

A photograph of a dirt path winding through a forest. The path is covered with fallen autumn leaves in shades of orange and red. The trees are bare, and the atmosphere is misty and ethereal. The lighting is soft and golden, suggesting a sunrise or sunset. The overall mood is contemplative and serene.

# La Culpa

Editado por: Red Amor de Dios

La culpa forma  
parte inseparable  
del hecho de ser  
una persona  
sensible y  
responsable.



Es un instrumento de la conciencia (si no está distorsionada), registra malestar y remordimientos cuando hacemos algo que transgrede nuestra ética personal o social.



**Para evitar la culpa  
nos esforzamos**



**por no hacer daño a otros.**

Confiamos en este medidor activo  
de nuestro comportamiento y  
creemos que, cuando sentimos  
culpa, se debe a que nos hemos  
excedido y transgredido  
voluntariamente las normas de lo  
que consideramos aceptable o  
correcto.

A veces es así y el sentimiento de culpa es la respuesta espontánea y adecuada por haber hecho algo dañino, ilícito, cruel, abusivo o deshonesto.

Por desgracia, el sentido de la culpa puede dar fácilmente lecturas falsas



sobre el impacto de nuestros actos.

Los sensores de la culpa pueden estropearse, lo mismo que una alarma de coche demasiado sensible que debería alertarnos del robo pero acaba disparándose cada vez que pasa un camión.



Cuando ocurre no sólo  
experimentamos la culpa  
que acabo de describir,  
sino la que denomino  
**culpa inmerecida.**



iii Culpa  
inmerecida!!!



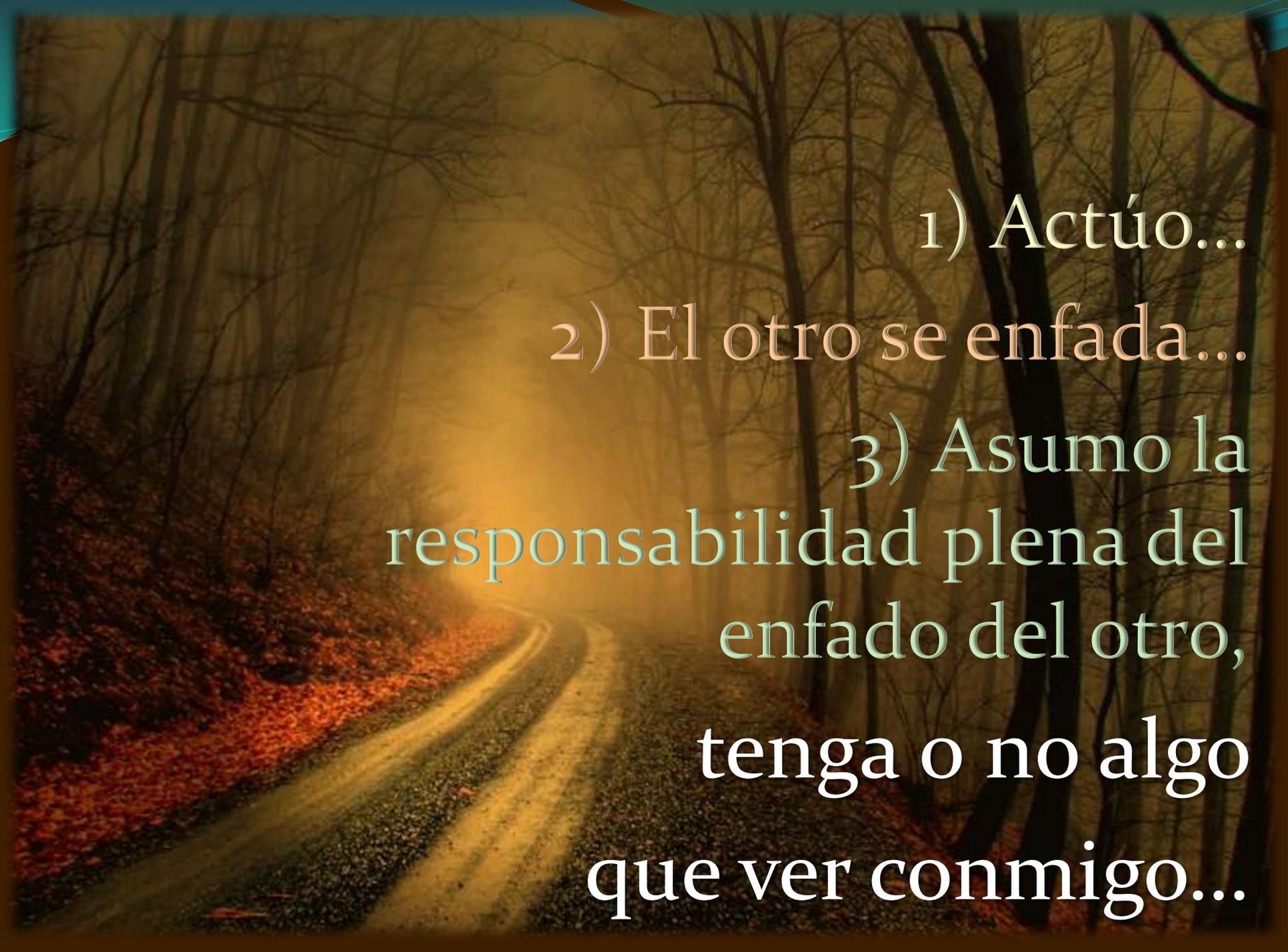
En el caso de la culpa  
inmerecida, los  
remordimientos que  
experimentamos  
tienen muy poco que  
ver con identificar y  
corregir un  
comportamiento  
nocivo.



