

# CUIPA VS RESPONSABILIDAD



Mucho se habla de la diferencia entre Culpa y Responsabilidad, sin embargo, en el uso del lenguaje y en la forma de vivir las emociones y sentimientos, la diferencia sigue siendo casi inexistente. Te invito a interiorizar este conocimiento, y así, ir construyendo, fuertemente, nuevos conceptos y formas, sobretodo, saludablemente.

Me gustaría *iniciar con* un cuento que circula entre profesionales de la salud mental:

El Psicólogo a su paciente: <De manera que llevo 10 años tratándole a usted de un complejo de culpabilidad, ¿Y todavía se siente usted culpable por semejante tontería? ¡Debería usted avergonzarse de si mismo!>

Se lee chistoso, pero quizá, se lee más como un absurdo, sin embargo, aunque parezca de esta forma, la culpa se mueve bajo las mismas esferas.

Recientemente, las tendencias han marcado fervientemente la diferencia entre *culpa y Responsabilidad*, especialmente el humanismo se ha encargado de la difusión de estos términos, pero me gustaría iniciar por analizar un poco ¿Cómo es el mundo, *que nace la necesidad* de enfatizar la diferencia?



Nuestro contexto se ha visto sumergido durante siglos, en un ambiente plagado *de* culpas, que arriesgándome a la controversia, pienso que no surgieron con una intención dolosa. Si nos detenemos a *mirar el panorama completo*, podremos hallar piezas que nos hablen del miedo presente en las civilizaciones, temor proveniente de la carencia *de herramientas para explicar* que es *lo que ocurría* en su mundo y de ahí, *desde el conocimiento* empírico, temer a lo que podría ocurrir.



Muchas veces, de forma *personal*, pienso que la culpa surge (en el primer instante) de una intención *de amor, de proteger*. Imagino a una madre diciéndole a su hijo: “No metas los dedos al tomacorriente porque te electrocutas, y si te pasa algo, yo me sentiría muy triste”

Evidentemente el contexto está plagado de muchas cosas, hasta egoísmo, pero también de la intención, de que el sentimiento originado en el niño, sea tal, que no lo haga, *evitando* poner en riesgo su vida.

Desde la psicología, la Real Academia de la Lengua española define la culpa como «Acción u omisión que provoca un sentimiento de responsabilidad por un daño causado.» Es muy curioso como la definición ya incluye la palabra responsabilidad, hasta podría decirse que enmarca los estándares “saludables” en las emociones, sin embargo, para ser francos, la definición que la mayor parte de los seres humanos tenemos interiorizada, hasta ahora, es la teológica que dice así: «Pecado o transgresión voluntaria de la ley de Dios». A esta definición, con el paso



del tiempo se le modifíco, aumentándole *la transgresión de lo que es “bueno, correcto y aceptable”*.

Para ser honesta, hasta este punto, me parece que el problema en realidad no radica en lo que es en sí la culpa, sino en que no completamos un proceso adecuado ante nuestras circunstancias. Es decir, yo, personalmente considero que la culpa es una reacción natural ante nuestros actos, me parece *completamente saludable* sentir “algo” ante la trasgresión de lo que para nosotros, es correcto y aceptable (que terrible un mundo donde no sintiéramos absolutamente nada ante esa transgresión). Sin embargo la clave es no quedarse solo ahí, sino seguir moviéndose, dar el segundo paso, continuar hasta la responsabilidad, cuya definición es la siguiente: <Deuda, obligación de reparar y satisfacer, por sí o por otra persona, a consecuencia de un delito, de una culpa o de otra causa legal.>

Es *fácil*, desde las definiciones, *darse cuenta* de que son un complemento.

Es quizá el anclarse solo en la culpa, lo que la ha marcado *de* manera negativa. Considero que no podría existir solo *la*

*responsabilidad*, pues si no tenemos ninguna alerta de que algo paso y somos partícipes ¿Cómo podemos *responder*?



Es importante dejar de estigmatizar la culpa, a veces, pesa más la creencia de que es mala y complicada, que su efecto en sí. *Vivirla, experimentarla, identificar porque se encuentra ahí y dejarla fluir hasta llegar a la siguiente casilla de la responsabilidad*, nos brindara mayores



[www.centroliber.com](http://www.centroliber.com)

*oportunidades de pasar exitosamente por estos caminos.*

Me parece importantísimo *hacer una revisión constante de* nuestros *paradigmas*, si lo que antes nos parecía correcto, aun sigue en ese plano, o se ha movido. Si lo que antes nos acomodaba, continúa haciéndolo o se ha vuelto incomodo. Esto nos permitirá, mantenernos en la Disculpa, es decir, notar que tenemos participación en algo y fluir con ello. Esta palabra, desde su etimología latina significa <el alejamiento de la culpa>, pero ojo, procura no disfrazar las culpas de responsabilidad, a veces, nuestro propio discurso nos puede engañar, y la única solución es estar atentos, siempre, a nosotros mismos.

Un tip final *para dar el paso hacia la responsabilidad*: Hace unos días en una entrevista a una pintora mexicana, le preguntaron: “de todos los cuadros que ha pintado ¿Cuál es su favorito?”, ella respondió: “No tengo ninguno favorito, todos tienen mi preferencia por igual, pues en cada uno de ellos, pinte lo que debía pintar por el momento que vivía porque tenía que vivirlo. Y de algo estoy segura, en cada uno de ellos, pinte lo mejor que pude”



## Psic. Eveline M. González Dublán

Eveline descubrió muchas cosas de sí misma al escribir este boletín, y aunque tomo un giro diferente al que pretendía, disfruto mucho el resultado final.

### **PROXIMO BOLETIN: “PÉRDIDA DEL ESTATUS SOCIAL”**

**Si deseas conocer más sobre nosotros o tienes alguna duda puedes consultar nuestra página [www.centroliber.com](http://www.centroliber.com) o escríbenos a [centroliberhgo@centroliber.com](mailto:centroliberhgo@centroliber.com)**



El lector es el único responsable del uso de las ideas, conceptos y contenidos que este boletín semanal propone en su información. Si deseas darte de baja envía un correo con asunto “baja boletín”.





*Aprendizaje y crecimiento trascendente*  
Psicología, Tanatología, Sexología y Más...  
[www.centroliber.com](http://www.centroliber.com)



*Ahora es...*



*Disfrutando del placer al  
máximo...*

**Netzahualcóyotl #9. Int. 2 Col. Centro Texcoco, Edo. Méx.**  
**[sexypopss@hotmail.com](mailto:sexypopss@hotmail.com)**  
**01(595)9550613**