

El sentimiento de culpa

- **El sentimiento de culpa** tiene que ver **con nuestro presente**, con algo que estamos haciendo o dejamos de hacer; **con nuestro pasado**, aquello que hicimos o no; y **con nuestro futuro**, lo que vamos a realizar o no vamos a realizar. Como podemos ver, el sentimiento de culpa transita en todos los tiempos vitales.
- **Tanto la ausencia de culpa, como el exceso de culpa, hablan de patología en el ser humano.**
- Diferenciar entre **“culpa” como juicio moral** y la **“culpa” como juicio legal** de las acciones de una persona.
 - Existe un **sentimiento de culpa sano** y necesario, y un **sentimiento de culpa insano** e innecesario.
- **El machaque interno** El machacarnos internamente, en buena parte ha sido aprendido en la infancia; después de haber hecho algo, empezamos a darle vueltas y vueltas en la cabeza, no paramos de rumiar: no lo hubiera hecho ¿por qué lo hice? ¿por qué abrí la boca? no tendría que haber hablado, fuí muy frío y no le ayudé etc.
- El sentimiento original de la culpa, **nace de la sensación de no sentirse amado**, llegamos a pensar que no “merecemos el amor” por haber hecho daño a otros.
- **Sentimiento de culpa y religiones:** la norma es positiva. Con lo religioso, respecto de la culpa se puede hacer mucho bien, y mucho daño.
- **Diferenciar culpa y vergüenza.**
- **Necesidad de reparar.**
- **Reparación versus expiación.**
- **¿Cómo influye la imagen que tenemos de Dios, en el sentimiento de culpa?**
- **Cuando siento culpa, a como me trate yo, así trataré a los demás.**
- **Examen de conciencia ¿una tortura?**
- **Pelagianismo: Espiritualidad del esfuerzo.**
- **El desarrollo moral del ser humano.**