Relato de Experiencia

Superar el sentimiento de culpa y la búsqueda de culpables a través de asumir la propia responsabilidad

ROSITA ERGAS BENMAYOR

JUNIO 2025

PARQUES DE ESTUDIO Y REFLEXIÓN "LOS MANANTIALES"

El texto explora en profundidad el proceso personal y espiritual de superar el sentimiento de culpa y dejar de buscar culpables, a través de la asunción consciente de la propia responsabilidad. Partiendo de una formación judeocristiana que instaló fuertemente la culpa como forma de control moral y emocional, transito desde la negación inicial del sentimiento de culpa, hacia aceptarla, comprenderla, distinguirla y asumir responsabilidad para ganar en libertad.

Los temas:

La culpa en distintas creencias

Ejemplos de manipulación a través de la culpa

Qué dice Silo …

Mi conflicto

Registro puntual de culpa o responsabilidad

Sentimiento de Culpa

Asumir mi responsabilidad y dejar de buscar culpables

Dificultades para asumir la propia responsabilidad

Evolucionar a través de hacerme responsable

… Ni aún lo peor del criminal me es extraño. Y si lo reconozco en el paisaje, lo reconozco en mí. Así es que quiero superar aquello que en mí y en todo hombre lucha por suprimir la vida. ¡Quiero superar el abismo!...

…Todo mundo al que aspiras, toda justicia que reclamas, todo amor que buscas, todo ser humano que quisieras seguir o destruir, también están en ti. Todo lo que cambie en ti, cambiará tu orientación en el paisaje en que vives. De modo que si necesitas algo nuevo, deberás superar lo viejo que domina en tu interior… (Paisaje Interno-Silo)

Cómo siloista antigua, hace mucho tiempo que vengo tras la búsqueda de dejar de buscar culpables y de huir del sentimiento de culpa. Esto, que yo creía más sencillo, es un proceso evolutivo difícil de lograr, pues la estructura sentimiento de culpa-culpables está fuertemente enraizada en nuestro paisaje de formación Judeocristiano

Como es frecuente hoy, me hice un pequeño paseo por el chat GPT, para aclarar ciertas cosas que me inquietaban. Aun cuando para mí siempre lo más central es la claridad de registros y la experiencia, me interesaba saber un poquito del rol de la culpa en distintas creencias para ampliar mi mirada.

La culpa en distintas creencias

El rol de la culpa en el pensamiento judeocristiano es central y complejo. A grandes rasgos, cumple una función moral, espiritual y comunitaria, y ha evolucionado en matices entre el judaísmo y el cristianismo.

En el Judaísmo, que es mi condición de origen**,** se pone énfasis en la responsabilidad ética del individuo ante Dios y la comunidad. La culpa no es solo un sentimiento, sino un llamado a la reparación (teshuvá) A diferencia del cristianismo, el judaísmo no cree que el ser humano nace culpable. Se enfatiza la libertad para elegir entre el bien y el mal . En fechas como Yom Kipur, se busca el perdón, tanto de Dios como del prójimo. La culpa tendría un propósito: mejorar la conducta y restaurar vínculos. Sin embargo, como generalmente el proceso de liberación del sentimiento de culpa, se hace con la mirada externa del Dios castigador, no cumple con su propósito de reparación y termina siendo dañina y crónica.

En el Cristianismo la culpa está ligada al pecado original. Desde San Agustín, el cristianismo enseña que todos nacen con pecado original, por lo que la culpa es una condición universal que solo se supera por la gracia de Dios. La figura de Cristo es central como quien asume la culpa del mundo y ofrece salvación. La culpa lleva al reconocimiento del pecado y la necesidad de redención. La culpa se canaliza a través de los sacramentos (como la confesión), buscando purificación espiritual y reconciliación con Dios.

En el islamismo no existe una "culpa heredada". A diferencia del cristianismo , en el islam cada persona nace pura. Nadie hereda la culpa de otros: "Nadie cargará con el pecado ajeno" (Corán, 6:164). Esto enfatiza la responsabilidad individual. El arrepentimiento es central, si alguien peca pero se arrepiente sinceramente, Dios (Alá) es misericordioso y perdona. No es necesario un intermediario (como un sacerdote); el creyente se dirige directamente a Dios. El arrepentimiento se llama tawba, y es una vía para purificarse de la culpa. La culpa no es vista como un peso paralizante, sino como una alarma moral que invita a rectificar. En lugar de castigo eterno, se promueve la enmienda de la acción y la reconciliación con Dios. La cultura islámica pone énfasis en que el ser humano es falible, pero también capaz de reconocer errores y corregirlos. El foco está en la acción futura, no en una condena permanente. La culpa en el islam es individual, redimible, y orientada a la reparación y el perdón. Se asocia más a la responsabilidad moral que a la vergüenza o la condena eterna.

