



SENTIMIENTO DE CULPA

EL CONCEPTO

Hay un sentimiento de culpa genuino, y un sentimiento de culpa fabricado. Saber distinguir cuál es cuál es esencial para nuestra gestión emocional.

Hay veces en que nos sentimos culpables por algo que hemos hecho (o dejado de hacer) y que ha provocado determinadas consecuencias. Pero el problema es que en el momento de decidir hacerlo, no teníamos la información que hemos tenido posteriormente. El sentimiento de culpa en este caso es fabricado, porque no hicimos nada intencionadamente malo, simplemente tomamos la decisión con la información que teníamos.

Si que hay en cambio una culpa genuina: la que procede del hecho de haber ignorado conscientemente una determinada información: si me llamas pidiendo auxilio, y decido ignorarte, según lo que acabe ocurriendo voy a sentir inevitablemente una profunda culpa.

Ejemplo: Salgo a navegar con un parte meteorológico bueno. Y nos sorprende una tormenta. Lo pasamos mal y me siento culpable: culpa prefabricada. Salgo a navegar con un parte que anuncia una posible tormenta. Llega y lo pasamos mal, y me siento culpable: culpa genuina.

CÓMO UTILIZARLO

1. Cuando te sientas culpable por algo, lo primero que necesitas hacer es revisar qué información tenías cuando tomaste la decisión que tomaste. ¿Podías esperar lo que realmente ocurrió? ¿Ignoraste alguna información, o simplemente no la tenías?
2. Revisa siempre tus decisiones con consciencia de la situación que estabas viviendo cuando las tomaste. ¿Qué sabías en ese momento? Si lo haces en base a lo que posteriormente supiste u ocurrió, te generarás culpa gratuita.
3. Ante una culpa fabricada, no caigas en la tentación de elucubrar sobre lo que podías o no haber hecho. Evita mensajes del tipo “podría haberlo intuido”, o “podría haberlo pensado”. A posteriori todo es explicable, pero no va a ser justo para ti que lo hagas.