



Asociación Mexicana de Tanatología, A.C.

¿EL PERDÓN CURA LA CULPA?

(Reflexiones en Tanatología)

T E S I N A

QUE PARA OBTENER EL DIPLOMADO EN

TANATOLOGÍA

PRESENTA:

E. ARMANDO GATICA GONZÁLEZ



ASOCIACIÓN MEXICANA DE EDUCACIÓN CONTINUA Y A DISTANCIA, A.C.

México, D.F., 23 de abril de 2015

DR. FELIPE MARTÍNEZ ARRONTE
PRESIDENTE DE LA ASOCIACION
MEXICANA DE TANATOLOGÍA, A.C.
PRESENTE.

Por medio de la presente le informo que revisé y aprobé la tesina que presentó:

ARMANDO GATICA GONZÁLEZ.
Integrante de la Generación 2013-2014.

¿EL PERDÓN CURA LA CULPA?
(Reflexiones en Tanatología)

Atentamente:

Tan. Irma Ania Pignol

Dedicatorias:

Esta es la gran oportunidad de agradecer a mi familia y decir todo lo que han significado para mí en cada uno de los momentos de mi vida.

A mi esposa que ha sido el eje y guía para formar con gran solidez a nuestra familia, guiando con gran responsabilidad en la formación y educación de los hijos. Porque siempre me ha expresado y demostrado su deseo de estar a mi lado para apoyar y participar en las decisiones más importantes que se han requerido.

A mis hijos:(Josefina, Armando, y Mauricio) que han sido desde antes de su nacimiento, mi energía, mi fuerza, el motor y la inspiración de mi existencia. Felicitarlos a los tres por el crecimiento que están logrando como personas y como profesionales, realizándose en lo que a cada quien le gusta y le satisface.

Víctor Armando (nietecito): Un angelito que iluminó mi camino desde su que nació, aumentando la alegría y dinámica de la familia.

Agradecer también a tres personitas muy especiales, que ya para nosotros son parte de la familia:

Paulina (Pau de cariño) prometida de Mauricio (Mau), dentro de poco tiempo se unirán en matrimonio. Gracias Pau por ser una mujer maravillosa y que tu forma de ser tan sencilla y alegre nunca se pierda, porque eso te hará cada día más grande. Les deseamos lo mejor y toda la felicidad del mundo.

Samir, novio de mi hija Josefina que viven ambos en la ciudad de Barcelona España, y que también en fecha próxima se unirán

legalmente en matrimonio. Mi “Pepis” adorada, tus deseos fueron buscar mundos diferentes para una vida diferente y superación profesional, y a pesar de estar tan lejos, nos has mantenido muy cerca tanto física como emocional demostrando hacia nosotros tu amor y cariño como nosotros lo tenemos hacia ti. Somos felices porque te sentimos feliz. Que sigas siendo esa mujer emprendedora y triunfadora para seguir consiguiendo tus metas en tu nueva vida de matrimonio.

Joysi. Novia de Armando; También mi agradecimiento porque eres una persona con gran sentido humanitario, te queremos mucho y deseamos que en un futuro cercano logren una unión formal en matrimonio y su felicidad sea para siempre.

Doy gracias a Dios porque nos ha guiado por el camino del bien y nos ha acercado a personas maravillosas para enriquecer y consolidarnos a través del respeto, amor y cariño para lograr la unión por siempre y el deseo es que así sea para toda la vida.

Por último quiero agradecer y expresar un amplio reconocimiento a las autoridades, secretaria y a los docentes de la AMTAC, primero; por el alto nivel académico de todas los programas docentes, y segundo, por la oportunidad que me dieron para conocer los secretos de la Tanatología. Mil Gracias o todos.

Índice:

- 1. Justificación**
- 2. Objetivos**
- 3. Alcances**
- 4. Cuerpo de la obra**
 - 4.1. Lo que se entiende por sentimientos de culpa.**
 - 4.2. Caso 1.” ¿Qué sería en este momento de mi hija o hijo si viviera?.**
 - 4.3. ¿Cómo se identifica el sentimiento de culpa?**
 - 4.4. Caso 2. “El saco de carbón”**
 - 4.5. ¿Qué es el perdón?**
 - 4.6. Caso 3. La guerra y un ser inquebrantable que ofreció el perdón.**
 - 4.7. El perdón es una liberación.**
- 5. Conclusiones.**
- 6. Bibliografía.**

1. Justificación:

Los aspectos que tratan simultáneamente a la culpa y el perdón, se han tratado en la actualidad con mayor frecuencia en el mundo moderno, formando parte inseparable de los problemas de la vida y por lo tanto de los conflictos personales. El presente trabajo pretende explicar y detectar los factores o causas que aumentan o que puedan resolver los conflictos emocionales y se les pueda dar una solución o tratamiento evitando se cargue con ese peso emocional para toda la vida. Si existen los sentimientos de culpa, valorar la posibilidad de darles solución a través del arrepentimiento, la reparación del daño o el perdón como estrategia de la solución o cura de la culpa.

Las personas que padecen una enfermedad crónica con alto riesgo de fallecer a corto o mediano plazo, tienen sufrimientos que puede estar dado por el dolor que les provoca la enfermedad, por pendientes que aún no resuelven o que ya no lo podrán resolver; pero el dolor más fuerte es aquel que le causa un sentimiento de culpa que el enfermo lo padece o lo tiene pendiente con algún miembro de la familia o amigos más cercanos.

Se considera que todo proceso de morir trae consigo muchas culpas, por acción o por omisión.

Si no podemos quitarnos las culpas, acudiremos o trabajaremos en el perdón, al yo que es la condición indispensable para tener paz interior.

En la mayor parte de núcleos sociales, el sentimiento de culpa nos influye tanto porque tenemos miedo a ser agredidos o ser provocados y seamos los agresores de manera consciente o inconsciente. La culpa está conectada con el instinto de muerte y con la autodestrucción. Mal asumida, arrastra a la persona a la pasividad, dejándola en una indefensión.

Es importante que la gente conozca que existen señales muy claras, tanto físicas, emocionales y mentales que pueden alertarla para pensar que la culpa está siendo mal administrada.