En estas religiones , la culpa no es solo emocional, sino ética y relacional. Debiera tener un valor constructivo cuando lleva a la reflexión, reparación y reconciliación; sin embargo, mayormente suele ser instrumentalizada como herramienta de control o castigo, especialmente en interpretaciones moralistas o autoritarias.

El budismo no pone el énfasis en la culpa, sino en la ignorancia y el apego como causa del sufrimiento. En lugar de sentirse culpable, uno debe tomar conciencia y actuar con compasión y sabiduría. No hay juicio externo ni culpa moral: hay consecuencias naturales de los actos (karma). Si haces daño, lo reparas por comprensión, no por castigo. El arrepentimiento tiene sentido si conduce al crecimiento, sin autoagresión ni culpa paralizante.

En el Hinduismo el enfoque está en actuar conforme al dharma (deber ético). Si se falla, el karma regula las consecuencias. La culpa no es tan central como el desequilibrio espiritual que el error puede generar. Hay muchos ritos para restaurar el equilibrio, pero la culpa emocional es menos importante que el restablecimiento del orden cósmico.

En las Espiritualidades indígenas En muchas culturas originarias, no se enfoca en la culpa como emoción individual, sino en la ruptura del equilibrio con la comunidad o la naturaleza. La reparación suele ser ritual, comunitaria, y restaurativa, no punitiva. Se busca restaurar la armonía, no castigar.

En la Psicología espiritual o contemporánea (New Age, Mindfulness, etc.) Se fomenta reconocer el error sin caer en el sentimiento de culpa destructivo. El foco está en aprender, integrar y sanar, más que en castigar. A mi entender, similar a lo que plantea Silo, comienzan a diferenciar entre sentimiento de culpa (paralizante) y responsabilidad (activa y liberadora).

Ejemplos de manipulación a través de la culpa

La culpa ha sido instrumentalizada a lo largo de la historia como una poderosa herramienta de control, tanto en contextos religiosos, políticos, familiares, psicológicos y sociales.

En la religión se ha ejercido un control moral a través de ella. Instituciones religiosas han usado la culpa para regular el comportamiento de los fieles, asociando placer, deseo o pensamiento crítico con el pecado. Se promueve el temor al castigo eterno (infierno, excomunión, pérdida del favor divino), generando sumisión más que transformación ética. La necesidad de confesión y absolución puede reforzar la dependencia de la autoridad religiosa, en lugar de empoderar al individuo para reparar y aprender.

En la política, por ejemplo, se utiliza en la propaganda nacionalista. Ciertos regímenes han culpado a grupos minoritarios por crisis sociales o económicas, lo que justifica la

persecución. Algunos gobiernos imponen una narrativa de culpa colectiva para imponer leyes, exigir obediencia o sacrificios en nombre de la redención nacional.

En la familia se utiliza la culpa como chantaje emocional, padres, parejas o hermanos pueden usar la culpa para manipular o controlar al otro, con frases como "con todo lo que hice por ti" o "me rompes el corazón" o "nuestro padre se revolcaría en la tumba". A veces solo son miradas culposas o actos sutiles o no tan sutiles, donde se te quita el cariño por tu forma de sentir, actuar o pensar. Te culpan si piensas distinto o actúas de acuerdo a ti mismo y no a la que la familia supone que es lo correcto. Se culpa a ciertos miembros (el/la rebelde, el/la diferente, el/la liberal, comunista, feminista, siloista, tóxico etc.) para mantener equilibrios disfuncionales.

La psicología y cultura pueden generar un sentimiento de culpa que puede considerarse enfermizo: Las sociedades muy exigentes pueden inducir a las personas a sentirse constantemente insuficientes o culpables (no ser productivo, no estar delgado, no ser exitoso, o ser buena madre o ser egoísta etc). Hasta el marketing a veces apela a la culpa para motivar compras ("eres mal padre si no compras esto", "compra esto para compensar tu ausencia").

En lo social la culpa de género es muy evidente: la Culpa femenina. Históricamente, las mujeres han sido especialmente condicionadas a sentir culpa por sus deseos, autonomía, decisiones sexuales o laborales. Culpa por ser mala madre, hija o esposa. Por otra parte , y muy evidente y peligroso resulta la victimización secundaria donde se culpa a víctimas (de abuso, pobreza, discriminación) por su situación, reforzando estructuras de poder injustas. Sentir culpa al ser mujer es fácil y era más fácil aún antes, pues de las mujeres se esperaba que fuéramos buenas madres, buenas hijas, hermanas, cuidadoras, que no nos enojáramos, que aceptemos, que seamos sumisas y un largo estereotipo del cual, por suerte, nos hemos ido alejando, pero no lo suficiente aun.

