

Anselm Grün  
Hsin-Ju Wu

# ¿Por qué siempre yo?

Identificar y  
subsananar  
patrones de  
relación



Desclée De Brouwer

Anselm Grün  
Hsin-Ju Wu

## ¿POR QUÉ SIEMPRE YO?

Identificar y subsanar patrones de relación

---

DESCLÉE DE BROUWER  
BILBAO - 2023

Edición original en alemán:

*Warum immer ich?*

*Beziehungsmuster erkennen und aufbrechen*

© Vier-Türme GmbH Verlag, Münsterchwarzach

Münsterchwarzach, Alemania

**Traducción: Ramón Alfonso Díez Aragón**

© EDITORIAL DESCLÉE DE BROUWER, S.A., 2023

Henao, 6 - 48009 Bilbao

[www.edesclee.com](http://www.edesclee.com)

[info@edesclee.com](mailto:info@edesclee.com)

Facebook: EditorialDesclee

Twitter: @EdDesclee

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos –[www.cedro.org](http://www.cedro.org)–), si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

*Impreso en España – Printed in Spain*

ISBN: 978-84-330-3213-3

Depósito Legal: BI-00089-2023

Impresión: Grafo S.A. - Basauri

# Índice

---

Prólogo .....	9
1. Los sentimientos de culpa.....	13
¿Cómo surgen los sentimientos de culpa? .....	13
Los sentimientos de culpa y la percepción de culpa ...	15
Inducir en los demás sentimientos de culpa .....	16
Los sentimientos de culpa y la autoestima.....	18
El chantaje emocional .....	19
El abuso espiritual .....	20
Soluciones terapéuticas para los sentimientos de culpa	23
Soluciones desde la Biblia para los sentimientos de culpa.....	24
Soluciones terapéuticas para el chantaje emocional ...	28
Soluciones desde la Biblia para el chantaje emocional .	29
Soluciones terapéuticas para el abuso espiritual.....	31
Soluciones desde la Biblia para el abuso espiritual ....	32
Preguntas sobre cómo afrontar los sentimientos de culpa.....	35
2. La agresividad pasiva.....	37
Soluciones terapéuticas.....	41
Soluciones desde la Biblia.....	42
Preguntas sobre cómo afrontar la agresividad pasiva ..	44

## 8 ¿Por qué siempre yo?

3. La proyección .....	47
Soluciones terapéuticas .....	52
Soluciones desde la Biblia.....	53
Preguntas sobre cómo afrontar la proyección.....	59
4. Los complejos de inferioridad .....	61
Soluciones terapéuticas .....	63
Soluciones desde la Biblia.....	64
Preguntas sobre cómo afrontar los sentimientos de inferioridad .....	68
5. Formas adecuadas e inadecuadas de distanciarse .....	71
Soluciones terapéuticas .....	75
Soluciones desde la Biblia.....	77
Preguntas sobre cómo afrontar el distanciamiento ...	82
6. Ofender y herir a otra persona .....	85
Soluciones terapéuticas .....	93
Soluciones desde la Biblia.....	93
Preguntas sobre cómo afrontar las heridas .....	97
7. La vía cristiana de la curación:	
Perdón, reconciliación y sana autoestima .....	99
El perdón .....	100
La reconciliación .....	106
La autoestima .....	115
Reflexiones finales .....	119
Bibliografía.....	123

## Prólogo

---

Acompañando a muchas personas y en conversaciones con los participantes en los cursos que impartimos, nosotros, la señora Hsin-Ju Wu y el padre Anselm Grün, hemos escuchado una y otra vez hablar sobre mecanismos que perturban y oscurecen las relaciones en las parejas, las familias, los círculos de amigos, en el trabajo y en las comunidades eclesiales. A menudo los afectados no son conscientes de estos mecanismos. Solo notan que algo está perturbando la relación y experimentan dolorosamente las heridas causadas por dichos mecanismos. Pero no saben cómo pueden liberarse de su poder destructivo.

En estas situaciones, los cristianos suelen apelar a la buena voluntad. Piensan que estos problemas se pueden solucionar con buena voluntad y oración. Pero moralizando o rezando no es posible dismantelar los mecanismos que siguen metiéndonos en problemas y haciéndonos daño. Otros recurren a la psicoterapia. Leen libros sobre el tema y encuentran en ellos teorías psicológicas que explican lo que ocurre en su interior. Pero la teoría suele ser complicada y no siempre ayuda. Los autores del presente libro valoramos los enfoques psicológicos y conocemos también la bibliografía especializada al respecto. Pero nos gustaría expresar con palabras sencillas lo que hemos leído y lo que hemos experimentado en las conversaciones con las personas, describir la vida tal cual es

sobre el trasfondo de las percepciones psicológicas. Al hacerlo, hemos buscado conscientemente en la tradición cristiana formas de abordar los mecanismos que perturban las relaciones. Para nosotros, la Biblia es una fuente de intuiciones psicológicas. Pero también necesitamos una lente psicológica para redescubrir hoy la sabiduría de la Biblia para nosotros. Solo entonces podremos reconocer que las historias y palabras bíblicas a menudo sugieren soluciones que pueden ayudarnos a liberarnos de los mecanismos perturbadores y a sanar las heridas por ellos causadas.