Como todo sentimiento, la culpa está precedida y es consecuencia de la escala de valores con que nos regimos en la vida. Si se produce un desencuentro entre nuestro ideal de cómo ha de ser nuestro comportamiento y la realidad vivida, causará dolorosos conflictos personales que desembocarán en la generación de reacciones de conflictos.

Hacer notar a las personas que a través de mensaje y prácticas de grupo pueden aprender a perdonar a otros. Que cuando se aprende a perdonar a otros puede perdonarse así mismo. Que no solo se debe esperar el perdón en caso de haber sido agredido u ofendido.

Se ha descubierto que las personas que guardan mucho resentimiento, odio y amargura sufren más enfermedades psicosomáticas y otros desórdenes. Ha existido la idea equivocada de que las enfermedades psicosomáticas son imaginarias, pero se ha probado que son reales y que deben ser tratadas rápidamente igual que otras muchas enfermedades.

Las relaciones tensas del hombre requieren cura y una de las estrategias más efectivas es encontrarla a través del **perdón**. El “perdón” tiene formas únicas y secretos maravillosos que son necesarios seguir a través del proceso de curación para encontrar la paz interior y la liberación de todos los resentimientos, odios y amarguras.

2. **Objetivos:**

- Analizar cada uno de los elementos que intervienen en el proceso de los sentimientos de culpa y si existe la posibilidad que el auto-perdón o que el perdón del agresor cure los resentimientos y pueda cerrar las heridas que causó al agredido para que las personas en una etapa final de su vida o con una enfermedad terminal muera con tranquilidad y sea posible una reconciliación futura.
- De acuerdo a las diferentes conceptos que se mencionan sobre los sentimientos de culpa y el perdón, se analizan de manera amplia las posibilidades de considerar que el perdón es el medio a través del cual se cura la culpa o permite olvidar los agravios que ocasionó una persona a otra y si es posible que las personas que causaron el daño tengan una vida futura sin sentimientos de culpa.
- Explicar de manera amplia los conceptos de **sentimientos de culpa y el perdón** en el área de Tanatología; y de qué manera interaccionan en el proceso de sanar o resolver los conflictos emocionales que vive una persona agredida.
- Comprender que el perdonarse, es un proceso personal, intransferible y que al perdonarnos restablecemos nuestra propia unidad, nuestra propia entereza delante de la vida.
- Explicar de qué manera se debe entender que el perdón es la propia aceptación de la vida. **Que el auto-perdón, es un Sí a la vida.**
- Describir el estado emocional en que se encuentran los pacientes con enfermedad terminal y que viven con conflictos emocionales con familiares que fueron agraviados o que esperan el acercamiento para recibir el perdón o que

el enfermo solicite sea perdonado antes de su muerte o muera sin el cargo de culpa para morir tranquila.

3. Alcances:

- A través de desarrollar casos clínicos, se explicará de qué manera se presentan los sentimientos de culpa y la forma como se resuelven mediante el auto-perdón o liberase por medio de perdonar aunque no esté presente el agresor.
- Saber que el primer beneficiado al perdonar es uno mismo ya que la herida mientras no se perdona seguirá presente y es necesario que esa herida cure y forme sus cicatrices.
- Se comprenderá que el sufrimiento causado por la ofensa podrá disminuir o desaparecer, no solo a través del perdón del agresor sino por uno mismo, para sanar las heridas por más profundas que sean. Se entenderá la importancia del perdón en ausencia del agresor.
- Que los enfoques que se expresan sobre los sentimientos de culpa y el perdón, son acciones muy relacionadas el uno con el otro, pero entender que no necesariamente tienen que esperar que el agravio se lo den estando presente la persona que ofendió, los ofendidos deben aprender a perdonar aún en ausencia del agresor.

4. *Cuerpo de la Obra:*

En Tanatología existen dos eventos que van muy relacionados y que traen complicaciones en estados emocionales, que pueden durar toda la vida y manifestarse en forma más clara cuando las personas viven los últimos días de su vida. Estos conflictos se manifiestan de forma muy clara en personas que padecen una enfermedad grave y que puede llevarlo a la muerte en cualquier momento. Estas personas manifiestan abiertamente un estado de ánimo o sentimientos que desean deshacerse de ella de manera apremiante y buscan formas a través de apoyo profesional para encontrar una cura o solución a estos conflictos. Me refiero, a los ***sentimientos de culpa y al perdón***. Estos dos fenómenos se contraponen entre sí y se crea incertidumbre entre quien carga con el sentimiento de culpa como quien debe dar o recibir el perdón, ya sea el agresor o el agredido.

4.1 *Lo que se entiende por sentimientos de culpa:*

Se considera como una vivencia interna, más o menos consciente y aprendida que se produce ante la creencia de haber infringido algún principio ético o norma, sean estas reales o imaginarios y que generalmente producen malestar en forma continua y que puede llevar a una disminución de la autoestima, que en algunos casos puede llegar a convertirse en un problema si no se gestiona adecuadamente.

Aunque sus consecuencias pueden ser negativas si no se interviene correctamente, sin embargo, el sentimiento de culpa, cumple una función social que es descrita por varios autores, entre otros, Freud, quien propone que la culpa sirve para regular de forma efectiva al comportamiento social de las personas.

Para la psicóloga Laura Rojas Ramos, “El sentimiento de culpa es como un guardián de nuestra conducta que nos sirve de guía, un controlador de nuestros impulsos”.

Kenneth Wapnik define la culpa como un estado interno, un dilema que provoca una disyuntiva en las personas entre lo que quieren hacer y lo que deben hacer.

Se puede afirmar que la mayoría de nosotros hemos desarrollado nuestro carácter en un entorno donde el error, la distracción, la falta de atención, la ignorancia e incluso el no cubrir las expectativas propias y ajenas, hacen que nos sintamos culpables. Donde esta culpa, parece ser redimida y exige arrepentimiento y perdón.

El enfoque es asumir la responsabilidad, no en buscar responsables. Este enfoque pone el acento en el valor de la superación personal no en la exigencia. Se refiere sobre la necesidad de reflexionar para aprender a tomar mejores decisiones, desde la adquisición de mejores conocimientos en un entorno de apoyo y confianza. Este enfoque se refiere a los valores, como la responsabilidad, la integridad, la coherencia, la compasión, la esperanza, el amor y la confianza.

