndonos culpables, expiamos nuestra responsabilidad en algún acto no hecho o ya realizado.

La trampa, o cómo salir de la trampa está en la forma en que afrontamos nuestra relación con las personas/cosas.

Nosotros, de forma mayoritaria, demostramos que las cosas nos importan por la

preocupación (expresión a futuro de la culpa) que te suscita el futuro de esa persona o cosa.

No buscamos hechos probados, no buscamos caminos recorridos, no buscamos nuestra responsabilidad al respecto o nuestra capacidad para cambiar las cosas, una vez las conocemos. Lo que buscamos es las expresiones de preocupación...

Salir de la trampa de la culpabilidad pasa por comprender que no se puede ser de la misma forma durante toda la vida, que en ocasiones tenemos que apoyar a nuestro entorno para que nuestro entorno nos apoye.

Salir de la trampa de la culpabilidad pasa por relativizar las cosas, por no pensarlas mas de lo necesario.

Salir de la trampa de la culpabilidad pasa por asumir una frase del actual Dalai Lama: "Cada persona hace siempre lo mejor que puede



hacer en función de sus circunstancias".

Salir de la trampa de la culpabilidad supone aprendizaje, supone introspección y supone un camino acompañado. Efectivamente, la pena pasa mejor si es compartida. Es más fácil conocer el amor cuando lo buscamos acompañados, que cuando lo buscamos para acompañarnos.

Salir de la trampa de la culpabilidad supone comprender que el pasado no se puede cambiar, pero que podemos aprender de nuestros actos y mejorar. Debes comprender todo aquello que estás dejando de hacer por el

hecho de sentirte culpable y empujar tu actitud hacia esas cosas.

Salir de la trampa de la culpabilidad pasa por comprender y aceptar determinadas variables/ actuaciones/pensamientos que son tuyos o elegidos por ti y que no son del agrado de las demás personas.

### **¡Una conclusión rápida!**

Es muy importante que comprendas las verdaderas consecuencias que han tenido tus actos y la repercusión en tu vida que la culpabilidad está teniendo.

Comprende que solo de esta manera podrás controlar tu vida en lugar de que la culpa te controle. Comprende que si no plantas cara a esa culpabilidad te conviertes en esclava de ella misma.

Planta cara a los estímulos externos de la culpabilidad, una vez plantes cara a lo externo será mas sencillo plantar cara a la culpa autoimpuesta. Date cuenta que la culpa te enfrentará a los sentimientos que los demás te empujan a tener en lugar de los que tu eliges tener.

Recuerda: no hay culpabilidad, por mucho que puedas sentir que resuelva un problema.

### **Descubre lo que te aporta la culpabilidad para saber identificarla.**

Lo primero que te permite la culpabilidad es evadirte de tus responsabilidades en el presente.

Todo el tiempo que estas recreando en el pasado, no estás tomando decisiones, no estas siendo libre y por tanto no eres responsable de lo que está pasando a tu alrededor.

En este sentido la culpabilidad y la frustración tienen caminos semejantes, evitar el trabajo de corregir lo que has hecho y de tomar las riendas de los que debes hacer.

La culpabilidad también te aporta redención. En nuestra sociedad, cuando alguien comete un delito, es llevado a la cárcel y privado de su libertad, para que, sin ella y sintiéndose muy muy culpable, “pague” por sus actos.

la culpabilidad, ya sea propia o de fuera, funciona de la misma manera. Pensamos que sintiéndonos muy culpables, se nos perdonarán nuestros actos o no los cometeremos otra vez.



Existen más formas de identificar los efectos de la culpa.

En ella misma perdemos la responsabilidad de nuestros actos por el hecho de ser adultos. la culpa, junto a la justificación es una forma muy sencilla de transferir responsabilidades a otras personas o entidades .

Esta “opción” suele ir acompañada de sentimientos de rabia y odio hacia nosotros mismos o hacia otras. la propia enfatizaron de la rabia, retroalimenta el sentimiento de culpa y luego el sentimiento de exoneración.

Recuerda que la culpabilidad no es solo un fenómeno tuyo, que la culpabilidad es algo muy compartido en la sociedad actual. Desde este punto de vista, sentirnos terriblemente culpables y expresarlo como tal consigue la

aprobación de los demás, sobretodo de esas personas que no han aprendido todavía a salir de la trámala de la culpabilidad.

FIN DEL CAPITULO 8