Esta clase de culpa, que configura buena parte de la niebla del chantajista, está cargada de reproches, acusaciones y autoflagelaciones paralizantes.

A photograph of a dirt path winding through a forest. The path is covered in fallen leaves, and the trees are bare, suggesting autumn. The scene is misty and dimly lit, with a warm, golden light filtering through the trees. The text is overlaid on the image in a white, serif font.

El proceso que conduce  
a la culpa inmerecida  
es el siguiente:

- 
- A photograph of a dirt path winding through a forest. The ground is covered in fallen autumn leaves in shades of orange and red. The trees are mostly bare, with some green leaves still on the branches. The scene is misty and has a warm, golden light, possibly from the sun being low in the sky. The text is overlaid on the right side of the image.
- 1) Actúo...
  - 2) El otro se enfada...
  - 3) Asumo la responsabilidad plena del enfado del otro, tenga o no algo que ver conmigo...

A photograph of a dirt path winding through a forest. The ground is covered in fallen autumn leaves in shades of orange, red, and brown. The trees are mostly bare, with thin, dark trunks and branches. A soft, golden light filters through the trees, creating a misty or hazy atmosphere. The overall mood is quiet and contemplative.

4) Me siento culpable...

5) Haré cuanto pueda para  
reparar la situación

*y sentirme mejor...*

## *Más concretamente:*



*1) Digo a una amiga  
que esta noche no  
puedo ir al cine con  
ella.*

*2) Se enfada.*



3) *Me siento mal,  
creo que se ha  
enfadado por mi culpa  
y me considero mala  
persona.*



4) *Anulo los planes  
que tenía  
y voy con ella  
al cine.*

A photograph of a dirt path winding through a forest of bare trees. The ground is covered in fallen leaves, and a warm, golden light emanates from the distance, creating a hazy, atmospheric effect. The text is overlaid in the center of the image.

*Mi amiga se siente mejor  
y yo me siento mejor  
porque ella se siente mejor.*



Los chantajistas  
emocionales  
esperan  
que asumamos la  
responsabilidad  
global de sus

quejas  
y desdichas

Nos sentimos responsables  
del dolor de los chantajistas

Es mi culpa

y les creemos cuando nos dicen que acrecentamos

Su Desdicha

porque no  
aceptamos  
sus deseos



atacan nuestro  
sentido de seres  
amorosos y dignos.