4.2. Caso 1:

QUE SERÍA EN ESTE MOMENTO DE MI HIJA O HIJO SI VIVIERA?

La edad de la adolescencia es una etapa de la vida que sueñas despierta, vives emocionada sin darte cuenta muchas veces de la realidad que estás viviendo y no miras al futuro, porque ese momento maravilloso te mantiene siego(a) dado por las circunstancias que la vida te pone enfrente; no razones con fundamentos, pides que te dejen vivir porque esto es lo que deseas, porque así quieres que sea tu presente y hay que aprovecharlo, ya lo que venga después, habrá formas para solucionarlo.

Tania: Chica de 38 años de edad, proveniente de clase media alta que estudió en escuelas privadas de prestigio. Con excelentes calificaciones hasta la secundaria y a partir de la preparatoria y la universidad con calificaciones de regulares a malas. Terminó la carrera de Diseño y Decoración de Interiores, pero, hasta la fecha no se ha titulado. Ha trabajado de manera irregular con contratos temporales de 6 meses, ha intentado poner su negocio propio pero no cuenta con recursos suficientes porque en la actualidad ya no cuenta con el apoyo económico de su esposo porque están en proceso de separación.

Nos cuenta que hace 8 años se casó con Romeo dos años mayor que ella y en este momento se encuentra en proceso de separación por conflictos con el esposo y ese proceso de separación la ha mantenido con muchos trastornos de salud, principalmente emocionales y que cada día siente que para ella su vida se va desvaneciendo y que ha perdido el interés a la misma. Manifiesta pérdida de peso, falta de apetito, náuseas, en ocasiones vómitos, palpitaciones y con frecuencias dolor del estómago.

Cuando abordamos a Tania y le pedimos si nos puede platicar más de su vida; baja la cabeza, le escurren las lágrimas con facilidad,

con palabras entrecortadas nos pide tomar asiento en la sala de su casa en condiciones de poca higiene y desorden de los objetos y cosas de adorno. Nos pide disculpas por las condiciones de su casa, pero menciona que 3 años que ha vivido sola; es muy poco el interés de mantenerla arreglada aunque en la actualidad está trabajando en un orfanatorio casi como voluntaria que solo recibe alguna compensación económica porque no tiene un contrato formal con la institución que atiende a niños huérfanos o abandonados.

Nos platica que de niña fue muy afortunada porque sus padres le proporcionaron siempre lo indispensable para ella así como a un hermano mayor de edad y que actualmente radica en el extranjero trabajando y viviendo con su familia.

“Cuando ingresé a la preparatoria, desde los primeros días que conocí a un compañero nos hicimos de amigos y siempre andábamos juntos, hacíamos las tareas, estudiábamos, salíamos al cine, lo acompañaba a su casa donde me adapté muy bien con su familia, todo caminaba muy bien. A los 4 meses de conocernos nos hicimos novios y a los 8 meses aproximadamente de noviazgo, vino lo inesperado; pasaron dos meses y no se presentaba mi regla (menstruación). Se lo comento a Charly que así le llamaba a Carlos y de una manera de sorpresa me contestó muy molesto “pero, por qué? Qué significa eso?. Qué fue lo que hiciste!. En ese momento me sentí muy triste al ver que no sentía el apoyo de mi novio, porque dudó de mí inmediatamente sin que existiera alguna razón, ya que solamente salía con él a todas partes. Fui a consultar a un médico que me recomendó una de mis amigas y al realizarme algunas pruebas para la detección del embarazo, el médico muy sonriente me dice”: Señora, la felicito porque va Ud. a ser mamá”. Salí angustiada del consultorio del médico sin despedirme, pensando qué debía hacer. Al siguiente día al llegar a la escuela le comento a Charly de lo que estaba sucediendo y lo primero que

me dice: “es tu problema, a ver como lo resuelves” y se alejó de mí, cortando totalmente la relación. Consulté con mis amigas haber que consejo me daban, porque no quería que mis padres se enteraran. Ellas me preguntaban; “bueno tu que has pensado¿ Charly que te ha dicho?. Pues él ya se olvidó y no quiere saber nada y pues la verdad, yo no podría tener ese bebé porque; qué haría con él? “sinceramente yo no lo quiero tener “. Tendremos que acudir con el médico que me atendió para pedirle su consejo y haber que opina. Al siguiente día acudió Nancy acompañada de sus dos amigas. El médico las recibe muy atento y las invita a sentarse. ¿Ustedes serán las madrinas y comadres cuando nazca el bebé de Nancy?. Dr. A eso venimos exactamente para solicitarle su apoyo porque mi amiga no desea continuar con el embarazo ya que no cuenta con los recursos para sus gastos y apenas estamos en el primer año de la preparatoria. ¿ Qué edad tienes Nancy?. 16 años Dr. Uyyyyyyyyy, eres una niña, bueno, no tan niña. Tus padres están enterados?; No Dr., Peor aún. Tú sabes que esto que tú estás pidiendo está muy penado. Si suspendemos un embarazo y más a tu edad, porque necesitarías la autorización de tus padres, o por lo menos que se enteren, porque aún eres menor de edad.

Me dijo que sí se haría pero que se correrían muchos riesgos principalmente para él como médico porque todo esto es muy penado y que además tendría un alto costo en dinero. Total que como pudimos y con el apoyo de mis amigas se pudo juntar el dinero. Finalmente dos días después me realizaron el legrado con alguna complicación de sangrado pero no permanecí más de 24 hrs en una clínica muy pequeña y al salir me quedé una noche más en la casa de mi amiga Patricia quien me ayudó para avisarle a mis padres que estaba con ella realizando un trabajo, aunque el día anterior ya le había avisado a ellos del trabajo que tenía que presentar. Finalmente nadie se enteró de lo sucedido, únicamente mis dos amigas.

Pasaron 8 años y durante ese tiempo presenté muchas crisis emocionales caracterizadas por falta de sueño, no comía bien, lloraba por las noches pensando en lo que había sucedido tiempo atrás y empecé a sentirme culpable de haber perdido un bebé, me sentía con angustia, nerviosismo, temerosa, rechazaba a cualquier muchacho que se acercaba a mí; pero afortunadamente terminé mi carrera de diseño gráfico. Durante mi primer trabajo, en la empresa a la que ingresé, trabajaba un joven muy cordial, sencillo, amable y atento conmigo, que me transmitió mucha confianza. Me pidió ser su novia y a los 6 meses me entrega el anillo de compromiso y cuatro meses después nos casamos por el civil únicamente.

