

¿Te sientes culpable o avergonzado frecuentemente?

Objetivo

Ayudarte a explorar tus frecuentes sentimientos de culpa y vergüenza y aprender algunas estrategias para trabajar en esos sentimientos y tener una vida más libre y feliz.

Lo que debes saber

Si te sientes culpable o avergonzado por las acciones que has hecho o no has hecho –cómo has podido decepcionar o herir a alguien, los errores que has cometido o los errores de juicio que han causado daño o problemas–, considérate un ser humano vivo y que respira.

Sí, así es. La culpa y la vergüenza por nuestras transgresiones reales o percibidas son emociones humanas normales que pueden ayudarnos a aprender, a crecer y, a través del perdón, a profundizar en nuestras relaciones. La culpa y la vergüenza pueden servir para recordarnos nuestros defectos, nuestras vulnerabilidades, y hacernos humildes, y recordarnos lo que puede ser algo maravilloso de saber: que somos imperfectos. El sentimiento de culpa también puede ser una motivación –si esta vez he metido la pata, quizá pueda hacerlo mejor la próxima vez.

Sin embargo, si usted es alguien que tiende a sentirse culpable y avergonzado *mucho*, o incluso *todo el tiempo*, entonces es posible que esté sufriendo y que se sienta atascado en un lugar del que no puede salir. Muchos expertos han escrito y enseñado sobre la culpa y la vergüenza y su lugar en nuestras vidas. ¿Cuál es la diferencia entre la culpa y la vergüenza? John Bradshaw, un autor, consejero y orador motivacional, dijo que la culpa nos lleva a pensar: "Cometí un error", pero la vergüenza a menudo nos lleva a pensar: "Soy un error". La culpa dice "Lo que hice fue malo", mientras que la vergüenza dice "Soy malo".

Si sufres de culpa, vergüenza o ambas, sintiéndote mal contigo mismo y culpándote, y teniendo dificultades para dejar de sentirte mal, puedes aprender formas de pensar en tus acciones de manera diferente y crear nuevos caminos para la autocompasión y el autoperdón. En esta hoja de trabajo, describirás algunas de tus experiencias y sentimientos de culpa y vergüenza y luego explorarás algunas estrategias para ser más amable contigo mismo.

Qué hacer

En las siguientes líneas, escribe cinco experiencias o encuentros importantes que hayas tenido en tu vida y de los que te sientas culpable o avergonzado. Anota el momento aproximado (o tu edad), qué ocurrió, con quién y cuáles fueron las consecuencias de la experiencia.

1.

2.

3.

4.

5.

Elige uno o dos de la lista anterior y hazte las siguientes preguntas:

1. ¿Qué podría haber hecho diferente en esa situación? ¿Qué aprendí de ella?

2. ¿Me he disculpado si he herido a otra persona? ¿Por qué o por qué no?

3. ¿Qué necesito hacer para cerrar esta situación conmigo y/o con otra(s) persona(s)?

4. ¿Es posible que me esté aferrando a la autocrítica por un daño o un error que cometí sin querer? Describe.

5. ¿Qué tengo que hacer o decir para poder perdonarme?

6. ¿Existe alguna ganancia positiva para mi aferramiento a la culpa y la vergüenza en mi vida?
Describe.

7. ¿Cuáles son las consecuencias negativas de que me aferre a la culpa y la vergüenza?

Practicar la autocompasión: Una técnica clave para trabajar en la liberación de los sentimientos persistentes de culpa y vergüenza es practicar la autocompasión. Lleva tiempo creer que uno es un ser humano digno y valioso, sobre todo si se tiene el hábito de ser duro consigo mismo, pero si te acostumbras a infundir en la cabeza y el corazón la autocompasión, muchos estudios científicos demuestran que puede haber una mejora significativa en el estado de ánimo y la perspectiva. Si sigues sintiéndote abrumado por los sentimientos negativos hacia ti mismo, puedes buscar ayuda profesional para explorar las raíces de tu culpa y vergüenza.

Esta es una forma de empezar:

Haz una lista de frases amables y cariñosas que puedas decirte a ti mismo con regularidad, incluso cuando no te sientas culpable o avergonzado. Si te resulta difícil, piensa primero en las frases que podrías decirle a un amigo o a un familiar que te importe mucho y que pueda estar pasando por un momento difícil y que necesite tu apoyo. Escríbelas a continuación.

Ahora piensa en una situación en la que te sientas culpable o avergonzado y desees que alguien esté ahí para ayudarte. ¿Cuál es la situación? ¿Qué puedes decirte a ti mismo que sea amable y compasivo? Si te cuesta pensar en algo que decir, piensa en lo que podrías decirle a un ser querido y escríbelo.

Estas son algunas frases posibles:

Estoy bien como soy.
Soy una buena persona.
Me quiero a mí mismo.
Me esfuerzo y merezco apoyo.
Tengo mucho que ofrecer.
Hago lo mejor que puedo.

Me perdono a mí mismo.
Tengo necesidades y deseos normales.
Puedo cometer errores.
Está bien ser imperfecto.
Soy una persona amable y cariñosa.
No pasa nada por pedir disculpas.

He aquí algunas frases más, extraídas de la literatura de mindfulness sobre *metta*, o bondad amorosa, que comienzan con las palabras: "Que yo...". Piensa en estas frases como deseos o, si quieres, como oraciones.

Que esté a salvo.
Que esté en paz.
Que tenga salud.
Que sea feliz.
Que me libere de las penas.

Que esté libre de sufrimiento físico.
Que pueda amar y ser amado.
Que me acepte como soy.
Que sea amable conmigo mismo.
Que pueda vivir con tranquilidad.

Dedica un tiempo cada día, tal vez al levantarte o cuando te estés durmiendo. Elige algunas frases de autocompasión que tengan significado para ti, o escribe algunas propias. El lenguaje preciso no es importante: haz lo que te funcione. Repite estas frases unas cuantas veces, o tantas como quieras. Observa cómo te sientes.

Reflexiones sobre este ejercicio

1. ¿Qué frases te gustaría repetirte a ti mismo en la próxima semana?

2. ¿Cómo te sientes al repetir esas frases?

3. ¿Qué frases de autocompasión te gustaría repetirte regularmente?

¿Qué tan útil fue este ejercicio? _____

(1 = poco útil, 5 = moderadamente útil, 10 = extremadamente útil)

¿Qué podrías hacer de forma diferente para progresar en este ámbito?
