

## La culpa y el amor que enferma

Escrito por Administrator

Viernes, 15 de Abril de 2016 15:36 - Actualizado Jueves, 19 de Mayo de 2016 04:28

---

La culpa es un pensamiento, una idea, una creencia. Y hasta una vivencia cultural que está clavada en el corazón y la mente como una espina amarga y que la sola idea de sacarla hace que la persona regrese al refugio de esa creencia ante la inminente amenaza de la libertad. Bert Hellinger dice que la culpa aparece cuando la persona quiere quitarse algo de encima que no le pertenece, que no es suyo, que es de otro, como cuando se pretende más de la vida de lo que estamos dispuestos a conceder a otros.

Por ejemplo, cuando una pareja ya no siente amor y comienza a vivir nuevas experiencias, se encuentra con que siente culpa, porque está tomando mucho más de la vida de lo que ésta pudiera dar, pero se esconde en la creencia del “deber ser”.

Cuando se está viviendo una relación donde la culpa es el sentimiento que une a esa pareja, el nexo se vuelve destructivo, sobre todo cuando hay dependencia.

En muchísimas oportunidades, el culpable tiene miedo al rechazo, y es así como hace todo lo necesario para saldar esa culpa. Comienza a complacer y a dar sin ninguna clase de límites. Se sacrifica, se amarga, sigue dando hasta lo que no tiene y se convierte él mismo en un círculo vicioso.

Su molestia inicial consigo mismo luego se transforma en rabia y de allí viene una rebelión. Entonces la culpa lo pone de nuevo en el camino de la vergüenza para arrojarlo otra vez al miedo de perder lo que él llama “amor”.

De modo que una persona con culpa se queda en la relación pagando un precio muy alto, que en el fondo no hace feliz a nadie. Este precio se traduce en sufrimiento, apatía, depresiones, afectando la salud mental y la física. Sacrifica todo y a todos, pues no puede estar con una

## La culpa y el amor que enferma

Escrito por Administrator

Viernes, 15 de Abril de 2016 15:36 - Actualizado Jueves, 19 de Mayo de 2016 04:28

---

nueva persona, y si lo intenta, como está pagando una deuda, nunca tendrá lo suficiente para saldarla, ya que ni siquiera se da cuenta de cuánto ha pagado por los favores recibidos o por los errores realizados.

Si aparece un nuevo amor, tiene pocas probabilidades de desarrollarse como pareja, ya que la persona con culpa mira hacia atrás, vive en el pasado y no puede estar presente en su nueva relación. Más bien intentará hacer responsable de todo a su nueva pareja. Aunque, en apariencia, como en la relación anterior, se vean como que no pasa nada, aparenta amor, pero culpa al otro: Culpa, complace y pasa la factura, y puede vivir siempre de ese modo. A su vez, la nueva pareja entra en el juego tratando de complacer también, ya sea con sexo, siendo “comprensiva”, “permissiva” o “solidaria”, y si la nueva pareja no rompe con la dinámica, terminará como participante del juego de eso que llamamos el “amor que enferma”. Esto, por supuesto, no puede ser amor, pues el verdadero amor sana.

En nuestro sistema de valores, encontramos muchas formas de amor, o más bien de amar, porque, en honor a la verdad, existen tantas formas de amar como existimos personas. Sin embargo, nos venden la idea de un “amor sacrificado”, “un amor de aguante”, de “tolerancia”, “con doble moral”, en un sistema de recompensa y castigo, exponiendo la necesidad de dar la vida por otros, lo que significa “portarse bien”.

Con estas creencias, los roces diarios van haciendo las maneras de convivir. En el caso de la persona que viene de un hogar de amor y culpa, cuando es adulto cree que merece premio y castigo, necesita sentir culpa para dar paso al “amor”. Es de nuevo el amor que enferma. Por tanto, necesita sentirse culpable. Es parte de su estructura vital. Es culpable de todo lo que sucede. Se hace responsable de cosas que no le competen, y cuando todo le sale mal, y ya no hay más nadie contra quien cargar, entonces se volverá contra sí mismo: se hará culpable de su propia existencia y así... Esta dinámica conduce a la enfermedad. Es la trampa servida como pacto vital.

El llamado “sentimiento de culpa”, que no es más que el resentimiento proyectado, lo vive como real porque la persona culpable le da vida.

La culpa es muy diferente al ser responsable, ya que la persona responsable, como lo dice la misma palabra, responde, resuelve, olvida y sigue con su vida. Es decir, asume lo que le corresponde en relación al conflicto, al daño ocasionado a otros.

## La culpa y el amor que enferma

Escrito por Administrator

Viernes, 15 de Abril de 2016 15:36 - Actualizado Jueves, 19 de Mayo de 2016 04:28

---

Entonces, ¿qué pasa con la responsabilidad de la supuesta “víctima” en la relación de pareja? Es importante dejar claro que hay víctimas reales pero no son la mayoría de los casos. La víctima neurótica es un victimario en potencia desde el mismo momento en que se queda en la relación. Ésta manipula con la persecución, con la excusa de “salvar al otro”. Manipula con su “sufrimiento continuo” frente a los amigos, familiares y todo aquel que se acerque a la relación o al supuesto culpable. Llanto, silencios, indirectas, comidas, haciendo dependiente al otro y ejerciendo su gran poder desde el “pobre de mí”: es un seductor emocional. Entonces ¿quién es más violento? ¿Quién es culpable?...

Permanecer no significa existir, no significa estar presente, no significa ejercer la vida.

Quiero poder mirarte, reconocerte y decirte: “Estoy feliz, sin ataduras y con el compromiso más grande que me regala el amor”. “Me amo cuando te amo, porque me amo en mi experiencia de ser amando...”

[Publicado por El Mismo Pais](#)