Yo me sentía muy feliz a su lado sin dejar de pensar en la pérdida que había tenido a los 16 años. Pasaron 3, 4 años y no me podía embarazar. Romeo, que así se llama mi ex esposo, preguntaba por qué no me podría embarazar, ya que no estaba usando ningún método para evitar el embarazo. Me pidió que consultáramos a un especialista para encontrar la razón. Acudimos a una clínica de Fertilidad donde le realizaron los estudios correspondientes a ambos. A los 8 días posteriores a los exámenes nos cita el médico para darnos los resultados. Pasamos a su consultorio tomamos asiento frente a él sentado en su escritorio nos dice: Bueno, disculpen que apresure un poco la consulta pero en una hora entro a quirófano porque tengo una cirugía bastante complicada que me llevará tiempo, por lo tanto iniciaré con el Sr. Romeo para comentarle que no tiene usted ningún problema; todos sus exámenes salieron muy bien. Respecto a los resultados de la Sra. Nancy, quisiera hacerle algunas preguntas respecto a si se embarazó alguna ocasión y le hayan realizado algún legrado para interrumpir algún embarazo?. Romeo interviene y le dice al Dr. No doctor, vamos a cumplir cuatro años de casados, nunca se ha utilizado ningún método de control ni ha tenido ningún embarazo, por eso acudimos para saber cuál es la causa de que no se pueda

embarazar. Existe algo extraño doctor?. Preguntó Romeo. Me gustaría que la señora me conteste porque en el epitelio del endometrio que es la porción interna del útero donde se implanta el embrión cuando se produce un embarazo se reporta que existe un daño o lesión lo cual evita que desarrolle ese embrión y por lo cual, no será posible llevarse a cabo un embarazo y lo que indica que la señora sea considerada como una persona infértil o estéril.

A partir de ese momento que tuve que contarle la verdad al médico y que Romeo se enteró de lo que había sucedido cuando tenía 16 años, abandonó el consultorio y no volvió a pararse a la casa donde vivíamos. Se separó de mí y actualmente se encuentra en proceso de disolución de mi matrimonio. Sé que cargo con doble sentimiento de culpa, La primera por haber interrumpido mi embarazo y que cada día siento ese remordimiento o me siento culpable de su muerte porque en este momento mi hija o hijo tendría 22 años de edad y cada vez que veo a una chica o chico de esa edad quisiera acercarme a ellos, abrazarlos, decirles cosas bonitas que les dice una madre con el fin de buscar el perdón o de qué manera solucionar ese pasado que no me deja vivir tranquila. El segundo es sentirme culpable por no confiarle a mi esposo desde el inicio de nuestra relación de lo que había sucedido en mi pasado y por haberlo privado de sentirse padre como lo deseaba desde que nos casamos.

Así termina la narración de la vida de Nancy, una chica que la traicionó el destino y que en la actualidad trabaja en una institución donde convive con niños huérfanos o que fueron abandonados y expresa que de esa manera busca a través de la convivencia y acercamiento con los niños sanar esos sentimientos que no ha podido curar por muchos años y que el amor que deja en el cuidado de cada uno de los niños encuentre la sanación y el autoperdón.

LOS SENTIMIENTOS DE CULPA: IMPACTO PSICOLÓGICO DEL ABORTO INDUCIDO O PROVOCADO:

El aborto inducido o provocado es la interrupción de un embarazo ocasionada intencionalmente, ya sea por medicamentos o por una intervención quirúrgica. Aquellas mujeres que viven un aborto provocado sufren como consecuencia diversos trastornos psicológicos.

Según la Organización Mundial de la Salud, el aborto provocado es definido como el resultante de maniobras practicadas deliberadamente con ánimo de interrumpir el embarazo. Estas maniobras pueden ser realizadas por la propia embarazada o por otras personas.

La salud psicológica y física de la mujer se ve afectada por el aborto de aquel que siempre será para ella, a lo largo de toda su vida, su propio hijo, haya o no nacido.

La Dra. María Simón psicóloga en la Clínica Ginecológica Universitaria de Würzburg (Alemania), señala que tras un aborto se acumulan las siguientes consecuencias psíquicas: **sentimientos de remordimiento y de culpa, oscilaciones de ánimo y depresiones, llanto inmotivado, estados de miento y pesadillas.**

Las mujeres que optaron por un aborto provocado también son más proclives a experimentar intentos de suicidios.

Según algunas cifras de una investigación realizada en el Centro Nacional de Investigación y Desarrollo para el Bienestar y la Salud de Finlandia, los suicidios se multiplicaron por seis entre las mujeres que abortaron frente a las que dieron a luz sus hijos.

Por otro lado, **las mujeres que abortaron tuvieron un riesgo más elevado de sufrir ingresos hospitalarios por causas psiquiátricas** frente a aquellas que tuvieron a sus hijos en el periodo de 3 meses a 4 años tras el aborto o parto, incrementándose dicho riesgo para

ingresos con diagnóstico de reacciones adaptativas, episodio psicótico único, psicosis depresiva recurrente y trastorno bipolar.

Las mujeres que habían abortado presentaron también malestar psicológico hasta cinco años después de la interrupción del embarazo, siendo los efectos de evitación, pesar, angustia y ansiedad mayores en el caso de abortos provocados que en los casos de abortos espontáneos, según un estudio de Broen AN y colaboradores de la Universidad de Oslo, en Noruega.

La vida sexual de la mujer y de la pareja en si también se ve afectada. **Se han descrito graves alteraciones en las relaciones sexuales y en el deseo sexual de numerosas mujeres que abortaron voluntariamente.**

En estudios de la Universidad de Ginebra, en Polonia y en China. En la Universidad de China en Hong Kong, se ha detectado que aproximadamente un tercio de las mujeres del estudio que han abortado de forma provocada sufre a corto plazo **una inhibición y un deterioro en su deseo y placer sexual.**

A continuación se presenta un listado de otras posibles consecuencias psicológicas que conlleva el aborto provocado.