¿Cómo se llama  
el Juego?



El juego se llama  
Reproches.



Remordimientos.



Bombardeos



**En resumen:**  
la Culpa es tuya



!!!Oíste!!!

TUYA

A photograph of a dirt path winding through a forest. The path is covered in fallen leaves and leads towards a bright, glowing light source in the distance, creating a misty atmosphere. The trees are bare, suggesting autumn or winter. The overall color palette is warm, with oranges, yellows, and browns.

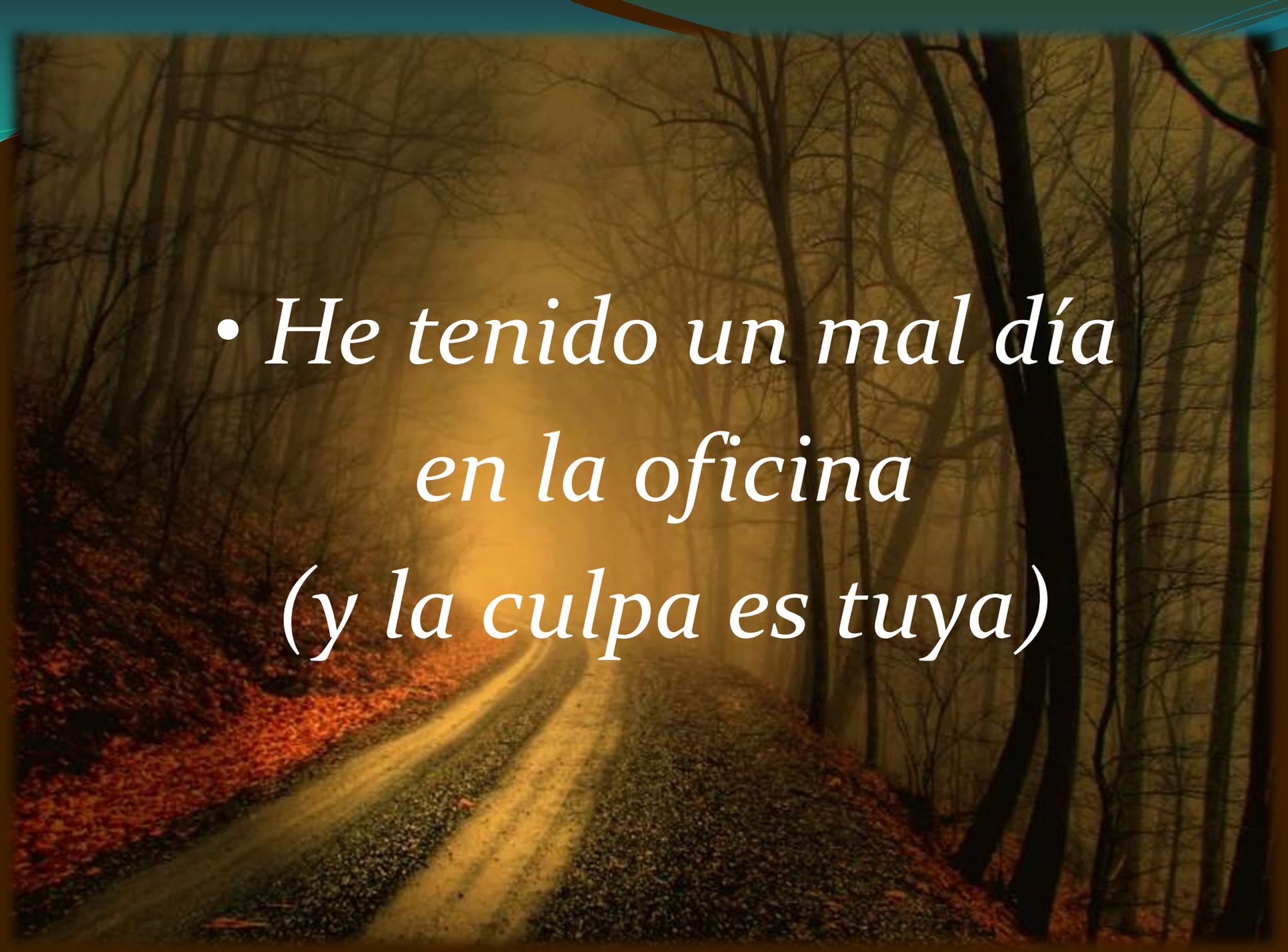
Es el reclamo que nos lleva a  
comprar lo que venden:

