**Culpabilidad: Libérate de una emoción inútil**

La culpabilidad se basa en el pasado, ya que se refiere a una emoción por haber hecho algo (o la creencia de haber obrado mal) y quedarse sumido en la necesidad de contrarrestar ese comportamiento anterior **a través del propio malestar en el presente.** Si os dais cuenta, esta emoción es inútil porque de ninguna manera el tener culpabilidad en el momento presente puede cambiar un hecho del pasado.

Por ejemplo, por mucho que yo me sienta culpable por haber roto una relación no va a servir para que la persona a la que dejé se sienta mejor, pero sí que puede ser útil que permita a esa persona volar libre y que haga una lista de mis posibles errores para intentar, en próximas relaciones, no cometerlos.

**¿Qué finalidad tiene la culpabilidad?**

La culpabilidad es un sentimiento social que se ha asociado, equivocadamente, a la importancia que les das a las personas. Se supone que si tú quieres a tu madre, y no consigues cumplir sus expectativas te tienes que sentir mal por ello. Esto es culpabilidad y es un sentimiento para controlar y no dejar ser libres.

**¿Cuáles son los tipos de culpabilidad?**

La culpabilidad, según Dyer, puede ser residual o autoimpuesta.

**La culpabilidad residual** sería una reacción emocional que las personas llevamos dentro desde nuestras memorias infantiles y estaría relacionada con la culpabilidad en nuestra edad adulta.

**La culpabilidad autoimpuesta** está relacionada por cosas que hemos hecho recientemente pero que no tiene por qué estar relacionadas con cosas que hemos hecho en la infancia.

**¿La culpabilidad nos ayuda a aprender?**

Este sentimiento inútil no está relacionado con la importancia de aprender de nuestras experiencias. Intentar adquirir aprendizaje de cada cosa que hacemos es propio del ser humano y eso no es culpabilidad. Saber que hemos realizado algo que está relacionado con el malestar de una persona, **pedirle perdón e intentar enmendar lo ocurrido no es culpabilidad sino algo precioso como aprendizaje.** Saber que hemos actuado como no queríamos y dar vueltas y vueltas sobre ese pensamiento es algo tan inútil y desesperante como la culpabilidad.

**¿Para qué sirve este sentimiento?**

Este sentimiento tiene retribuciones y para mí, como psicóloga, la más importante es poder evitar la ansiedad de enfrentar las relaciones y situaciones que nos generan malestar. La [ansiedad](http://psicocode.com/psicologia/la-ansiedad-mucho-mas-que-un-sintoma/) por tener que modificar lo que nos duele, disgusta y frustra muchas veces es tan intensa que no nos permite tomar la decisión de apostar por nuestra libertad psicológica y poner en marcha las estrategias adecuadas para liberarnos de vivencias, personas y relaciones tóxicas.

**¿Se puede hacer algo para eliminarlo?**

Algunas de esas estrategias es aprender que el pasado es algo que no podemos modificar, sintamos lo que sintamos respecto a él; saber qué estamos evitando en el presente por culpa del pasado también es una forma de trabajar la culpabilidad; empezar a elegir cosas que pueden disgustar a cierta gente también nos traerá equilibrio, ya que al no necesitar aprobación desaparecerá la culpa; escribir un diario de culpas nos puede enseñar por dónde empezar a cambiar las cosas; evaluar las verdaderas consecuencias de nuestro comportamiento en vez de basarnos en sentimientos será más productivo;

Identificar las relaciones que están basadas en manipulaciones a través de la culpa también nos ayudará a eliminar la culpabilidad porque podremos poner en marcha estrategias asertivas para modificar esas relaciones; **hacer cosas que nos hagan sentir culpables** es una buena forma de habituarnos a la culpabilidad y ver que la culpabilidad no trae horribles consecuencias; modificar nuestro sistema de valores y vivir en función de los que realmente sentimos nosotros también nos ayudará; por último, hacer una lista sobre las maldades de nuestra vida nos ayudará a darnos cuentas que la culpabilidad no las enmendará.