- 1. Sentimiento de culpabilidad.**
- 2. La mujer presenta reacciones de hostilidad, de enojo o de tristeza.**
- 3. Desea castigarse buscando relaciones abusivas o aislándose de sus amigos y familia.**
- 4. Algunas mujeres experimentan anorexia nerviosa.**
- 5. Experimentan insomnio, pensando en el aborto o en el bebé.**
- 6. Sufren pesadillas sobre niños perdidos o muertos.**

7. Pueden ser descuidadas o agresivas con otros niños.
8. Pierden la capacidad de concentrarse, en los estudios o en el trabajo.
9. Tendencia a abusar de las drogas y/o el alcohol.
10. Planteamientos suicidas e intentos de suicidio.
11. Sienten la necesidad de reemplazar al niño abortado y tratan de embarazarse nuevamente cuanto antes posible para tener un nuevo bebé que reemplace al que fue abortado.
12. Algunas mujeres sienten odio hacia sus parejas a los cuales culpan por el aborto.
13. Si son solteras ya no desean tener novio, cuando terminan con sus parejas, se vuelven promiscuas.

De acuerdo a una estadística de la Abortion Recovery en Canadá, el 80% de las relaciones de pareja se quiebran después del aborto.

La culpa está vinculada a nuestros valores y expectativas. Cada uno de nosotros ha construido una imagen “ideal” de quien debería ser. Cuando nuestras acciones y decisiones nos alejan de este ideal, podemos llegar a “autocastigarnos”, culpabilizar a los demás eludiendo nuestra responsabilidad o **autoengañarnos** negando lo ocurrido para no conectar con el dolor que nos produce esta brecha entre quien somos y quien deberíamos ser.

¿Por qué en la adolescencia se inician ciertas conductas autodestructivas? En este periodo el grupo de amigos representa la mayor influencia, el adolescente en ocasiones está confundido, con ansiedad y miedo, porque sigue arrastrando los modelos de conducta que le impusieron sus padres cuando era pequeño o todavía en esa edad y que en ocasiones las siente como contrarias a las que se dan con los amigos. En casos extremos, pueden llegar a realizar actos violentos de los que ellos mismos juzgan negativamente, y confesar que lo han hecho porque el resto de sus amigos lo hacen.

La culpa es una de las armas más poderosas para dominar y controlar al otro, para hacer que actúe como nosotros queremos; es parecido al miedo como método controlado, pero más elaborado, menos primitivo, en el sentido de que hay reglas, elaboraciones y juegos psicológicos. La persona que es autónoma y autosuficiente, es capaz de valorar sus deseos y opciones en cada momento.

La culpa está directamente relacionada con “el hacernos cargo”. La tendencia es la de sacarnos rápidamente el problema de encima y responsabilizar o culpar a otras de nuestras acciones incorrectas.

La culpa no es buena ni mala, según la menciona el Dr. Edward Bach. Una cosa es tener culpa y otra es ser culpógenos.

Ser culpógenos conlleva una culpa eterna que enferma y no nos deja vivir en libertad. En cambio, sentir culpa cuando nos damos cuenta o creemos que hemos herido a alguien, nos da la oportunidad de reparar el daño que hemos hecho y nos permite pedir perdón.

Cuando nos han herido u ofendido, sentimos resentimiento y si no encontramos reparación al daño, podemos transformarlo en resentimiento.

Es resentimiento puede tener la intención de que al otro le pase algo malo, que le haga pagar ese daño. Y si realmente le sucede algo malo, puede aparecer en nosotros la culpa por creer que hemos provocado ese daño.

4.3. CASO 2:

EL SACO DE CARBÓN:

Un día, Antonio; adolescente de 16 años de edad, llega de la escuela a su casa y entra dando patadas en el piso y gritando muy molesto.

Su padre lo llamó y Antonio lo siguió, diciendo en forma irritada:

- Papá, ¡Te juro que tengo mucha rabia!

Carlos no debió haber hecho lo que hizo conmigo.

Por eso, le deseo todo el mal del mundo. ¡Tengo ganas de matarlo!

Su padre, un hombre simple, pero lleno de sabiduría, escuchaba con calma al hijo quien continuaba diciendo:

- Imagínate que el estúpido de Antonio me humilló frente a mis amigos. ¡No acepto eso! Me gustaría que él se enfermara para que no pudiera ir más a la escuela.

El padre siguió escuchando y se dirigió hacia una esquina del garaje de la casa, de donde tomó un saco lleno de carbón el cual llevó hasta el final del jardín y le propuso:

- ¿Ves aquella camisa blanca que está en el tendedero? Hazte la idea de que es Antonio y cada pedazo de carbón que hay en esta bolsa es un mal pensamiento que va dirigido a él. Tírale todo el carbón que hay en el saco, hasta el último pedazo. Después yo regreso para ver cómo quedó.
- El niño lo tomó como un juego y comenzó a lanzar los carbones, pero como la tendera se encontraba lejos, pocos de ellos acertaban en la camisa.

Quando el padre regresó, le preguntó:

-Hijo, ¡Qué tal te sientes?

- Cansado pero alegre. Acerté algunos pedazos de carbón a la camisa.

El padre tomó al niño de la mano y le dijo:

- Ven conmigo quiero mostrarte algo.

Lo colocó frente a un espejo que le permite ver todo su cuerpo..... ¡Qué susto! Estaba todo negro y sólo se le veían los dientes y los ojos. En ese momento el padre dijo:

- Hijo, como pudiste observar, la camisa quedó un poco sucia pero no es comparable a lo sucio que quedaste tú.

El mal que deseamos a otros se nos devuelve y se multiplican en nosotros. Por más que queremos o podamos perturbar la vida de alguien con nuestros *pensamientos*, los residuos y la suciedad siempre queda en nosotros mismos.

Ten cuidado con tus pensamientos porque ellos se transforman en *palabras*.

Ten mucho cuidado con tus palabras porque ellas se transforman en *acciones*

Ten mucho cuidado con tus acciones porque ellas se transforman en *hábitos*.

Ten mucho cuidado con tus hábitos porque ellos moldean tu *carácter*.

Y ten mucho cuidado con tu carácter porque de él dependerá tu *destino!*

Podemos sentir resentimiento por lo que nos han hecho o sentirnos culpables por lo que hemos hecho. Podemos querer responsabilizar a otros por lo que hicimos o esperar eternamente con resentimiento el perdón que quizás nunca llegue.