- 
- A photograph of a narrow dirt path winding through a forest. The ground is covered in fallen leaves, mostly in shades of orange and red. The trees are tall and thin, with bare branches, suggesting an autumn or winter setting. The atmosphere is misty and somewhat somber. The text is overlaid on the right side of the image.
- *Estoy de un humor  
de perros  
(y la culpa es tuya)*

- 
- A photograph of a dirt path winding through a forest. The path is covered in fallen autumn leaves, and the trees are bare, suggesting a late autumn or winter setting. The scene is misty and dimly lit, with a soft glow emanating from the path. The text is overlaid on the image in a white, serif font.
- *Tengo un fuerte resfriado  
(y la culpa es tuya)*

- 
- A photograph of a dirt path winding through a forest. The path is covered in fallen autumn leaves, and the trees are bare, suggesting a late autumn or winter setting. The lighting is soft and hazy, creating a melancholic atmosphere. The text is overlaid on the image in a white, serif font.
- *Sé que debo demasiado  
(y la culpa es tuya)*

- 
- A photograph of a winding dirt path through a forest. The path is covered in fallen autumn leaves, and the trees are bare, suggesting a late autumn or winter setting. The scene is misty and has a warm, golden light, possibly from a low sun or a light source within the forest. The text is overlaid on the image in a white, serif font.
- *Sé que bebo demasiado  
(y la culpa es tuya)*

- 
- A photograph of a narrow, winding path through a forest. The path is covered in fallen leaves, mostly in shades of orange and red, suggesting autumn. The trees are bare, with thin, dark trunks and branches. The atmosphere is misty or foggy, with a soft, golden light filtering through the trees, creating a melancholic and somewhat somber mood. The path leads into the distance, disappearing into the fog.
- *He tenido un mal día  
en la oficina  
(y la culpa es tuya)*



Quando ves una lista así te das cuenta de que el tono es **absurdo**.



Se trata de  
mensajes  
confusos



porque la  
mayoría  
tendemos a  
hacernos  
responsables  
cuando un ser  
querido se  
enfada.

Al chantajista le  
encanta  
explicarnos  
cómo y por qué  
somos los  
responsables  
casi exclusivos  
de una situación





mientras que  
ellos están  
absueltos  
de toda Culpa



¡Lloras porque  
Quieres!

