

# CÓMO COMBATIR LA CULPA EN LA ANSIEDAD

## BONUS

Curso de autoayuda

Por:

### Richard Taylor

Master Hipnoterapeuta

Especialista en manejo y reducción de la ansiedad

Autor y creador del

Método CVM<sup>©</sup> – Cambio de Vida Mental

**Descargo de responsabilidad:** Ten en cuenta que la hipnosis puede usarse como un tratamiento complementario a la medicina tradicional y no en su lugar. Esta es una forma de auto terapia, nuestros clientes lograrán resultados exitosos por **su compromiso, deseo de cambio, motivación, disciplina, buena aptitud, y porque toman acción de inmediato**. Ningún profesional terapeuta, médico, o psicólogo puede garantizar resultados y nosotros tampoco, porque los resultados pueden variar de persona a persona.

## CÓMO COMBATIR LA CULPA



En esos momentos donde se presentan los síntomas de ansiedad llegamos a conclusiones sobre nosotros mismos que no son ciertas. Nos valoramos con base a ella y eso nos llena de desconsuelo. Para salir de ese estado es importante aprender a lidiar con la culpa en la ansiedad y te quiero compartir algunas herramientas para lograrlo.

Muchas personas al enterarse que sufren de ansiedad, se sienten muy culpables. No entienden en qué momento se generó, ni cómo pudieron llegar a ese punto de desconexión de sí mismos. Por un lado, estas personas son conscientes que, si la habían generado por X o Y circunstancia, también tenían la habilidad de poder transformarla. Pero, por otro lado, no se lo podían perdonar.

### ¿De dónde aparece el sentimiento de culpa?

La culpa es una emoción que se da con frecuencia en nuestras vidas. Comienza cuando creemos que hemos hecho, pensado o sentido algo malo. A partir de ahí empezamos a juzgarnos y a rechazarnos.

Es por esto que es importante empezar a abrirnos a la idea de que la mayoría de nuestros pensamientos y creencias no nos pertenecen, sino que los hemos ido almacenando para sentirnos amados y aceptados por nuestros seres queridos y la sociedad en general.

Comienza por investigar e identificar de dónde vienen tus emociones negativas para poder hacer algo al respecto y perdonarte. Frases como: “*no debería de sentirme así*”. “*No debería pensar esto o debería de ser diferente*”, pueden darte algunas pistas sobre cómo la exigencia se relaciona con la culpa y se conecta con tu estado de ánimo y tus acciones.

## Culpa y ansiedad

La mayoría de las veces cuando estamos sintiendo ansiedad, la culpa se intensifica generándonos mucho desgaste y aumentando la visión de túnel en la que agrandamos el malestar.

Necesitas dejar de sentirte mal. De creerte culpable y tomar la mejor aptitud de cambio.

Necesitas exponerte progresivamente a tus miedos, donde los miedos no superaran ciertos niveles de ansiedad y donde retirarse no es visto como un fracaso, sino como un aprendizaje.

Recuerda que la ansiedad no es peligrosa, solo es un mecanismo de alerta que te pide que le prestes atención sin culpas, ni exigencias.

## Beneficios de la culpa

Las cosas que hacemos de forma consciente o inconsciente tienen beneficios para nosotros. y en el caso de la culpa no podía ser menos.

La mayoría de nosotros crecimos con la creencia de que tenemos que ser de una determinada manera para poder ser amados, pero qué pasa cuando no queremos ser así o mejor, cuando no somos realmente así. Reprimimos esas partes nuestras. Las escondemos para que los demás nos sigan amando y aceptando.

Nos obligamos a ser lo que no somos y de esa forma la culpa “*nos acoge*”. Ocultamos lo que nos hace auténticos porque hemos creído que, si lo mostramos, seremos “*malos o inadecuados*” y no nos amaran.

De acuerdo a esto, te pregunto:

***¿has identificado tus gustos y necesidades?***

***¿Sabes lo que realmente quieres en tu vida?***

Cuando te des cuenta de eso comprenderás que te habías dedicado a esconder muchas partes tuyas y el reto será salir a recuperarlas poco a poco.

## Para dejar de sentir culpa comienza por identificar tus necesidades y escríbelas

Para transformar tu culpa, necesitas identificar tus necesidades y así poder cubrirlas por ti misma/o.

- ✓ Comienza a conectarte con lo que necesitas en cada momento.
- ✓ Si ves que las sensaciones aumentan, date el permiso de retirarte a sentir lo que estabas sintiendo para volverlo a intentar al día siguiente. Te darás cuenta al hacer la experiencia que ya no será tan traumática y podrás ver cada día cómo avanzas hasta lograrlo.
- ✓ Seguramente necesitaras desbaratar algunos planes y *quedar mal con ciertas personas* para darte lo que te estabas pidiendo.
- ✓ Es posible que llegues a pensar que no te resulta fácil porque vas a sentirte completamente expuesta/o y vulnerable al qué dirán. Sin embargo, te lo vas agradecer porque pudiste hacerlo o, porque es lo que te ha vuelto a acercar a ti misma/o.
- ✓ En lugar de sentir culpa por cómo te estabas sintiendo, siéntete orgullosa/o de cómo te estabas tratando a ti misma/o. De esta forma recuperarás tu confianza para volver a salir al mundo.

Comenzaras a sentir que puedes darte todo lo que necesitas y que puedes sentirte a salvo contigo misma/o.

### Resumiendo:

Reconoce y registra todas esas valoraciones que has hecho sobre ti con base a la ansiedad. Esas conclusiones a las que has llegado cuando te has sentido culpable.

Investiga con curiosidad de dónde vienen todos esos requisitos que te has puesto.

Atiende las emociones que aparezcan y empieza a darte lo que necesitas.

Cuando nos preocupamos por nosotros mismos, por mejorar y sanar. Esto nos motiva para auto descubrirnos, y el sentimiento de culpa pasa a un segundo plano.

***“Si quieres, puedes. ¡Garantizando tu cambio!”***  
Richard Taylor