Podemos pensar en términos de víctimas y victimarios, inocentes y culpables, pero esto no repara el daño ni soluciona el problema. Podemos no perdonar al otro o no perdonarnos a nosotros mismos y quedarnos para siempre con la amargura y el resentimiento. Todo esto se transformará en otras emociones negativas, tales como la ira y la depresión.

“La culpa nunca ha sido racional; distorsiona todas las facultades de la mente humana y las corrompe; le quita la libertad de razonar y la deja confusa”. Edmund Burke. (político y escritor británico)

El que genera culpa-----causa daño. Se haga o no racional. No tiene justificación. Generar culpa es muestra de baja autoestima. La clave de no generar culpa está en la responsabilidad.

La culpa no está provocada por lo que hacemos, sino por la manera en que consideramos una situación y nos calificamos por ella.

4.4. *¿Cómo se identifica el sentimiento de culpa no resuelto?*

Los sentimientos de culpa no resueltos provocan una serie de síntomas que son indicadores de que se está gestionando de forma adecuada.

1. Señales físicas (sensación de opresión en el pecho, dolor de estómago, de cabeza de espalda y otros más)...
 2. Señales emocionales (nerviosismo, agresividad, irritabilidad excesiva, desasosiego).
 3. Señales cognitivas (sentimientos de autoacusaciones y auto reproches).
- No permite potenciar la función positiva de la culpa.
 - Si ante el sentimiento de culpa si la persona que la manifiesta no ejerce su responsabilidad.
 - Si provoca miedo, evitación y huida, impidiendo pasar a la acción.
 - Si provoca autocastigo (agresividad hacia uno mismo que genera sufrimiento).
 - Si genera una auto-descalificación personal (etiquetado negativo: egoísmo, falta de responsabilidad...).

Sin embargo, existe una solución saludable de la manifestación del sentimiento de culpa que tiene un carácter adaptativo.

1. Permite hacer consciente el conflicto interno.

2. Facilita el proceso de búsqueda de soluciones y el inicio de la estrategia correspondiente para establecer el equilibrio.

4.5. Qué es el Perdón?:

“Perdón” viene del latín “per donare” que significa “dar por” o “dar para” o “dejar ir”. Cuando ejercemos el perdón, “soltamos a quien nos ha ofendido o nos ha hecho un mal”.

En griego se entiende mejor, pues “afesis”, palabra que por perdón significa “liberación”. Al mismo tiempo que liberarnos de su culpa a quien nos ofendió, también nos liberamos nosotros de nuestra indignación y resentimiento, pues ambos sentimientos que tarde o temprano terminan por causarnos mucho daño, a veces más que la ofensa o la agresión misma.

El perdón es la renuncia a la indignación y a los resentimientos que causan una ofensa o agresión. Nace del ofendido, pues solo el ofendido puede liberarse de los sentimientos que tenga contra el ofensor.

No se puede obligar a perdonar, pues el perdón intenta sanar una herida abierta y liberar a un resentimiento, y eso no puede lograrse si no es libremente. El perdón depende de la libertad, la caridad y la misericordia del ofendido.

4.6. CASO 3:

LA GUERRA Y UN SER INQUEBRANTABLE QUE OFRECIÓ EL PERDÓN.

Pocas personas tienen la idea de cómo es Vietnam, país al cual solo conocen por la referencia de la guerra.

Actualmente las ciudades están llenas de bellos monumentos, edificios, museos propios de su cultura y de los países occidentales. Su gente es muy trabajadora y amante de sus tradiciones.

Pero durante décadas, el país fue castigado con el flagelo terrible de la guerra, que incendió sus aldeas y cubrió de luto y sangre a su gente.

*Durante la guerra existen imágenes de un ataque en que observan a grupos de niños corriendo por la carretera y dentro de uno de esos grupos a una niña desnuda de 9 años llamada **KIM** con su piel ardiendo a causa del **napalm** (“**El napalm es el peor dolor que puedan imaginar. Es quemarte con gasolina por debajo de la piel**”)*

KIM Phuc se crío en la aldea de Trang Bang, situada a 30 minutos al norte de Saigón capital de Vietnam. El 8 de junio de 1972 un consejero militar estadounidense coordinó el bombardeo de la aldea con **napalm**.

*En una de las narraciones de KIM, muchos años después de la tragedia dice: “**Todos estábamos escondidos en la Pagoda. Los soldados oyeron los motores de los aviones que se acercaban y nos gritaron: corran, corran!. Corrí con mis dos hermanitos y mis primos. Demasiado tarde. Cuando me di cuenta, mi ropa se había consumido por el fuego y mi piel ardía....**”*



*Nick Ut, fotógrafo que estaba cubriendo el ataque, llevó a **Kim** a un hospital. La niña pasó 14 meses recuperándose. Las quemaduras eran gravísimas y necesitó 17 operaciones y 14 años de terapia....Cuenta que se desmayaba cada vez que las enfermeras la metían en la tina y cortaban la piel muerta.*

*En su narración continúa diciendo: “**Diez años más tarde, en 1982, tuve que sufrir otra prueba muy dura en mi vida. Yo había ingresado a la facultad de Medicina de Saigón, pero por desgracia, los agentes del gobierno se enteraron de que yo era la niña de la foto y vinieron a buscarme para hacerme trabajar con ellos y utilizarme como símbolo.***

Yo no quería y les supliqué: “¡Déjenme estudiar! Es lo único que deseo”. Entonces, me prohibieron inmediatamente que siguiera estudiando. Fue atroz. No acertaba a entender por qué el destino se encarnizaba conmigo y no podía seguir estudiando como mis

amigos. Tenía la impresión de haber sido siempre una víctima. A mis 19 años había perdido toda esperanza y solo deseaba morir.”

Cuatro años más tarde, en 1986 Kim consiguió por fin que la dejaran estudiar, pero por razones de propaganda la mandaron a Cuba. Pero ahí también hubo que interrumpir sus estudios. Tuvo varios problemas de salud, dentro de ellos la Diabetes, la cual le causó daños de la visión.

Durante su estancia en Cuba conoció a Bui Huy Toan, otro estudiante vietnamita. Se casaron en 1992 y pasaron su luna de miel en Moscú. En su vuelo de vuelta a Cuba, la pareja desertó cuando su avión aterrizó en Gander (Terranova) para surtirse de combustible.