La culpa, que en su forma inicial histórica pudo ser un motor de reflexión ética y reparación, perdió su valor moral cuando se usó para someter, castigar o perpetuar injusticias. Transformar la culpa en responsabilidad consciente y liberadora es parte de muchos caminos espirituales y terapéuticos que hoy se abren paso para construir una sociedad distinta.

<u>Qué dice Silo …</u>

El siloísmo pone énfasis en la búsqueda de unidad y contradicción y nos entrega los 12 principios de acción válida para intentar desarrollar una moral interna en cada uno de nosotros. Diferencia responsabilidad de sentimiento de culpa y rechaza con fuerza el buscar culpables y las conciencias culposas. En distintos textos. Silo se refiere al sentimiento de culpa y a buscar culpables, por ejemplo:

…Deja por primera vez en la historia, de buscar culpables. Tu y el otro son responsables de lo que una vez hicieron, pero nadie es culpable de lo sucedido. Ojalá en este juicio universal se pueda declarar: «no hay culpables». Y se establezca como obligación para cada ser humano, reconciliarse con su propio pasado.. (Silo, Acto de Barcelona 1981)

…Aquí se reniega de los sacrificios, del sentimiento de culpa y las amenazas de ultratumba (capítulo la meditación del mensaje de Silo)

…Los atributos del guía de los nuevos tiempos. Bondad: la ejercita como tolerancia este guía donde vea grandes conflictos desarrollará, comprensión y un transfondo de tolerancia. No es un intolerante. En este sentido, no es un personaje que castiga, ni juzgar a lo Ayatollah, sino que allí donde haya conflictos, problemas, este guía aprovechará para corregir y orientar no para castigar, ni jugar por " pecados cometidos". Donde haya problemas establece responsabilidades para resolverlas y no culpabilidades para castigarlas. Esta es una época de mucha compulsión. Hoy la gente está mal, se pelean todos con todos, por cualquier cosa, rompen relaciones por nada (, se trate de pareja de amigos, socio, etc). Y es por eso que el guía, si es un sabio de alma humana, no puede ser intolerante obviamente. (1992 apuntes informales charla con el coordinador)

…Bien, además, ustedes comprenden que no andamos buscando culpabilidades, que tiene que ver con nosotros las culpabilidades, nuestro problema es otro, es un problema de qué si algo está mal hecho hay que arreglarlo,. Eso de la culpabilidades, eso viene de otras morales, no de la nuestra. (1992 seminario Consejo Fenix)

… No es época de romper nada sino de construir en uno mismo también. Por el solo hecho de fortalecer aspectos positivos y apoyarse en eso, los platillos de la balanza varían. Nada de andar lavando culpas. Si quieres lavar tus culpas, nada es mejor que fortalecer tus virtudes. Tu aspectos positivos están tapados y no los ha tocado, no lo has sacado ni potenciado. Más vale apoyarse en ellos y ponerlos en marcha (1995 apunte de charla sobre temas de trabajo personal)

…En el sistema, los mecanismo de la culpa son muy frecuentes, siempre hay alguien que por esto o aquello hace sentir culpable al otro y lo encadena, además, como está instalada la creencia en el medio, el otro colabora y se siente culpable y allá se engancha, es una de mucho cuidado. De manera que nada de eso nos interesa nada más ajeno a nosotros que las conciencias culposas, que es un caso más de sus ideologías del sistema que se meten en las cabezas de la gente, justamente en momentos difíciles (1996 conversaciones informales De Tito con Mario)

…Así como hace muchos años, se decía arrepentidos pecadores y se tiraban redes y algunos decían, pero si no hay peces, tirarlas igual, bueno, ahora el mensaje tendrá ese sabor, pero sin acentuar la culpabilidad, el sentimiento de culpa, no hay culpas. A la base de este mensaje estará el tema del fracaso. En sociedades exitistas como las actuales donde todo está fracasado, ahora hay que reconocer el fracaso en lo personal también, el propio fracaso . (2002. Charla con el Negro y Karen, 18 de abril)

…Y así como nadie ha de ser culpado por la desgracia actual, tan extendida, cada persona asumirá, o no, como responsabilidad personal, el ayudar a transformar los procesos

destructivos en fuerzas que favorezcan la vida . (2008. Manual de temas formativos y prácticas para los mensajeros.)

