

Taller Acerca de la Culpa

1 hora 1.- Comprendiendo la Culpa

15' Trabajo grupal: lectura de mitos e intercambio

15' Intercambio y esclarecimiento. Reinterpretando los mitos

15' Trabajo individual ¿ de qué me siento culpable?...lluvia de ideas a la rápida.

listado de culpas

10' Esclarecimiento (detrás de tu culpa hay algo muy bonito y quieres expresar eso y no encuentras el modo)

1 hora 40' 2.- Las posibles soluciones

5' a.-Las respuestas que no sirven : castigo y fanatismo

20' intercambio grupal

20' Café

b.- La propuesta de salida

1.- 5' Reparación

2.- Reconocimiento y catarsis de lo verdaderamente inconfesable

25, Ejercicio, la catarsis

20' Intercambio sobre la experiencia entre desde la mirada de la desdramatización

10' CEREMONIA

Taller Acerca de la Culpa

5' Condición:

De la culpa no se sale enfrentándola de frente, hay que ir a ella por rodeo y con amabilidad, aceptación y si es posible risa. Pues si se la enfrenta con castigo o con más culpa lo único que hacemos es alimentarla .

Hay algo moral y ético que está involucrado; de ahí que es un tema complejo y no muy asible, es intrincada y compleja

1.- Comprendiendo la Culpa

La culpa es una respuesta muy cultural a un conflicto que nunca es tan terrible cuando se contextualiza. Es un nudo histórico en nuestra civilización hay otros pueblos, como China e India, que no la viven de manera tan compleja como nosotros ya que está en la raíz de nuestros mitos de la creación

La culpa como conflicto humano

El apareamiento de la culpa como proceso psicológico no es personal. Lo relatan muchos mitos. Apareció en el desarrollo de la conciencia muy originalmente. La culpa está en el mito de la creación en los mitos de origen la cultura judeo cristiana

En los mitos está sintetizado un conflicto humano y no es un problema personal. El sistema de tensiones vitales al que está sometido un pueblo se traduce como imagen pero eso no basta para explicarlo todo a menos que se piense en burdos términos de reto y respuesta. Es necesario comprender que en toda cultura, grupo e individuo, existe una memoria, una acumulación histórica sobre la base de la cual se interpreta el mundo en que se vive. Esa interpretación es lo que configura, para nosotros, el paisaje que percibiéndose como externo está teñido por las tensiones vitales que ocurren en ese momento histórico o que han ocurrido hace mucho tiempo y que, residualmente, forman parte del esquema interpretativo de la realidad presente. Cuando descubrimos las tensiones históricas básicas en un pueblo dado, nos acercamos a la comprensión de sus ideales, aprensiones y esperanzas que no están en su horizonte como frías ideas sino como imágenes dinámicas que empujan conductas en una u otra dirección. Y, desde luego, determinadas ideas serán aceptadas con mayor facilidad que otras en la medida en que se relacionen más estrechamente con el paisaje en cuestión

Uno considera digno responder a ciertas situaciones a través de la culpa. Es culturalmente aceptable y honroso.

15 ' TRABAJO GRUPAL de a 5

Si tomáramos la postura que Dios siempre es sabio y bondadoso y nunca castiga, que es un ser Inteligente. Les pido que reflexionen si es posible dar una interpretación distinta al mito de Adán y Eva y Abraham¿? . Tomar el Mitos y Raíces... que estudien un mito y comprendan el nudo de la culpa en el mito y ver si se puede interpretar desde otro punto de vista

LES PROPONGO UNA NUEVA INTERPRETACIÓN.....

El mito en que Adán y Eva deciden comer del Árbol del Conocimiento y desobedecieron y ocultaron su acto a los ojos de Dios, que es lo mismo que ocultárselo a si mismo. Desde ahí parte el nudo de la culpa.

Comen del Árbol del conocimiento, ellos deciden adquirir conocimiento y por eso son expulsados de la eternidad . Desobedecen y ocultan. Toman una decisión y quizás no les queda otra que tomar esa decisión; ya que sin el árbol del conocimiento tampoco podían saber si era una buena decisión o no.

¿Será así que Dios los castigó y los sacó del paraíso? O será que todo esto era un plan de Dios....él los saca de la eternidad y les da la vida (no la muerte, la vida) y en ese proceso van ganando el conocimiento que buscaban, comiendo del Arbol, hasta que al final, cuando adquieren el conocimiento que es lo que buscaban, retornan a la vida , al paraíso (será un castigo el que les impuso Dios) o desde otra mirada al reinterpretar el mito, la verdad no es que estás en el mundo castigado y haciendo una acción de redención, al contrario, estas cumpliendo la intención de Dios de adquirir el conocimiento a través de la vida.