“Si me preguntan por lo más difícil que he tenido que hacer.... Sin duda alguna ha sido perdonar. Perdonar a los que mataron a mi familia, a los que incendiaron mi país, perdonar a los quienes se empeñaron en utilizarme sin importarles mi vida personal...”

“La primera vez que leí las palabras de Jesús “ama a tus enemigos”, ni lo entendí, ni sabía cómo hacerlo”.

“Soy humana, tengo mucho dolor, muchas cicatrices y he sido víctima mucho tiempo. ¡Perdonar? Eso me resultaba imposible. Tuve que rezar y no fue fácil... pero con la ayuda de Dios, finalmente lo logré”.

En 1996, la Fundación para la Memoria de los Veteranos de Vietnam la invitó a Washington y ahí conoció al piloto que vació las bombas sobre su aldea.

KIM manifestó públicamente su perdón al piloto y emocionados sellaron el acto con un abrazo.

El hombre dijo: “Es como si me hubieran quitado de sobre mis hombros el peso del mundo entero.”

Kim Phuc vive ahora en Canadá, cerca de Toronto, con su marido y sus dos hijos Thomas y Stephen.

KIM habla perfectamente el español. Aunque no concluyó sus estudios médicos, afirma que finalmente encontró el propósito de su vida:

COMPARTIR LA IMPORTANCIA DE TENER UNA RELACIÓN PERSONAL CON CRISTO Y CONOCER LA IMPORTANCIA DE LA LIBERTAD.”

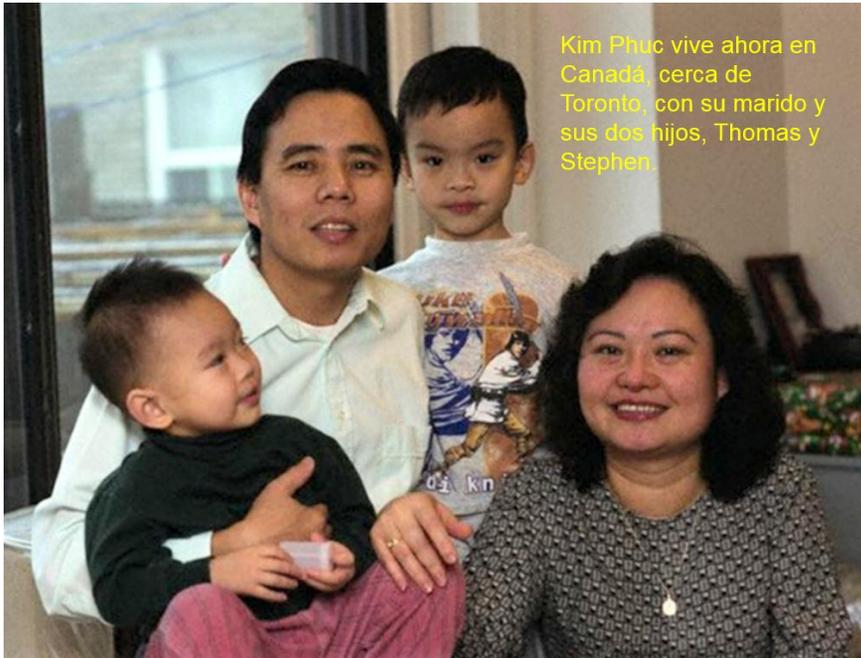
*“La foto de la niña corriendo desnuda mientras su cuerpecito arde por el **napalm** es un símbolo de la guerra, pero mi vida es un símbolo de amor, esperanza y perdón. Solamente cuando encontré la fe, se atenuó el dolor de las llagas de mi corazón.”*

*Kim fue nombrada Embajadora de buena voluntad de la **UNESCO** en 1997. Si no fuera por las cicatrices de su cuerpo, al verla hoy con su sonrisa permanente y su buen humor, nadie imaginaría su drama personal.*

“La gente debe saber que puede elegir algo mucho mejor que la guerra. Podemos elegir entre el bien y el mal porque tenemos libre albedrío.

Cuándo entenderemos que es hora de detenernos, sanar heridas y enfocarnos en una mejor vida para todos?”.

KIM



4.7. El perdón es una liberación.

El Perdón es la remisión de una obligación pendiente, de una ofensa recibida o de una pena merecida por la falta. Al perdonar se expresa la indulgencia, tolerancia o comprensión ante el error ajeno: “No te preocupes, te perdono. Quiero que todo vuelva a ser como antes”.

Las religiones otorgan una gran importancia al perdón. Entre los mandatos religiosos suele encontrarse la necesidad de dar a los demás una segunda oportunidad, de disculparse por las propias ofensas y solicitar el perdón divino por los pecados. El sacramento de la **confesión** es la forma de pedir a **Dios** y debe tener como intermediario a un sacerdote.

Dependiendo también de los factores culturales, el perdón puede cobrar un peso considerable. Convertirse en un regalo que solamente un grupo selecto de personas puedan obtener. El odio y el resentimiento que crecen en una persona que no perdona a otra pueden ser igualmente frustrante y dañino para ambas partes.

El rencor y el deseo de venganza muchas veces, nos siegan y magnificar los errores ajenos. Si bien es aconsejable evitar dicha carga, es cierto que no todos los fallos son merecedores de nuestro perdón, y eso vuelve el análisis más complejo.

Incluso, las heridas más profundas, **perdonar**, nos otorga **paz**, nos quita un peso considerable de las espaldas, y nos permite seguir adelante, dejar atrás las malas experiencias y reconstruirnos, para volvernos más fuertes. Negarlo por lo contrario, por los contrario, extiende la repercusión de las ofensas que hayamos recibido, logrando que nos acompañen durante años, incluso mucho tiempo después de haber cortado la relación con nuestros agresores.

El resentimiento, la condena, la ira, el deseo de ver a alguien castigado, son cosas que corrompen tu alma. Y como esas cosas tienen un contenido emocional más vigoroso que cualquiera sospecharía, afianza los problemas, los remachan.

Perdonar no significa que debes simpatizar con el agresor o el delincuente, sino que debes desearle el bien. Tú por supuesto, no debes permitir imposiciones o maltratos.

