



El sentiment de culpa. La culpa més que una emoció és un sentiment la qual té una funció sana com altres emocions com poden ser la ràbia, la por, l'alegria, la tristesa o la vergonya. El que ens permet aprendre i corregir dels nostres errors és la responsabilitat la qual és com s'anomena la culpa sana. Perquè ens sentim bé amb nosaltres mateixos cal que aquesta sigui proporcionada a la situació. Una acumulació de responsabilitat sense motiu, fins i tot en situacions que aquesta recaigui en altres persones més que a nosaltres, farà que ens sentim culpables de manera excessiva, amb la qual cosa la funció adaptativa d'aprendre i corregir els errors es convertirà en un bloqueig emocional i podrem caure en un pou ple de dubtes que ens pot portar a un estat ansiós i depressiu.

En moltes ocasions quan ens culpem per experiències del passat fem una valoració distorsionada ja que només valorem el que podíem haver fet però sense tenir la informació i les opcions que en el present sí tenim al nostre abast. En situacions del passat les circumstàncies personals poden ser molt diferents, la nostre edat, el nostre estat emocional o quines problemàtiques ens influenciaven i ens afectaven en la forma d'actuar. Quan en el present ens diem "si tornés a viure la mateixa situació ho resoldria de manera diferent" no tenim present que abans no teníem la informació i opcions de les quals ara disposem.

Hem de ser justos amb nosaltres mateixos i tenir un judici del qual se'n desprengui la creença que varem fer el que varem poder amb el que teníem en aquell moment i circumstàncies. Hem de ser conscients que per molt que anem enrere del temps no podrem canviar les coses.

Per tant, la culpa sana no incideix a la ferida sinó que ens fa aprendre de l'experiència i dels errors per millorar en les nostres decisions properes. Si no tenim una relació adaptada amb el sentiment de culpa ens veurem abocats a dues situacions oposades que ens generarà culpabilitat per tot o no adquirirem la responsabilitat que pertoca en cada situació.

Juny 2023