Qué interpretación más amable y reconciliadora...

Abraham

Donde más se refleja la culpa es en Abraham donde Dios mismo le pide que cometa un acto que va contra lo que se debe, contra Dios, y no le queda otra que realizarlo. Abraham a diferencia de Cain ni siquiera hace la acción pero la culpa le queda igual que si la hubiera hecho. Abraham está dispuesto a seguir el amor a Dios aun a costa de transgredir lo que Dios le ha enseñado.. La interpretación tradicional dice que Abraham es el padre del pueblo judío por su fe, que llega incluso a matar a su hijo por fe. Es antihumanista. Y además es padre de un pueblo que tenemos la culpa enraizada hasta en los genes.

Silo interpreta el mito de Abraham. Isaac = Risa. Se dice que es la risa de Sara cuando se rió de Dios, pero ese es el mito. ¿Cómo se sale de esta trampa: Dios te dice que hagas algo que está en contra de Dios? Se propone la desdramatización y la risa. Esto es un chiste una burla divina, ellos se rieron de Dios y Dios se quiso reír de ellos. Abraham tiene que captar que todo fue un chiste de Dios, que Dios jamás le hubiera pedido una cosa así, matar a Isaac jamás fue intención de Dios.

Hay como se interpreta este mito da origen a la fe fundamentalista.

Nosotros nos preguntaríamos qué es lo que oculta la culpa de Abraham, quizás es su expulsión de Agar o quizás que junto a Sara se rió de Dios....

15' TRABAJO INDIVIDUAL ¿ De qué me siento culpable?...lluvia de ideas a la rápida.
Listado de culpas Has el listado mas grande posible y escribe aquí todas todas tus culpas sin pensar mucho, estilo lluvia de ideas

A lo mejor las cosas no son tan así, a lo mejor habrá otra manera de leer estas culpas
Pudiera ser que lo que aquí han anotado, no ha sido bien ponderado, a lo mejor....

10' ESCLARECIMIENTO (detrás de tu culpa hay algo muy bonito y quieres expresar eso y no encuentras el modo)

Definición

Nosotros dejaremos de hablar que el ser humano es malo y tiene que mejorarse o redimirse.
Sino al contrario, en el ser humano hay un Dios encadenado que hay que liberar,
hay que limpiar el camino y sacarles las piedras, para liberarlo una de esas piedras
es la culpa.

La culpa es un bloqueo en el flujo de la bondad. La bondad es algo en el interior del ser humano que tiene que ser realizado y hay ciertos impedimentos para ello, uno de esos impedimentos es la culpa. Hay un acto humano que quiere salir, un impulso bondadoso, y se bloquea, para dejarlo expresarse hay que liberar la culpa.

La culpa de verdad no redime, por el contrario te bloquea la posibilidad de redención. La culpa no sirve, no es interesante es un bloqueo y una resistencia . Hay quitarle el valor de redención a la culpa, ya que si vamos a nuestra experiencia no es así , la culpa no te sirve para superar el conflicto que busca redimir.

Así y yo creo que por primera vez, vamos a entender a la culpa como un bloqueo de la bondad y como algo que hay que desbloquear para que se realice lo verdaderamente hermosos que llevamos dentro. La culpa no es la constatación de que cometí un pecado del cual debo ser castigado. La culpa es una respuesta errada, un bloqueo que me impide conectar con mi verdadera bondad que está más atrás de una vergüenza inconfesable que debo descubrir.

El Ocultamiento La culpa oculta algo, experimento culpa para ni experimentar algo que creo es mi íntima responsabilidad sobre algo. Es un sufrimiento que se experimenta, es realmente un bloqueo que cumple con la función de ocultar. La culpa oculta lo que realmente te complica y no te lo has confesado ni a ti mismo. Hay algo insoportable para uno que se oculta en la culpa. Mientras más culpa, más tierra sobre aquello que estas ocultando. (Lo oculto estaba en todos los mitos y aparentemente es la raíz de la dificultad) Lo que la culpa no te quiere mostrar es algo que íntimamente te avergüenza: lo inconfesable. *Por lo tanto la culpa es el disfraz de lo inconfesable.* Una especie de quiste que encapsula una vergüenza que es no necesariamente ante los demás es una gran vergüenza ante uno mismo.....

