

## Culpo siempre a los demás de mis problemas ¿Por qué?

Escrito por Administrator

Martes, 04 de Marzo de 2014 15:26 -

---

Para muchas personas asumir sus problemas significa estar "mal", ser débiles, incapaces y menos valiosos que los demás. Entonces, por quedar bien, buscar la perfección o por narcisismo, entre otras razones, no quieren, no saben o no han aprendido a hacerse cargo de sí mismos. Una persona madura tiene conciencia de que sus problemas le pertenecen y se hace cargo de ellos.

Es frecuente ver que cierto tipo de personas cuando fracasan, o cuando sienten impotencia por no lograr un objetivo, buscan excusas para no admitir sus errores y para no mirarse, y una de ellas es vivir quejándose y echándole la culpa a otros de sus males.

El problema se profundiza cuando la persona tiene una autoestima baja, y esto es uno de los mayores obstáculos en su vida: sufre por evitar sentir lo que siente y tiene muchos impedimentos para lograr aquello que anhela. Entonces, cuando su autoestima es baja y no logra el éxito anhelado, busca un culpable, de manera de justificar su falta de ecuanimidad, ya que ante su baja autoestima aparece la falta de propiedad y por tanto la ausencia de control sobre sus emociones en muchos aspectos de sus vidas.

Por ejemplo: no tienen claridad sobre su vocación, se conforman con depender económica y emocionalmente de alguien, ya que no se motivan a aprender o buscar algo propio y especial para trabajar, lo que afecta sus facultades y a la larga sus relaciones y salud.

## Culpo siempre a los demás de mis problemas ¿Por qué?

Escrito por Administrator

Martes, 04 de Marzo de 2014 15:26 -

---

Esto lo podemos observar en personas que son dependientes y tienen una mala relación de pareja, personas que carecen de confianza para resolver. A la larga terminan culpando a su pareja de sus carencias y fracasos, justificándose con cosas como su educación: culpan a sus padres, madres, etc., y si a la pareja se le ocurre hacer algún reclamo, entonces esta se convierte en blanco preferido. Y de seguida vienen las justificaciones, los reclamos por "su falta de ecuanimidad", los interminables argumentos y peleas (con razón o sin ella), las expresiones del tipo "Yo no sabía", "Tú eres el culpable", "todo lo hice por ti", "Yo no fui", "La culpa no es mía", y cuando no hay más, pues "La culpa es de todos"...

El señalar a otras personas para exonerarse de responsabilidades puede estar ocultando comodidad, flojera, narcisismo, agresividad y necesidad de buscar conflictos.

También les sirve para manipular y hacerse la víctima como estrategia para no admitir errores con argumentos a conciencia de que infringen dolor en el otro para lograr sus objetivos a cualquier precio.

Por ejemplo personas superficiales que persiguen llevar a sentir a la pareja que por atenderlos a ellos descuidaron sus metas y por esto deben ser sus esclavos y deben complacerlos en todo.

Cuando logran sembrar la culpa, justo ahí es donde se reversa el proceso, porque la culpa es el resentimiento proyectado, y aunque ese otro necesite creer, necesite permanecer y para eso

## Culpo siempre a los demás de mis problemas ¿Por qué?

Escrito por Administrator

Martes, 04 de Marzo de 2014 15:26 -

---

complacer, cuando el otro la experimenta es porque está instalado un resentimiento, ya que aunque en el momento no se dé cuenta, "NADIE ES BOBO", tal vez calle para mantener "la armonía o al menos la tranquilidad", aunque esta sea momentánea, al final se resiente el asumir responsabilidades que no le corresponden y sin duda alguna detrás de ese resentimiento habrá una exigencia de que las cosas estén en su justo lugar.

Echarle la culpa a otro es un problema de fe, porque lo que tú crees que es no es, pero es. Lo mismo le pasa a quien la adquiere, sólo que termina repeliéndola, o al menos trata de evitar que le salpique, porque la experiencia es lo que se logra extraer de lo vivido, es sabiduría, por tanto aprovecha la vivencia y deja de culpar al resto por sus errores.

Una estrategia efectiva de echarle la culpa a otro es la de hacerse la víctima, he visto casos donde alguien agradece al otro y luego no da margen a ese otro de reclamo alguno, ya que con su malestar por haber causado un daño, una ofensa, pues manipula haciéndose la víctima.

Cuando no se es una víctima real, la actitud de "víctima" está muy lejos de poder aprender del error, porque sentirse "víctima" no es ningún sentimiento sino una pésima actitud, es involución porque se aleja de toda posibilidad de desarrollo.

Con la "Actitud de Víctima" la persona intenta tomar el control de la situación, se lava las manos, se hace el loco ante sus responsabilidades sobre cualquier asunto inventando "verdades", pasando facturas por errores pasados del otro, son fabricantes de excusas,

## Culpo siempre a los demás de mis problemas ¿Por qué?

Escrito por Administrator

Martes, 04 de Marzo de 2014 15:26 -

---

manipulando para sostener su actuación de flaqueza. Una persona que echa la culpa a otros tiene una marcada actitud de víctima.

Si esta es su estrategia, tenga por seguro que lo que recibirá son pedacitos de lástima en medio de una seudo comprensión que la víctima necesita tragar como amor, transitando por el miedo que tiene y que es lo contrario al amor y a la verdad. Con esta distorsión no pueden distinguir las manifestaciones afectivas que recibe, su ego lo que busca es salir airoso de cualquier situación, por tanto necesita estar siempre a la defensiva y alerta, muchas veces con pensamientos paranoides y/o narcisistas.

Las capacidades de sentir malestar, dolor, miedo, rabia, placer vienen con nosotros y somos sus dueños no sus esclavos, lo que no nos exime de causar daños a otros, pero una vez que hemos recibido una decepción, una traición, etc., necesitamos hacernos cargo de nosotros mismos porque somos nosotros los únicos responsables, los únicos que podemos responder por nuestros errores y emociones. Todo lo que siempre tarde o temprano dará su cosecha.

Asumir los fracasos y errores permite una apertura maravillosa a la sabiduría que guarda toda adversidad, recibirá el poder que no ha mirado y que le pertenece a través del aprendizaje, tocar la dimensión que trae la humildad de vencer al ego herido junto con las herramientas para resolver sus asuntos que antes ha censurado de sí mismo.

Autoestima es también poder asumir y decir “me equivoqué” y pedir ayuda...

## **Culpo siempre a los demás de mis problemas ¿Por qué?**

Escrito por Administrator

Martes, 04 de Marzo de 2014 15:26 -

---

[Publicado en el Diario de Caracas el sábado 01/03/14 - 21:15](#)