

Culpar a los demás como estrategia



La estrategia de culpar a los demás como medio para eludir las responsabilidades y el coste de los errores no funciona. Al final, con esto solo se consigue falsear las relaciones con los demás, levantando un obstáculo para el crecimiento personal.

Culpar a los demás es un recurso al que acuden los niños con frecuencia. Su desarrollo cognitivo y moral les impide comprender la importancia de responsabilizarse de sus actos y más bien optan por eludir el castigo cuando saben que han actuado mal. Sin embargo, **también hay muchos adultos que siguen mostrando este tipo de conductas** en diferentes situaciones.

Culpar a los demás se convierte primero en hábito y luego en una estrategia, **en las personas que tienen un alto grado de narcisismo o falta de autonomía**. Esta conducta supone un estancamiento en la evolución de las emociones y de los valores. Quien actúa de este modo sufre y también hace sufrir a quienes les rodean.

Lo más común es que detrás de ese patrón de culpar a los demás haya miedo, ira reprimida y tristeza. Y mientras no se opte por estrategias más sanas en las relaciones con los demás, tales sentimientos permanecerán e incluso se harán más intensos. Por lo mismo, no es una estrategia eficaz, sino que, por el contrario, multiplica las dificultades.

“Jugar limpio es no culpar a los demás de nuestros errores”.

-Eric Hoffer-

Las razones para culpar a los demás

En términos generales, hay dos grandes razones por las que algunas personas optan por culpar a los demás como estrategia para sobrellevar los conflictos.

La primera es el narcisismo y la segunda la falta de autonomía. Podemos pensar que estos dos aspectos son excluyentes, pero no es así. De hecho, es muy frecuente que vayan juntos.

Es muy habitual que una persona desarrolle excesivo narcisismo como compensación a un sentimiento de inferioridad. Allí se presenta una paradoja. La persona cree que debe ser amada o reconocida, pero no hace lo necesario para conseguir ese amor o ese reconocimiento. Pese a ello, le molesta no conseguirlo. Finalmente decide culpar a los demás por todo lo que no logra.

La segunda razón por la que se emplea esta estrategia es por falta de autonomía. Como sucede en el niño, **hay mucha dependencia de la autoridad y temor al castigo.** Entonces se culpa a los demás para eludir ese mal rato, pero al hacerlo se incrementa la dependencia y se impide el desarrollo del sentido de responsabilidad.

¿Qué se gana culpando a otros?

La conducta de culpar a otros **genera algunas ganancias aparentes. La primera de ellas, que el ego queda intacto.** Al cometer un error y reconocerlo, se declara implícitamente que uno es imperfecto y, por lo mismo, que no siempre tiene la razón. Cuando no hay humildad, esta es una herida que algunos egos no toleran.

La dificultad para aceptar los errores no es fruto de un exceso amor por uno mismo, sino de una gran inseguridad. Algunas personas piensan que cometer un error les quita valía, o pone en entredicho sus capacidades o méritos. Si, en cambio, hay seguridad en lo que se es, un error o una equivocación se ven como normales y se abordan como fuentes de aprendizaje.

Otras veces **se opta por culpar a otros porque de este modo se evaden las consecuencias de los actos y no se paga el precio del error mismo.** Es una forma infantil de eludir tanto la responsabilidad, como el sentimiento de culpa. Quien actúa así se esconde de sí mismo y pierde la oportunidad de aprender de las equivocaciones, fortalecerse y crecer.

Qué se pierde con esta estrategia

Quien sistemáticamente culpa a los demás de sus errores, sus sufrimientos y sus carencias, se causa daño y causa daño a los otros. **Lo primero que consigue es restarle autenticidad y franqueza a las relaciones.** En esas condiciones es muy difícil construir vínculos sanos, sino que, por el contrario, lo que se promueve son relaciones tóxicas.

Uno de los aspectos que más valor dan a la vida es precisamente **construir lazos de intimidad genuinos con otras personas. Estos otorgan seguridad, afianzan la identidad y nutren la valentía.** Los vínculos artificiosos o marcados por la manipulación solo generan la sensación de estar más solos

frente a un mundo más amenazante.

Por otro lado, quien renuncia a asumir sus responsabilidades, también renuncia a crecer, al tiempo que se impide a sí mismo aprender de los errores. Ese estancamiento termina influyendo en las emociones y distorsiona la percepción de la realidad. Finalmente solo termina alimentando una postura paranoica y nociva.

El antídoto para esa tendencia a culpar a los demás es la humildad. A diferencia de lo que muchos creen, aprender a responsabilizarse por las consecuencias de los propios actos, de los errores y los desaciertos es algo que no debilita, sino que fortalece y promueve la evolución individual.

Fuente: lamenteesmaravillosa.