5'2.- Las posibles soluciones

A.-Las que no sirven Salidas

Hay respuestas típicas frente a la culpa

1.- El Castigo (Reparación vs Absolución)

Frente a la culpa uno se tiene a castigar. Ha sido usado como forma de redimir, pero el castigo ahonda la culpa. No la resuelve porque la culpa oculta algo, lo cual el castigo no devela. El castigo siempre te recuerda la culpa, no te libera, al contrario mantiene la culpa. Uno equivocadamente cree que el castigo te va a liberar de la culpa. Pero lo que cree aun más es que la culpa es redentora (salvadora) de algo

2.- Fanatismo: La acusación . La culpa es aprovechada por los moralizadores para alimentarla y dominar a las personas que acusan.. Todo el que acusa es prisionero de su propia culpa.. Por lo tanto hay que sospechar de Todo Acusador. Estamos advirtiendo sobre la moralina y el inquisidor

20' INTERCAMBIO GRUPAL

Revisar y compartir experiencias castigo ver si nos liberó de una culpa...

Revisar experiencias de cómo uno acusa o engancha con ser acusado....y ver si nos liberaron de la culpa

CAFÉ 20'

B.- La propuesta de salida

1.- Reparación Una Mejor Salida aunque compleja si no se llega a descubrir de verdad la íntima responsabilidad. Reparación. Aunque es una salida más válida, tampoco sirve ya que la culpa no se mitiga con la reparación, ya que nunca se harta de reparar, nada es suficiente para dejar al culposo en paz.

A la culpa no le basta el perdón, busca algo mucho más allá, busca la absolución, es decir esto nunca existió. La culpa no puede repararse, es como un barril sin fondo. Dedicar toda la vida a reparar. Además tiene el problema que desde ahí nunca logras el registro de acción válida, toda acción por buena que parezca está desde el para mí.

2.- Reconocimiento y catarsis de lo verdaderamente inconfesable

Lo que uno puede hacer con la culpa es poner ante nuestros ojos, eso inconfesable que nos avergüenza. Esto ya lo supieron los cristianos y en su origen quizás era útil confesión, tenía el valor de catarsis y de limpieza de algo que viene de fondo.

La idea es develarte ante ti mismo aquello que no querías ver. La catarsis te debe ayudar a ver aquello que no querías ver, eso te produce una especie de vergüenza y un llanto interno aliviador. No importa a quien se lo digas. Hay que develarlo a la propia mirada, no importa que sea cura o psicólogo o un gran amigo o a uno mismo.

3.- Una vez aliviada la culpa hay que trabajar en el cambio de óptica, Reinterpretación, desdramatización

Para desdramatizar hay que ubicarse en otro lado; hay que comprender que no hay muerte. La propuesta es suave. Ojalá uno pudiera llegar a reírse de la situación. Desconectar es negar registros; desdramatizar es mover registros. La culpa está en que uno puso una carga excesiva en su responsabilidad

Tengo que desdramatizar para que mi conciencia quede en paz. Cuando uno observa el mayor error de su vida se da cuenta que en esa situación nada podría haber sido de otra manera. Y es muchas veces posible que gracias a ese gran error pudiste luego realizar una vida mas integra. Hay que contextualizar las cosas en la situación que sucedieron.

Una via para desdramatizar; es desdramatizar la moral externa, lo es tambien la amabilidad el humor y la risa

25 EJERCICIO, LA CATARSIS

en 10 minutos nos encontramosPasear un rato....a la calle A.- Reflexión pensemos que es lo que no le contaría a nadie, revisemos los ambitos, al principio uno cree que uno si contaría todo...no se lo vamos a contar a nadie....

B.- Experiencia. Estoy en una habitación sentado al lado de una persona que no conozco, pero que me es de una confianza absoluta. Tiene todas las características de un buen consejero: bondad, sabiduría y fuerza. Sin embargo, muchos le dan el pintoresco mote de "deshollinador."

Lo he venido a consultar sobre algunos problemas personales y, por su parte, ha respondido que mis tensiones internas son tan fuertes que lo mas aconsejable es hacer un ejercicio de "limpieza."

Su discrecion es tan grande que al estar sentado a mi lado y no fijar la mirada en mi, puedo expresarme libremente. De esta manera, establecemos una muy buena relaciona.