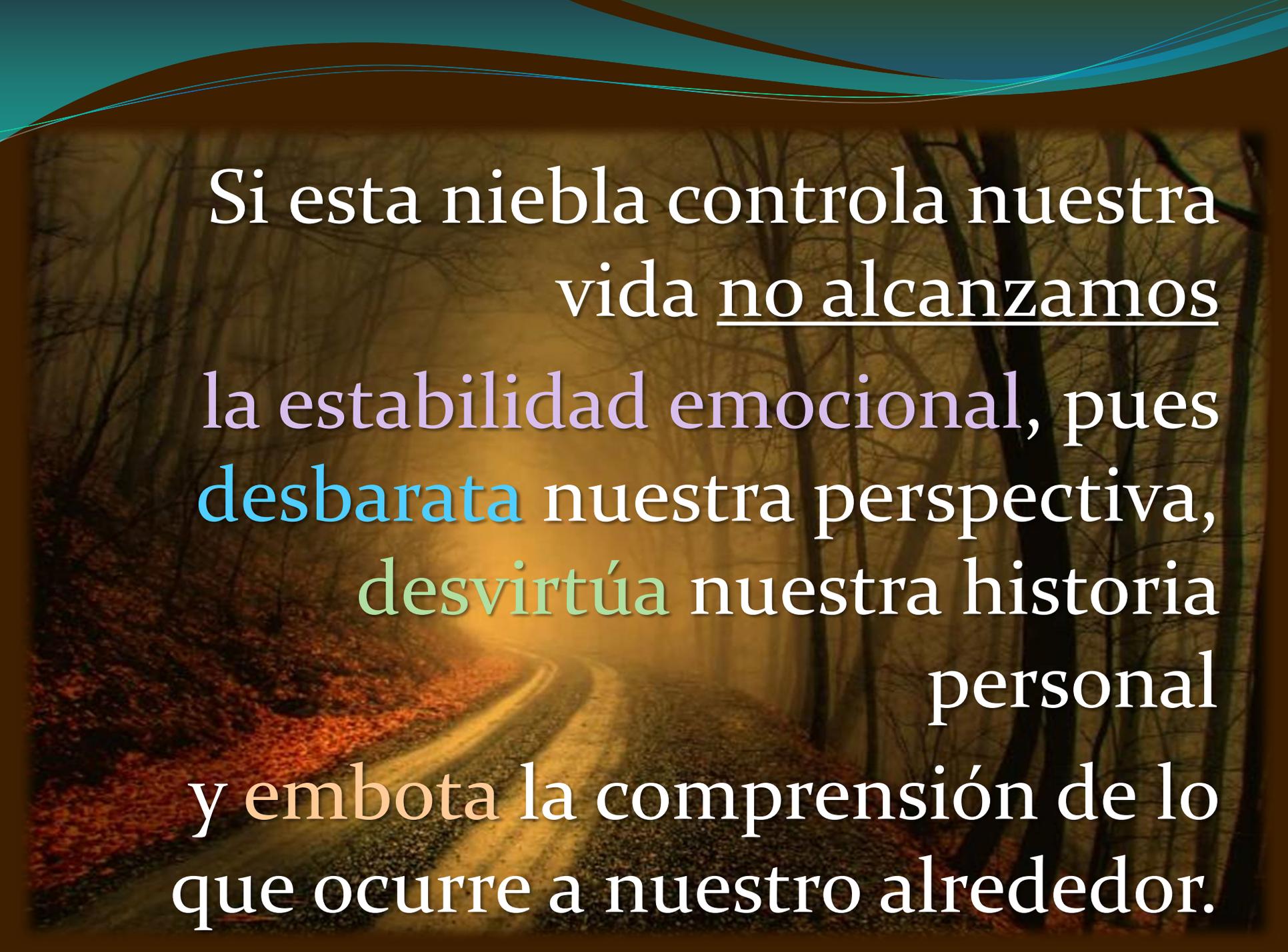
Pues a ti,  
no te esta  
pasando nada

- 1 -

Compramos  
los reproches  
y la culpa  
fluye  
libremente.

- 2 -

Cedemos  
y  
experimentamos  
el alivio que  
produce ceder;  
estamos jugando  
el juego...

A photograph of a winding path through a forest with bare trees and a ground covered in fallen autumn leaves. The scene is misty and dimly lit, with a soft light source creating a glow on the path. The text is overlaid on this image.

Si esta niebla controla nuestra  
vida no alcanzamos  
la estabilidad emocional, pues  
**desbarata** nuestra perspectiva,  
**desvirtúa** nuestra historia  
personal  
y embota la comprensión de lo  
que ocurre a nuestro alrededor.

**De repente acabamos tendidos en  
la lona sin saber qué nos ha  
golpeado.**



A young boy with dark hair, wearing a light blue t-shirt and grey shorts, is sitting on a pink and white checkered blanket on the floor. He is looking down with a sad expression. In the background, a swing set is visible against a dark wall. The text "La Culpa Inmerecida" is overlaid in large, yellow, bold letters across the center of the image.

# La Culpa Inmerecida

Editado por: Red Amor de Dios