

TENDENCIAS

10 señales de que la culpa no te deja ser feliz

El Ciudadano · 2 de septiembre de 2015



La culpa es uno de los sentimientos más comprometidos de afrontar y una de las principales causas que no te deja ser feliz. Cargado de connotaciones culturales, **reconocer la causa de la culpa que sentimos y trabajar en ella es prácticamente imposible sin que afecte a otras áreas de nuestra vida.**

Estrechamente relacionada con la autoestima y la vergüenza, es fácil vernos inferiores a las personas de nuestro círculo más cercano por la culpa que sentimos, incapaces tanto de compartirla con ellos como de solucionarla por nuestra cuenta.

Señales de que la culpa no te deja ser feliz

Aunque puede presentarse con muchos matices estas serían las diez señales más reconocibles para darnos cuenta del efecto de la culpa en nuestra vida:

Inmunes a los halagos y las críticas

Una persona estable anímicamente es capaz de asimilar tanto los halagos como las críticas, mostrando una actitud correspondiente a la situación. Cuando la culpa nos supera es habitual que nuestras emociones afloren de forma visible, necesitando taparlas todo lo posible para que nadie se dé cuenta de lo que nos ocurre. Las personas llamadas ‘frías’ suelen encajar en esta definición.

No disfrutamos de nuestros hobbies

Es irrelevante el tipo de afición que tengamos, sentirnos infelices por la culpa hará que no tengamos literalmente ganas de nada. Se agrava cuando nos forzamos a hacerlos pensando que de esta forma nos animaremos, la mayoría de las veces estaremos engañándonos al tapar el auténtico problema que produce la culpa que sentimos.

Del trabajo a casa

Cuando trabajamos o nos encontramos en unos estudios muy absorbentes una solución para lo que sentimos es refugiarnos en ellos. Es fácil darnos cuenta a poco tiempo que pase, donde misteriosamente nos habremos metido de lleno en **una rutina de compadecimiento personal** con la excusa de estar muy ocupados.

Sentirnos incapaces de lograr nada

La culpa es fácilmente relacionable con la depresión cuando se llega a un extremo que afecte a nuestra vida personal. Mayores o menores, todos tenemos una serie de logros únicos que tratamos de alcanzar incluso de forma inconsciente. Con la culpa en nuestra vida solo sentiremos que no conseguiremos lograr nada por mucho que nos esforcemos.

Mentir en pequeños detalles

Las mentiras pequeñas que no tienen peligro alguno las hacemos exclusivamente por cuestiones de autoestima, evitando quedar mal ante los demás por no saber lo que nos preguntan. Si conseguimos reconocer este comportamiento, cosa difícil, habremos dado un gran paso para sincerarnos con nosotros mismos para a tratar la culpa que sentimos.

Desatender nuestras relaciones sociales

Evitamos a nuestros amigos y familiares, las personas que más nos conocen con tal de que no descubran nuestro pésimo estado en la vida. Si además la culpa nos ha llevado a hacer otros comportamientos de los descritos el alejarnos de ellos se acentuará por la propia vergüenza de sentir culpa.

La preocupación se vuelve constante en nuestra vida

El propio hecho de preocuparnos es una adaptación al medio que nos rodea, permitiéndonos centrarnos en lo que nos impide ser felices. A pesar de ser un mecanismo adaptativo tiene su parte negativa, haciendo que nuestra vida sea mucho más infeliz tanto por la propia culpa que sentimos como por las preocupaciones que surgen a su alrededor.

Problemas de apetito y somnolencia

Nuestro cuerpo está inevitablemente conectado a nuestro estado mental. La apatía que sentimos afecta al ritmo biológico natural alterando tanto el apetito que tenemos como la dificultad para conciliar el sueño. Con todo, es una señal 'útil' al ser muy clara para todos, ayudándonos a darnos cuenta de la raíz del problema en forma de culpa.

Migrañas habituales

El llamado dolor de cabeza o las migrañas es una de las señales más claras cuando llevamos mucho tiempo sintiéndonos mal sin encontrar una causa clara. Medicándonos solo conseguimos aplacarlo temporalmente hasta que descubramos qué es lo que produce que sintamos ese sentimiento de culpa que tanto nos afecta.

Negar que sentimos culpa

La última señal es una de las más evidentes cuando alguien nos dice seriamente lo que nos ocurre. Al igual que con otros sentimientos, sentir culpa es muy vergonzoso, sobre todo cuando la persona siempre se ha jactado de ser autosuficiente.

Vida Lúcida

Fuente: El Ciudadano