

LA CULPA

"La culpa nunca ha sido racional; distorciona todas las facultades de la mente humana y las corrompe; le quita la libertad de razonar y lo deja confuso" Edmund Burke

Cuando el remordimiento es a tal grado, nos lleva a la culpa obsesiva, nos ciclamos reviviendo la situación una y otra vez, devaluándonos en cada vuelta de ciclo. Esta nos paraliza impidiéndonos actuar productivamente.

"No es la mala acción lo que provoca la culpa, sino lo que pensamos acerca de la mala acción" Benjamín Sánchez

Califique su tendencia a los pensamientos culpógenos



El siguiente cuestionario lo ayudará a medir cuánta tendencia usted tiene a sentirse culpable.

No hay respuestas correctas o incorrectas. Emplee tanto tiempo como sea necesario. Conteste cada una con tanto cuidado y precisión como pueda, para colocar un número al lado de cada aspecto de la siguiente manera:

1. Raramente o nunca
2. Pocas veces
3. Algunas veces
4. Una buena parte del tiempo
5. La mayoría o todo el tiempo

- _____ Me preocupa lo que otros piensen de mí.
- _____ Creo que siempre debo ser generoso.
- _____ Siento que me deben castigar.
- _____ Creo que soy culpable.
- _____ Creo que no me debo poner bravo.
- _____ Me evalúo con mucha rigidez.
- _____ Me siento avergonzado.
- _____ Me castigo a mi mismo.

- _____ Me detesto por causa de mis errores.
- _____ Me importuna una conciencia culpable.
- _____ Creo que no debiera perder los estribos.
- _____ Me siento culpable.
- _____ Soy inquieto.
- _____ Si me siento culpable, esta sensación perdura durante mucho tiempo.
- _____ Siento que me rechazan.
- _____ Me detesto por causa de mis pensamientos.
- _____ Me pone nervioso la opinión de los demás acerca de mí.
- _____ Creo que no debo herir los sentimientos de otra persona.
- _____ Siento que algo malo me sucederá en el futuro.
- _____ Paso temporadas sintiendo una culpa muy intensa.
- _____ Evito algunos lugares debido a mis sentimientos de culpa.
- _____ No puedo ver la diferencia entre sentirme culpable y ser culpable.
- _____ Evito algunas personas por causa de mis sentimientos de culpa.
- _____ Evito estar a solas por causa de mis sentimientos de culpa.

Puntuación

Califique este auto examen sacando el total de sus puntos en los aspectos y restándole 25.

Esto le da un nivel potencial de la puntuación de 0 a 100. Aunque esta prueba no es una herramienta que dé un diagnóstico probado, lo ayudará a examinar la intensidad de sus sentimientos de culpabilidad.

80-100 Usted está destrozado con sentimientos de culpabilidad. Su medida de culpa ha sobrepasado el remordimiento y está en la zona roja de un verdadero peligro, lo que significa que usted puede beneficiarse mucho de una intervención profesional y no de debe perder tiempo en buscarla.

60-79 Esta puntuación indica un peligro definitivo. Aunque su medida de culpa no está en la zona roja, se está acercando. Y aunque usted podría beneficiarse de la intervención personal de un consejero, realmente obtendrá estrategias útiles en este taller.

40-59 La trampa de la culpa lo ha atrapado demasiadas veces. Es probable que con el tiempo la culpa se haga sentir en usted y en

sus relaciones. Sin embargo, está en una posición que da muchas esperanzas para utilizar herramientas prácticas que se bosquejan en este taller:

20-39 Usted está en el camino para escapar de la trampa de la culpa. Sus experiencias con una conciencia que lo regañan son temporales, y usted no está permitiendo que su culpa se lleve lo mejor de usted. Aunque no necesita un arreglo completo, se beneficiará con las herramientas de ajuste fino que encontrará en este taller:

0-15 Usted está completamente libre de la culpa irracional. Usted querrá estar advertido de cómo puede ayudar a otros que luchan con la culpa. Sin embargo, si su puntuación es extremadamente baja, tal vez usted tenga una conciencia subdesarrollada que lo puede llevar a otras dificultades.

No soy tan ingenuo como para creer que la culpa se puede señalar y anotar con un número, pero un auto examen nos puede ayudar a dar un vistazo a esta emoción tan difícil de atrapar. Para examinar con más precisión la complejidad personal de la culpabilidad se requiere una búsqueda del alma profunda y seria. Y la expedición a veces involucra cavar en artefactos emocionales que han estado enterrados durante mucho tiempo