…3. Aún hoy, cuando buscas los culpables de tus desgracias, te sumas a la larga cadena de superstición. Reflexiona, por tanto, antes de levantar tu dedo, porque tal vez el accidente o, en otros casos, la proyección de tus contradicciones, provocaron los tristes desenlaces. 4. Que tus hijos se orienten en dirección opuesta a tus designios, tiene que ver más contigo que con tu vecino y, por cierto, que con un terremoto acontecido en otra latitud del mundo. 5. , Así es que si tu influencia llegó a un pueblo, cuida muy bien de sobrepasar tu contradicción, a fin de no envenenar con ella el aire que todos los demás respira. Tú serás responsable por ti y por aquellos que reúnas a tu alrededor. 6. Por todo esto, si tu misión consiste en humanizar la tierra, fortalece tus manos de noble labrador,
(Libro el paisaje interno capítulo XI)

…Reconciliar no es olvidar ni perdonar, es reconocer todo lo ocurrido y es proponerse salir del círculo del resentimiento. Es pasear la mirada reconociendo los errores en uno y en los otros. Reconciliar en uno mismo es proponerse no pasar por el mismo camino dos veces, sino disponerse a reparar doblemente los daños producidos (Jornadas de inspiración Espiritual, 2007) …

Mi conflicto

Muchos años estudié estos párrafos y la literatura siloista, sin embargo, mi nivel de evolución y de conciencia no me permitía aún comprender en profundidad. Tomé estas palabras de un modo superficial y rechazaba sentirme culpable a toda costa, a pesar de que a veces sí tenía registro de culpa. Intentaba no culpar, pero lo hacía igual e intentaba no sentirme culpable, pero me sentía igual. Para hacer esto tuve que negar muchas realidades, no ver y desconectar. Me convertí en una negadora y en una persona que positivizaba pero transformando los hechos y no viendo la realidad. Solo veía el lado A de las cosas y de las personas (también de mi) y no su lado B. Esto tuvo sus consecuencias, ya que tarde o tempranos la negación de la realidad, el mantener ilusiones a toda costa, llevan a una crisis de fracaso general.

Fue tanta la culpa que sentí en mi niñez y juventud, que cuando conocí el siloismo, me agarré como eslogan lo que decían los textos, el renegar del sentimiento de culpa. No iba a sentir culpa nunca más en mi vida y la negué, renegué de ella, pero siempre estaba agazapada, a veces oculta a veces más evidente. No podía salir de allí de una manera que realmente me sacara del circuito de los culpables. Esto se me hacía más evidente, no por la culpa que sentía, ya que fui capaz de negarla en mí, si no por la dificultad que tenía de no culpar a otros. Y obviamente yo sabía que culpar y culparme, era parte de la misma estructura mental.

Como me di cuenta que no había logrado deshacerme del sentimiento de culpa y de culpar a otros, empecé entonces a profundizar en el tema con la clara resolución de salir del circuito, culpa, culpables, venganza, castigo e intentar ponerme en un lugar interno donde experimentar el sentimiento de culpa y culpar a otros fuese imposible.

Registro puntual de culpa o responsabilidad

Para mi proceso de ascesis me di cuenta que tenía que enfrentar este tema de la culpa y comencé a trabajarlo con una mirada más amplia, primero ¡aceptar que sentía culpa! Si, tuve que partir aceptando lo que tanto tiempo rechacé. Luego diferenciar el registro de culpa, registro de contradicción, disconfort, desequilibrio, que me servía de indicador, de sensor, de aquello que es el sentimiento de culpa que es un estado más permanente.

Una clave que descubrí es que en la medida que me permito registrar la culpa y tomarla como un indicador de contradicción, me enriquezco. Si nací en esta cultura, puedo utilizar el registro a mi favor, he aprendido a registrar la culpa puntual e incluirla como indicador de contradicción. Tuve que reconciliarme con la sensación de culpa y ver que me permite ponerme límites respecto a mi actuar. Que me permite reparar y dar las disculpas correspondientes. Es bien sabido que ni los psicópatas ni los narcisistas la sienten, por eso no pueden reparar ni responsabilizarse, así es que el que yo la sintiera, puntalmente, no estaba mal… La psicología reconoce que no toda culpa es igual, se distingue entre la culpa puntual, adaptativa y la culpa persistente disfuncional. La culpa puntual requiere reparación y podríamos decir que es aquello que en el siloismo sería la responsabilidad y la culpa persistente requiere reconstrucción de creencias y compasión por uno mismo y también por la persona que juzgo culpable y es aquello de lo cual el siloísmo reniega y le llama sentimiento de culpa.

El registro de la culpa, de la responsabilidad, de la contradicción, tiene una función ética que me invita a revisar en donde perdí mi unidad y me alejé de lo que quiero ser y hacer , esto me lleva a poder reparar, me alinea, me permite buscar mi unidad perdida. Culpa puntual y responsabilidad están estrechamente relacionadas.