Me pide que me distienda completamente, aflojando los músculos. Me ayuda, apoyando sus manos en mi frente y en los distintos músculos de la cara.(*)

Luego me toma la cabeza y la mueve de izquierda a derecha; adelante y atras, para que relaje el cuello y los hombros. Destaca como importante, que los ojos y la mandíbula, queden flojos.(*)

Indica posteriormente, que suelte los músculos del tronco. Primeramente, los de adelante. Luego, los de atrás. (*)

No se ha preocupado de las tensiones en brazos y piernas porque, según asegura, ellos se distienden solos como consecuencia de lo anterior. Me recomienda ahora que sienta a mi cuerpo blando, como de goma; "tibio" y pesado, hasta encontrar una sensación algodonosa y placentera. (*)

Me dice: "Vamos derecho al grano. Revise hasta el ultimo detalle esa culpa que lo tiene a mal traer. Considere que no estoy aqui para juzgarlo. Yo soy un instrumento suyo y no a la inversa." (*)

Piense - continua - en aquello que no le contaría a nadie por ningun motivo. (*)

Cuentemelo - dice - detenidamente. (*)

"Si lo desea, siga diciéndome todo lo que le haría bien transmitir. Dígalo sin preocuparse por las expresiones y suelte sus emociones libremente." (*)

Pasado un tiempo, el deshollinador se levanta y toma un objeto alargado, ligeramente curvo. Se pone enfrente mio y dice: "Abra la boca!" Le obedezco. Luego siento que me introduce una especie de pinza larga que me llega hasta el estomago. Sin embargo, advierto que puedo tolerarla... De pronto grita: "Lo atrape!" y comienza a retirar el objeto, poco a poco. Al principio creo que me desgarrar algo, pero luego siento que se produce en mi una agitación placentera, como si desde las entranas y los pulmones se fuera desprendiendo algo que estuvo malignamente adherido durante mucho tiempo. (*)

Va retirando la pinza. Me asombro al sentir que apresado por ella, va saliendo de mi boca una forma dulzona, maloliente y viscosa que se retuerce... Por ultimo, el deshollinador coloca al desagradable ser en un frasco transparente, mientras experimento un inmenso alivio, como una purificación interna de mi cuerpo.

De pie, observo boquiabierto, la repugnante "cosa" que se va diluyendo hasta quedar transformada en una gelatina informe. Al poco tiempo, es ya un liquido oscuro; luego sigue aclarándose, para terminar por consumirse, al escapar como gas a la atmósfera. En menos de un minuto, el frasco ha quedado perfectamente limpio.

Ya ve - dice el deshollinador - por eso se llama "limpieza" a este procedimiento. En fin, hoy no ha estado mal. Un poco de problema cotidiano con algo de humillación; una dosis de traición y algún aderezo de conciencia culposa. Resultado: un pequeño monstruo que le impedía tener buenos sueños, buena digestión y buenas otras cosas. Si usted viera... a veces he sacado monstruos enormes. Bien, no se preocupe si conserva una sensación desagradable por un rato... Me despido de usted.

20' INTERCAMBIO SOBRE LA EXPERIENCIA entre 3, y también acerca de la forma de desdramatizar y reír siguiendo la enseñanza del mito de Abraham

CEREMONIA

¿Quiénes quieren participar de una ceremonia de compromiso, comprometerse con nosotros comprometernos a intentar perdonar y perdonarse, los que así quieran se ponen de pie.....

Ojos cerrados, una fuente al centro con las hojas de todos que contienen sus culpas

Deja, por primera vez en la historia, de buscar culpables. Unos y otros son responsables de lo que hicieron, pero nadie es culpable de lo que sucedió.”ⁱ

“Ojalá en este juicio universal se pueda declarar: "no hay culpables" y se establezca como obligación moral para cada ser humano, reconciliarse con su propio pasado. Esto empezará aquí hoy en ti y serás responsable de que esto continúe entre aquellos que te rodean, así hasta llegar al último rincón de la tierra.”

Acompáñame en un acto libre, valiente y profundo que sea además un compromiso de reconciliación.

*Imagina a tus padres, siente su presencia, también a tu pareja, a tus compañeros, amigos y enemigos, siente la presencia de todos ellos, acércate uno por uno y diles con el corazón abierto " hoy he decidido perdónalos y perdonarme*** y diles con el corazón abierto " hoy he decidido perdónalos y perdonarme****

Ojos Abiertos(Se quema la hoja con las culpas)

A partir de hoy trataré de perdonar y perdonarme, y de ser valiente para buscar más allá de mis aparentes culpas, me aprenderé a aceptar, querer y perdonar incluso aquello más inconfesable.

Entonces , “ve hacia tu gente y cuéntales con el corazón abierto lo que ha pasado hoy pasado en ti.”ⁱⁱ

Para Todos, Paz , fuerza y alegría

ⁱ Acto público, Pabellón de los Deportes del Real Madrid, Madrid, 27 de septiembre de 1981.

ⁱⁱ *ibídem*