

Como conclusión queda decir que lo principal es valorar nuestro esfuerzo, reconocer nuestras cualidades y practicar auto-respeto, para poder transmitirlos a los demás, a través de una comunicación clara y constante. Este cambio tiene que ser interno y personal para que con el ejemplo se pueda llevar a la modificación de viejos hábitos que no son sanos para la familia.



Arquidiócesis Primada de México

Comisión Arquidiocesana
de Pastoral Familiar



El Amor y la Culpa

Tania Castro

Colaboración para Cenyelitztlí, A.C.

¡Acércate a nosotros!

Si tienes problemas:

- Con tu pareja
- Con tus padres, hermanos, algún familiar o amigo
- Con el alcohol o las drogas

Comunícate a:

"Somos tu Familia"

Un programa de Cenyelitztlí, A.C.

Unidos por la Familia

Tel. 5536 1676

¡Si nos necesitas llámanos!

Para descargar nuestros números anteriores o para mayor información:

www.somostufamilia.com

Tania Castro

- Lic. en Psicología
- Asistente de la coordinación de "Somos tu Familia"



@Cenyelitztlia



Cenyelitztlí A.C.

Como bien sabemos muchas de nuestras acciones están determinadas por hechos inconscientes de nuestra mente, por cuestiones que son dolorosas, penosas e incómodas como para tenerlas en la memoria consciente, es decir, a la que accedemos con facilidad, cómo y cuándo queremos.



Publicación gratuita

Año 8 Colección "De Familia a Familia"

26

El que nuestras acciones en su mayoría estén determinadas por cosas desconocidas que provienen de esta parte inconsciente de nuestra persona, es un peligro constante, ya que nos engañamos al pensar que hacemos una cosa por ciertas causas cuando en realidad es por otras que además desconocemos.

Cuando actuamos por culpa y creemos que es por amor, tenemos una noción equivocada de lo que hay que recibir a cambio, de cómo debemos ser tratados y de cómo tratar a los demás. En la familia a veces se siente que el trabajo no es valorado, o que las acciones de los demás no corresponden al esfuerzo que se hace, que no hay reciprocidad en el cariño. La primera pregunta que hay que hacer en estos casos es:

¿Qué hice yo para que esto suceda?

En muchos casos, cuando ambos padres tienen que salir al mundo laboral o alguno de ellos trabaja mientras el otro se queda, existe culpa por no “estar” con ellos, por perderse momentos importantes y significativos en sus vidas. Entonces comienza la cadena de la culpa, que conlleva a permitir cierto tipo de tratos y comportamientos. Los padres pierden perspectiva del deber ser y los hijos aprovechan esta culpa para manipular.

En el caso de la culpabilidad con los hijos, los padres comienzan por tratar de compensar con regalos, permisos, falta de colaboración en el hogar, o alguna otra situación que facilite la existencia de ese hijo, porque debido a la culpa que se experimenta por no pasar tanto tiempo con él, se cree que así ese hijo estará mejor o sentirá menos su ausencia.

Podemos pensar que es porque los queremos mucho y deseamos lo mejor para ellos, pero lo cierto es que lo mejor, al menos para los hijos, no es lo que obtengan con mayor facilidad. Al darles objetos, todos los permisos y permitiéndoles faltar a las responsabilidades, se les está impidiendo madurar al no poder tomar decisiones importantes, se pierden los límites en todo sentido y el respeto por la autoridad.

Es entonces cuando nos preguntamos ¿Por qué mi hijo no me obedece? ¿Por qué no me ayuda? ¿Por qué no valora lo que hago por él? Y la no tan dulce respuesta es: **Porque nunca se le enseñó a hacerlo y porque por la culpa queremos enmendar nuestras ausencias y fallas.** Nuestras acciones fueron enfocadas a esa reparación disfrazada de amor.



Lo mismo ocurre con la pareja, cuando constantemente sentimos que le estamos fallando o que estamos en falta con ella por algún motivo, se permiten cuestiones inadecuadas, como malos tratos, indiferencia, reclamos constantes por diferentes cuestiones ya sea referente a lo económico, a la poca presencia en el hogar o cuestiones como distracción y poca atención a ciertos detalles.

Cuidado: una relación marcada por la lejanía afectiva y las peleas se vuelven una cuestión cotidiana en la pareja. Y también se debe reflexionar en relación a esto ¿Qué es lo que yo he tolerado? ¿Cuál es mi comportamiento ante mi pareja? ¿Qué le estoy proyectando y haciendo para que se comporte así?

La cuestión detrás de esta conducta es que si yo mismo no valoro y reconozco los esfuerzos que estoy haciendo como padre (para que mis hijos tengan qué comer, qué vestir, cómo estudiar y todos los pilares básicos), los demás tampoco lo van a hacer y lo único que percibirán será la culpa, dejando la puerta abierta a la manipulación.

Es cierto que hay que destinar un espacio a la convivencia e interacción, pero también es verdad que no es lo único ni lo más importante, dentro de los retos cotidianos del trabajo y la familia hay que buscar el mayor equilibrio posible de ambos lados. Los hijos deben entender que sus padres trabajan por razones fundamentales y no por querer abandonarlos, y los padres tienen que tratar de buscar momentos de convivencia que sean de calidad y fomenten los lazos afectivos entre la familia.

Para que esto ocurra, es indispensable la comunicación clara de las ideas y sentimientos. Debe existir un espacio para que hablen y expresen cómo se sienten con ciertas situaciones. Como seres humanos damos por hecho que los demás entienden lo mismo que nosotros; interpretamos las acciones de los demás a nuestro entender y parecer sin asegurarnos de que esa información es correcta, preguntando, hablando o confrontando a la persona en cuestión. Así surgen los malos entendidos del día a día.