Es importante destacar que muchas veces uno registra culpa desproporcionadamente, producto de una imagen de si mismo desproporcionada y también de una ignorancia en los efectos que la propia acción causa en el otro, en comparación a la intención del otro, incluso a el plan de la vida. Como que la acción de uno fuese más importante e influyente de lo que de verdad es, para producir un profundo daño en el otro. Hay mucha ilusión , a veces, en el efecto de las propias acciones, en positivo y en negativo.

Sin embargo, cuando uno logra reconocer un error real y puede sentir una culpa puntal, una contradicción, puede salir de ahí, captando ese registro interno y asumiendo responsabilidad, lo que implica: Reconocer el daño hecho, reparar y aprender a corregir la acción futura.

Siguiendo la orientación que nos dio Silo al respecto, podríamos decir que al reconocer un error, y quizás sentir una sensación puntual de culpa que nosotros llamaremos contradicción, y que nos lleva a asumir responsabilidad, lo importante es reparar doblemente. **¿Pero qué es reparar doblemente?** Esta propuesta nos dice, que, en vez de profundizar en la culpa, o de quedarnos sin hacer nada, o deprimidos, realicemos acciones para intentar reparar doblemente el error.

Cada uno tiene que buscar la forma más adecuada de reparar, no es una reparación cosmética o superficial la que buscamos, es una reparación doble, que nos deje tranquilos y con la sensación de que hicimos nuestro mejor esfuerzo. Es una reparación sincera que tiene que lograr ponerse en el lugar del otro. No basta con traerle unas flores de regalo al otro, si lo que el otro necesita es un tipo de gesto distinto. Es importante tratar de entregar lo que el otro necesita para sentir que se reparó el conflicto, no lo que uno quiere, sino lo que el otro quiere y necesita. Se puede interpretar esta recomendación de dos maneras:

1.- Reparar el daño que uno cree que ha producido con el doble de fuerza, de intentos, de gestos.

2.- Reparar el daño que produje en el otro y a la vez repararlo adentro de mí. Dentro de mí va a significar una reconciliación conmigo mismo. Una comprensión en profundidad acerca de las causas que me hicieron cometer esos errores y un acercamiento amable hacia uno mismo.

El registro que produce la reparación doble es de quedar libre. Registro totalmente opuesto a la culpa.

Sentimiento de Culpa

En cambio, el sentimiento de culpa es más complicado, es persistente no se basa en hechos reales o proporcionales, no lleva a acciones concretas (reparación, cambio), a veces reemplaza la responsabilidad, generando parálisis, autocastigo o dependencia emocional. En él nos encontramos un velo que impide seguir profundizando, oculta algo. Últimamente he aprendido a preguntarme ante el sentimiento persistente de culpa, qué hay detrás de ese registro, algo que se oculta a mí misma, y que es tan duro que no me lo puedo decir ni a mí. Es muy interesante tratar de descubrir tras la culpa aquello que no me puedo confesar a mí misma, porque ahí aumento mi autoconocimiento y comprensión de mi y del mundo.

El sentimiento de culpa es tóxico, dañino y sirve para manipular. Es principalmente aprendido a través de los padres o los cuidadores y profesores en la primera infancia, nos enseñan lo que es correcto e incorrecto a través del castigo y la felicitación. Por ejemplo, cuando a un niño le rompen su juguete, siente rabia hacia quien lo hizo, normalmente se le hace reprimir la rabia y decir que no está bien y se intenta generar culpa para manejar mejor a ese niño, en vez de ayudarlo a expresar, integrar y transferir mejor sus emociones. Este sentimiento de culpa suele ser fortalecido por la cultura y la sociedad e impide utilizarse a si mismo como sensor, el sensor queda fuera de uno. De acuerdo a lo que mi padre o madre o profesor me muestren qué es lo correcto y lo incorrecto. ¡Lo correcto de acuerdo a ellos! Si no lo hago desarrollo un sentimiento de culpa o una conciencia culposa. Esto no me permite adaptarme desde mis sensores internos porque están puestos fuera, sigo dependiente de la aprobación del otro, de lo bueno o de lo malo y lo moral o lo inmoral. Tuve que revisar todo mi paisaje de formación al respecto desmoronando mis creencias una a una para deshacerme de él.

El sentimiento de culpa suele enfocarse en el pasado, en buscar qué hice mal, mientras que la responsabilidad mira hacia el futuro y pregunta: ¿Cómo puedo mejorar esto?

La mirada de la culpa y la responsabilidad son absolutamente distintas, la culpa es una mirada estrecha, de causa-efecto, en cambio, la mirada de la responsabilidad es una mirada más amplia que ve las cosas en estructura y en proceso.