El término **perdón**, tiene varios usos propios de una conversación formal; por ejemplo (**"Perdón, pero no estoy de acuerdo, creo que lo mejor sería...."**) o para hacer notar al interlocutor que no se ha comprendido algo (¿Perdón? ¿A qué se refiere?).

Las principales clases de perdón:

1. El perdón es la base de toda sanación en la mente, conciencia y corazón.
2. El perdón es la clave de la liberación espiritual.
3. El perdón es una barrera que debemos cruzar para ser totalmente libres en nuestro interior.

5. Conclusiones:

- La culpa es la vergüenza y el estancamiento, el AUTO PERDÓN es eso entre quedarse y levantarse, es el recomienzo después de la caída.
- Los errores son inherentes a la naturaleza humana y necesario para nuestras vidas. Crecemos a través del error. Aceptar el error es responsabilizarnos por su corrección.
- No son los hechos los que nos hacen sufrir sino el significado que le dimos al acontecimiento. Es el cómo cada quien percibe, ve, oye y siente la experiencia y como lo graba en su memoria, junto a las reacciones corporales y de conducta que acompañan a esas emociones, lo que nos hace sufrir y nos “engancha” con la situación y con aquel que nos hizo o creemos que nos hizo daño.
- Para liberarnos de la pesada carga del recuerdo que lastima y limita debemos primero olvidar y luego perdonar.
- El tiempo para olvidar es muy personal y es involuntario. No se pueden cambiar los hechos, pero si la experiencia de los mismos. Es decir, podemos esforzarnos por transformar el acuerdo y acelerar el proceso del perdón y el olvido.
- Buscar la satisfacción, reparación, reconciliación o devolución inmediata es con frecuencia imposible(o se tarda demasiado o nunca se logra). La herida permanece abierta, nuestro dolor no se cura y nos convertimos en personas angustiadas, frustradas, amargadas, malhumoradas, temerosas, pesimistas, solitarias, obsesivas, culpables, agresivas, conflictivas y enfermas, pues el recuerdo y emociones negativas, nos causan problemas físicos y psicológicos.

- No son los hechos los que nos hacen sufrir sino el significado que le damos al acontecimiento. Es el cómo cada quien percibe, ve, oye y siente la experiencia y como lo graba en su memoria, junto a las reacciones corporales y de conducta que acompañan a esas emociones, lo que nos hace sufrir y nos “engancha” con la situación y con aquel que nos hizo o que creemos nos hizo daño.
- El perdón es una expresión de amor que nos libera de ataduras que nos amagan el alma y enferman el cuerpo.
- El perdón se basa en la aceptación de lo que pasó. No significa que estés de acuerdo con lo que pasó, ni que lo apruebes.
- Si guardamos odio, rencor o resentimiento por ofensas que hemos recibido, estamos perpetuando nuestro malestar y consumiéndonos, dejando de disfrutar el momento. Cada vez que recordamos cualquier episodio que nos causa dolor, dejamos de vivir el aquí y el ahora. Dejamos de avanzar en nuestro desarrollo personal y peor aún, nos estancamos en nuestro crecimiento espiritual.
- La falta de perdón puede disfrazarse con diferentes máscaras. Las personas a veces dicen con un tono de enojo que ya han perdonado ofensas pasadas, pero su amargura evidente las delata. La falta de perdón se puede alojar en tu corazón y estar allí, escondida.
- Necesitamos perdonar para vivir una vida plena. El perdón es el medio que disponemos para sanar nuestras heridas, para volver a relacionarnos con los demás, y con nosotros mismos. Todos hemos sido heridos y aunque no merecíamos ese dolor, de todos modos nos hicieron daño. Y es casi seguro que nosotros también hemos herido a otros. El

problema no consiste en que nos hayan herido, sino en no poder o no querer olvidar.

6. Bibliografía:

- **Kubler Ross Elizabeth.** La Muerte un Amanecer. Editorial Luciérnaga. Barcelona España.
- **Kubler Ross Elizabeth, Kessler David.** Lecciones de Vida.
- **Kubler Ross Elizabeth.** La Rueda de la Vida. Ediciones Grapo Zeta. Barcelona España.
- **Kubler Ross Elizabeth.** Una Luz que se Apaga. Editorial Pax. México.
- **Raquel Levinstein.** El infierno del resentimiento y la magia del perdón. Editorial Panorama. 2012.
- **Dieikson de Carvalho.** Aprender a ser feliz perdonando. Editorial Buena Prensa 2010.
- **Saunders C. Oxford.** Textbook of Palliative Medicine. Oxford University Press. 1994.
- **Gerald G. Jampolsky.** El Perdón: dejar ir la culpa y el resentimiento. ¡Vive la libertad!. Editorial/Distribuidor: Aguilar Fontana. 1ª. Edición. Año de Edición 2011.
- **Marie Chauvette.** “Libérate con el poder del perdón”. Editorial Época. 2011.
- **Laura Rojas-Marcos.** El sentimiento de culpa.
- **David Ferguson y colaboradores.** Revista de la Facultad de Medicina y Ciencias de la Salud. Nueva Zelanda. 2005.
- **Eduardo Vieta, Francisco Colom y Anabel Martínez – Aran (Ars. Médica).** La enfermedad de las emociones.
- **Alejandra María Sosa Elizaga.** Por los caminos del Perdón. Editorial 72. México. 2011.

- **Paul J. Meyer.** Perdonar, el milagro definitivo. Editorial Panorama.2010
- **Lewis Smedes.** Perdonar olvidar. Literatura, Relatos y Reseñas
- **Organización Mundial de la Salud.** ¿ Cómo se puede prevenir el suicidio?. 2010: <http://www.worddepress.com>
- **Suicidio en México,** una realidad social. Impre.com.julio 2011
- **Blog de la Asociación Mexicana de Tanatología, A.C.** El Perdón: Camino de Sabiduría y Felicidad.
- **Asociación Mexicana de Tanatología A. C.** Curación de la Culpa con el Perdón en Tanatología.
- **Asociación Mexicana de Tanatología A.C. Asociación Mexicana de Educación Continua y a Distancia, A.C., Ana Margarita González Nava.** Tesina. “El Perdón, un Regalo Divino”. 2013.
- **AMTAC.** La culpa y el perdón y otras reflexiones sobre el amor.