MANUALES DEL DRAGÓN

Manual 62 · Bloque 13

2 CARAS
la propia y la ajena

1 VOZ
que no nacio contigo



PRISIONERA Y GUARDIA

La trampa de la culpa

EL MECANISMO DE CONTROL DE LA MATRIX Y LA ESPERA QUE TE MANTIENE ATADO

MIGUEL AGUADO · TATIANA SANDOVAL



BLOQUE 13 · EL FIN DEL PERDÓN Y LA CULPA

La trampa de la culpa

En el Manual 61 viste que, en el momento de actuar, nadie tiene acceso a una opción mejor que la que su mochila le permite.

Si eso es cierto, y este manual lo va a profundizar todavía más, entonces **la culpa, tal como la mayoría de las personas la viven, deja de tener el lugar que durante toda una vida se le ha dado**.

Y, sin embargo, la culpa sigue ahí: presente, pesada, en casi todas las relaciones humanas. ¿Por qué? Este manual responde a esa pregunta, y la respuesta tiene que ver con algo que ya conoces de cerca: la Matrix Social del Bloque 3.



SECCIÓN UNO

01 Culpa y responsabilidad

Dos cosas que se parecen, pero no son lo mismo.

La mayoría de los idiomas, el español incluido, usan la misma palabra, “culpa”, para describir dos experiencias internas que son, en realidad, completamente distintas. Esta confusión no es accidental, como vas a ver en la sección 2, pero antes de mirar por qué existe, conviene separar ambas experiencias con toda la claridad posible.

CONCEPTO CLAVE: “HICE ALGO MALO” FRENTE A “SOY MALO”

La investigadora Brené Brown, tras dos décadas estudiando la vergüenza y la culpa, propone una distinción que cambia por completo el mapa.

La culpa sana, “hice algo malo”, está enfocada en una CONDUCTA: algo que hiciste, que no encaja con tus propios valores, y que genera un malestar que te empuja a reparar, a disculparte, a cambiar. Es incómoda, pero es útil: es la señal de que algo en tu comportamiento no coincide con quien quieres ser.

La vergüenza tóxica, “soy malo”, está enfocada en la IDENTIDAD: no en lo que hiciste, sino en lo que ERES. No dice “cometí un error”; dice “soy un error”.

Y aquí está lo importante: la investigación de Brown muestra que esta segunda forma, la que ataca la identidad completa, no conduce a cambio ni a reparación. Al contrario: corroe la creencia de que se puede ser mejor, y está mucho más relacionada con conductas destructivas, adicción, violencia, aislamiento, que con cualquier tipo de mejora.

CÓMO LAS VAMOS A LLAMAR EN ESTE MANUAL

A la primera la vamos a llamar **RESPONSABILIDAD**: "hice algo que tuvo un impacto, y puedo mirarlo, repararlo si corresponde, y aprender de él".
A la segunda, **CULPA** en el sentido tóxico: "soy, en mi identidad, alguien malo, defectuoso, indigno".
La distinción no es semántica: es el eje de todo este manual.

Vuelve, un momento, a Carlos, el del Manual 61. Si Carlos, después de quedarse con la empresa de José, hubiera sentido RESPONSABILIDAD, "hice algo que dañó a alguien, y eso no coincide con quien quiero ser, y puedo hacer algo al respecto", ese sentimiento podría, con el tiempo, llevarlo a un cambio real. Pero si lo que Carlos siente es CULPA TÓXICA, "soy un traidor, soy igual que mi padre, soy alguien que solo sabe hacer daño", ese sentimiento no lo mueve hacia ningún lado: lo confirma en el lugar exacto del que, quizás, más necesitaría salir.

> *La culpa tóxica no es el castigo de la mochila. Es uno de sus alimentos favoritos.*