Asumir mi responsabilidad y dejar de buscar culpables

Hace un año, tuve la clara evidencia de que la única manera de no buscar culpables es asumiendo la propia responsabilidad. En la medida que asumo mi responsabilidad dejo de buscar culpables, amplío mi capacidad de comprensión.

Como yo no podía asumir la responsabilidad y le echaba la culpa al otro entonces, también me sentía culpable de eso.

Comprendí entonces a la sensación de la culpa como una responsabilidad incumplida

Asumir responsabilidad en los hechos que suceden, al contrario de lo que se cree, nos libera. Cuando dejamos de buscar culpables, nos liberamos de la necesidad de castigar y comenzamos a enfocarnos en soluciones, aprendizaje y evolución. En relaciones personales, esto ayuda a sanar y evitar rencores. En la sociedad, promueve el diálogo en lugar del castigo. En nuestra vida, nos empodera para asumir el control en vez de sentirnos víctimas.

Asumir la propia responsabilidad es un acto de madurez que permite aumentar la comprensión y por ende la reconciliación. Dejar de buscar culpables y asumir la responsabilidad nos convierte en protagonistas de nuestra vida y nos permite avanzar con más confianza y claridad.

Culpar genera resentimiento, victimismo y estancamiento. Asumir responsabilidad nos permite aprender, crecer y actuar.

Me ha costado asumir mis responsabilidades, cuando creo que son otros los principalmente culpables de lo que yo siento como un daño hacia mí o mi familia donde se me aparece evidente que es el otro el culpable. Asimismo, en mi vida personal, tiendo a ver mis actos como defensa ante la violencia que se ejerce en mi contra. Esto me sucede para evaluar los conflictos personales y también los sociales. Al emplazarse como víctima surgen los culpables y al emplazar a cualquiera como víctima también. Es necesario diferenciar el hecho de que alguien o un pueblo sean víctimas puntuales de un horror, del hecho de quedarse anclado en ese rol permanentemente, incluso cuando ya es posible, actuar, sanar o transformar la experiencia. Las victimas crónicas, suelen tener emplazamientos exigentes y demandantes y suelen poner las culpas afuera y muy pocas veces asumir responsabilidades. Asumir responsabilidad y superar la mirada de víctimas y victimarios me estaba invitando a superar la mirada dualista de la vida buenos y malos, culpables e

inocentes. Como persona de origen judío, he tenido que entrenar mucho para salir de ese sentimiento de víctima que es casi ancestral. Para eso he tenido que adquirir mayor sabiduría, comprendiendo que todo tiene su lado A y su lado B. Que ni aun lo peor del criminal me es extraño como decía Silo y que en un conflicto todas las partes tienen sus responsabilidades, como asimismo, hay otros factores que influyen como la época, la historia, las cosas, no resueltas, hasta el accidente.

Últimamente me he ido entrenando en asumir responsabilidad en todo. Incluso en aquello que no creo tener responsabilidad al inicio. Extrañamente me he ido encontrando primero que muchas veces, aunque yo no creía tener responsabilidad si la tenía, oculta, distinta a la que yo pensaba, pero la tenía. Y asumir esa responsabilidad, aunque fuera muy pequeña, me ayudaba a tomar un hilo para ir desenredando la madeja del problema. Y muchas veces, aunque mi responsabilidad fuera menor, pude ayudar a ir disolviendo el problema.

Muchas veces para asumir responsabilidad, me puedo ayudar con ciertos objetos para reparar, ciertos regalos o gestos simbólicos, quizás cosas que en su momento no se aportaron, incluso el dinero a veces sirve para dejar algo saldado en ese sentido, existen las multas, uno asume su error, su responsabilidad, la paga y todo vuelve a quedar equilibrado. Muchas veces se puede hacer regalos inesperados con las personas que uno siente conflicto. Y esto no lo resuelve, sin embargo, va ayudando avanzar en una cierta dirección

Pero cómo voy a asumir la responsabilidad, quizás en conflictos que no me competen directamente y sí creo percibir culpables? Como en una guerra o evento político. Hay situaciones que efectivamente uno no tiene responsabilidad, pero uno puede elegir asumir responsabilidad en el sentido de asumir un compromiso libre porque uno quiere aportar al proceso. Es interesante cuando me encuentro a mí misma culpando a otros, primero reconocer que eso me importa. Después, recordar que he decidido asumir la creencia de que no hay culpables. Entonces ver si asumo voluntariamente mi responsabilidad para aportar. Quizá mi responsabilidad tenga que ver justamente con asignar culpas en vez de profundizar en la raíz de los conflictos humanos, profundizar en el nivel de conciencia que uno tiene y que tiene la sociedad en que vive, profundizar en la raíz de la violencia, en la causas múltiples de un conflicto, en ver procesos, informarme mejor, poner más luz. Y luego intentar buscar la propia bondad en lo profundo de nosotros mismos para poner una mirada bondadosa sobre la monstruosidad.