En este libro queremos presentar seis mecanismos o patrones que perturban nuestras relaciones. Entendemos el presente libro como una invitación a preguntarnos por estos mecanismos. En ningún caso deben utilizarse las ideas de este libro para acusar a otros. Por supuesto, los mecanismos que describimos también dicen algo sobre los demás. Ello puede ayudarnos a entender mejor lo que ocurre en quien tenemos enfrente y por qué nuestra relación con él o ella resulta tan difícil. Pero en ningún caso debemos hacer juicio de intenciones y usar mal lo que hemos leído para decirle al otro: «Ahora estás proyectando tus problemas sobre mí, estás abusando emocionalmente de mí». En primer lugar, se trata de conocerse mejor a uno mismo y liberarse de los mecanismos que dificultan nuestra convivencia. Las presentaciones que siguen deben ser como un espejo en el que nos percibimos a nosotros mismos. Pero también aquí se trata de comprender, no de juzgar. Solo si comprendemos qué mecanismos actúan en nuestro interior, podremos liberarnos de ellos.

En el presente libro también se tienen en cuenta los aspectos psicológicos. Pero nos gustaría explicarlos de la forma más concreta posible con muchos ejemplos que hemos vivido y experimentado en nuestras conversaciones y que hacen comprensibles estas ideas. Además, describiremos posibles soluciones. Nos interesan sobre todo las soluciones inspiradas en la Biblia, que a menudo se

corresponden con las soluciones que propone la psicología, pero a veces también van más allá. No hay ninguna contradicción entre la espiritualidad y la psicología, pero se necesita una espiritualidad que no tenga miedo de los descubrimientos de la psicología, sino que se abra a estos conocimientos sin renunciar a su propia identidad. Hay mucha sabiduría psicológica en la espiritualidad cristiana. Siempre es también una espiritualidad sanadora. Jesús vino a curar a las personas y a liberarlas de los enredos que surgen de los mecanismos que obstaculizan la vida.

Queremos concluir la descripción de cada mecanismo con cuatro preguntas que podemos plantearnos a nosotros mismos. Además, tratamos de darles respuesta. Esto puede ayudarnos a aplicar de forma concreta a nuestra vida la solución al patrón respectivo. Estas preguntas nos muestran los pasos que podemos dar para superar los mecanismos que enturbian y a veces incluso destruyen nuestras relaciones.



## Los sentimientos de culpa

---

Los sentimientos de culpa son un problema importante para muchas personas. Sin embargo, hay que distinguir entre los sentimientos de culpa que surgen en nosotros porque realmente hemos incurrido en culpa –por ejemplo, dañando y ofendiendo conscientemente a alguien– y los sentimientos de culpa que no se corresponden con una culpa real. A propósito de este último tipo de sentimientos de culpa podemos preguntarnos: ¿de dónde proceden estos sentimientos? ¿Son normas e ideas de nuestros padres que hemos asumido y que inconscientemente violamos? ¿O se trata de sentimientos que quizás apuntan a una enfermedad mental, por ejemplo, a una depresión?

### ¿Cómo surgen los sentimientos de culpa?

En psicología se dice que los sentimientos de culpa surgen cuando transgredimos un precepto o una norma que está vigente en la sociedad o en nuestra familia. Las reglas que rigen en la familia no tienen nada que ver con la culpa real. Sin embargo, las interiorizamos ya de niños. Posteriormente forman el llamado superego, que nos dicta normas claras. Muchos sentimientos de culpa son inducidos por este superego. Por ejemplo, una madre joven se siente culpable cuando se toma un descanso. Porque el

superego le exige que solo esté para el niño las veinticuatro horas del día y no le permite ocuparse de sí misma. Otros se sienten culpables porque no pueden satisfacer las expectativas de su familia, de sus compañeros de trabajo o empleadores, de sus amigos. Vamos a poner tres ejemplos para ilustrarlo. Una mujer creció en una granja. Cuando quería jugar de niña, su madre le decía: «Hay cosas más importantes que hacer. Limpia la cocina o ve al establo y ayuda a tu padre». Hoy en día, la mujer se siente culpable en cuanto se permite un tiempo para leer el periódico o simplemente para no hacer nada por una vez. No se trata de una culpa real, sino del hecho de que su superego le sigue diciendo hoy que no le está permitido descansar. Aunque sabe que tiene sentido tomarse un descanso, le surge un sentimiento de culpa cuando realmente se lo toma.

Otro ejemplo: una mujer prometió hace tiempo a su madre que la acompañaría durante su enfermedad y no la ingresaría en una residencia. Pero después se derrumbó y enfermó. Los médicos y sus hermanos le dijeron que no podía seguir así o moriría antes que su madre. Presionada por sus hermanos, aceptó ingresar a su madre en una residencia de ancianos. La visita allí todos los días. Pero no puede dormir por las noches porque se siente culpable: «Se lo prometí a mi madre y no he cumplido», se reprocha. Objetivamente, la mujer ha hecho lo correcto. No obstante, los sentimientos de culpa no la dejan descansar. Tales sentimientos se basan en sus leyes internas. Entre ellas se cuenta la frase: si he prometido algo, he de cumplirlo, independientemente de las circunstancias que concurran, aun cuando parezcan imposibilitar el cumplimiento de la promesa. Por consiguiente, los sentimientos de culpa de esta persona no responden a una culpa real, sino solo a las leyes internas que se ha dado a sí misma o ha heredado de sus padres.