Dificultades para asumir la propia responsabilidad

No es fácil asumir las propias responsabilidades. Yo pude detectar varias dificultades:

- Miedo al juicio y a la crítica. Aceptar la responsabilidad implica reconocer mis errores, y eso me hace temer el rechazo o la desaprobación de los demás.
- Protección de mi yo. Mi yo busca mantener una imagen positiva de mí. Admitir que me equivoco se siente como una amenaza a mi identidad, lo que me lleva a justificar o culpar a otros en lugar de asumir mi parte. Muchas veces preferí no ver o hacerme la lesa antes que asumir ciertas verdades. Prefería mantenerme en la ilusión, me costó mucho y me sigue costando fracasar.

- Cultura de la culpa y el castigo. En mi entorno admitir un error significa ser castigado o avergonzado. Esto creó en mí una tendencia a evitar la responsabilidad para no enfrentar consecuencias negativas.
- Miedo a la carga emocional. Aceptar la responsabilidad a veces significa lidiar con sentimientos de culpa, remordimiento o impotencia. En lugar de enfrentarlos, muchas veces opté por negar mi papel en los hechos.
- La comodidad del victimismo. Cuando me posiciono como víctima, evitamos el esfuerzo de cambiar. Es más fácil decir "esto es culpa de alguien más" que aceptar que tenemos el poder (y la obligación) de actuar diferente.
- Falta de autoconocimiento. Si no soy plenamente consciente de mis emociones, pensamientos y patrones de comportamiento, cuesta reconocer el impacto de mis decisiones y asumir mi responsabilidad
- Ignorancia e incomprensión acerca de las interconexiones e influencias profundas, entre unos y otros.

Evolucionar a través de hacerme responsable

Sin embargo, los beneficios de asumir la responsabilidad son múltiples, para partir una mayor comprensión de la vida y en mi caso también un mayor empoderamiento personal. Al reconocer que tengo control sobre mis acciones y decisiones, puedo cambiar mis creencias y esto lleva a menos conflictos. La búsqueda de culpables genera resentimiento y discusiones. En cambio, aceptar la responsabilidad facilita la comunicación y la resolución de problemas y produce crecimiento y aprendizaje. Reconocer errores permite aprender de ellos y no repetirlos. Se gana mayor tranquilidad emocional . Cuando dejé de culpar a los demás, me liberé del rencor y el resentimiento. Es muy interesante cómo el asumir responsabilidad en todo, en vez de agobiarme como yo creía que me iba pasar, empecé a darme cuenta de lo compleja que son las cosas, de lo multi causales que son las cosas y de lo imposible que es definir culpables. Empecé a comprender a la vida efectivamente "como la forma que utiliza la mente para superar su red de sombras". Y en los momentos más lúcidos pude reconocer a veces el plan.

Pero qué significaba asumir una responsabilidad. Algo me hizo intuir que tenía que ver con meter el cuerpo. Con acción. O sea para partir tenía que ver cuál era mi responsabilidad por acción u omisión, y luego ver cómo iba haciendo cosas en la dirección correcta. Y haciendo cosas no era solo en mi mente o en mis imágenes, era HACIENDO, yendo, conversando, en relación con otros, no en mi casa conmigo misma, era necesario poner el cuerpo en acción…

Meter el cuerpo en general también implica aprender a comunicarnos ir hacia el otro a comunicarme, pero no de cualquier manera. Para eso aprender a utilizar la comunicación no violenta es indispensable, si quiero que mis acciones ayuden a mejorar las cosas y no a empeorarlas. La comunicación no violenta es aquella en que uno se responsabiliza de sus sentimientos y necesidades y nunca culpa a los demás. La comunicación No Violenta, es en esencia, responsabilizarse y no culpar. Las palabras adecuadas nunca hieren a los demás, no son consejos, no son críticas, no son defensas, no son minimización del sufrimiento del otro. Asume lo que uno siente con un hecho puntual que el otro hizo, lo que uno necesita y

lo que pide para resolver el problema. Yo sugiero aprender de comunicación no violenta con aquel que fue su inventor Marshall Rosenberg. O puedes leer mi libro vuelo en el Intento en su capítulo: " Necesité comunicar cosas difíciles".

Responsabilizarse es un acto de valentía. Aprendí a responsabilizarme de cada acción o no acción que llevaba adelante en mi vida. Es increíble la fuerza y el registro de madurez emocional que me ha dado. Como asimismo la profundización del registro de unidad interna. Ha sido un proceso largo que ha implicado mucho trabajo interno, también trabajo terapéutico, enfrentar muchos fracasos y una gran liberación.

La responsabilidad puede ser por acción u omisión, puede ser pequeñísima quizás, un grano, y asumirla requiere fracasar ilusiones. Muchas veces mi responsabilidad fue pedirle peras al olmo. O pedir a las cosas, las circunstancias o la gente que sean como YO quiero. Al asumir mi parte me des-ilusiono no sólo de mi misma sino de mis ensueños e idealizaciones. Des-ilusión que ayuda a profundizar y conectar con significados más profundos que nos acercan al sentido.

Mientras sigo buscando culpables, sigo manteniendo mis creencias, y creyendo que las cosas son como yo creo que son, salvo por ciertas personas culpables de qué no sean así como YO QUIERO Y CREO QUE SON. Sin embargo, cuando comienzo a ver mi propia responsabilidad en todas las cosas que suceden a mi alrededor, mi pequeño grano de responsabilidad o mi gran responsabilidad, me doy cuenta de mis propias dificultades, incapacidades, limitaciones, de lo difícil que son a veces los procesos, de las múltiples factores que influyen en todas las cosas y empiezo a fracasar las imágenes ilusorias de las vidas perfectas, de metas, éxitos, de la felicidad externalizada. Comienzo a tomar conciencia de qué mis ensueños no se cumplirán. Bendito fracaso que me ayuda a profundizar en la búsqueda de ensueños más elevado.

Hoy en día intento reflexionar cuando el sobresalto de la culpa se acerca a mi corazón

- En lugar de preguntarme "¿quién tiene la culpa?", me pregunto "¿qué puedo hacer para mejorar esto?". ¿Cuál es mi responsabilidad? ¿qué ilusión, tengo que fracasar?
- Cuales son mis responsabilidades en los distintos ámbitos? Quizás en muchos de ellos, no soy capaz de asumirlas, sin embargo, es muy importante detectarlas. Porque ahí donde no puedo asumirlas quizás hay muchos a quienes agradecer porque es posible que estén asumiendo mi parte.
- Luego si persiste me pregunto ¿hay algo que el sentimiento de culpa me esté ocultando?

Extrañamente asumir mis responsabilidades me trajo un regalo adicional: la conexión con el agradecimiento. La responsabilidad tiene un bien mayor que es hacerse consciente. Yo siempre aparenté ser responsable, pero no lo era, era una responsabilidad superficial. Al conectarme con la responsabilidad, especialmente de aquello que no soy capaz de hacer, conecto con el agradecimiento pues también conecto con las deudas y privilegios, eso sirve para poder agradecer. La sensación de culpa o responsabilidad es la que me permite ver la deuda y querer agradecer. La sensación de responsabilidad incumplida (culpa) me informa que tengo algo pendiente una cosa sin resolver que yo no me he hecho responsable. Aunque

sean errores sin intención, hay que hacerse cargo igual. Fue importante para mí, aceptar y utilizar el registro de culpa y diferenciarlo del sentimiento de culpa , pues pude usarlo a mi favor, simplemente como señal de contradicción y de algo que era necesario quizás reparar y de muchas cosas que podría agradecer.

Asumir responsabilidad conecta con el propio fracaso. En mi caso, el fracaso de muchas ilusiones, de fantasías infantiles de cómo debería ser la vida perfecta, la familia perfecta, las relaciones como YO creía que debían ser... Fracasa también la imagen infalible del propio yo. Hasta que uno no cambia sus creencias y la cosmovisión de que LAS COSAS SON COMO UNO QUIERE, será difícil la aceptación y el fracaso. Sin embargo, en el proceso evolutivo, al ir conectando la propia responsabilidad, pero a la vez conectando con el ser que me habita, con aquello que no soy yo, se comienza abrir una sospecha y una intuición de la existencia de un plan y un sentido que nos sobrepasa, donde existe el lado A y el lado B, no existen los buenos y los malos, desde donde no existen los culpables, ni el sentimiento de culpa, ni los juicios, ni la dualidad, y desde ahí el paisaje de formación se va diluyendo, siendo sustituido por un paisaje inspirado que hace posible vivir el cielo en la tierra.

….Nada de andar lavando culpas. Si quieres lavar tus culpas, nada es mejor que fortalecer tus virtudes. Tu aspectos positivos están tapados y no los ha tocado, no lo has sacado ni potenciado. Más vale apoyarse en ellos y ponerlos en marcha ¡!!!!!!!!!!