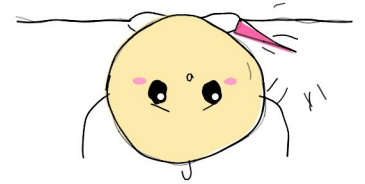


¿Te ha pasado?

Cuando algo duele, lo primero que hace la mente es buscar a quién culpar.

Y con el dolor llegó una idea: «Alguien tiene la culpa».

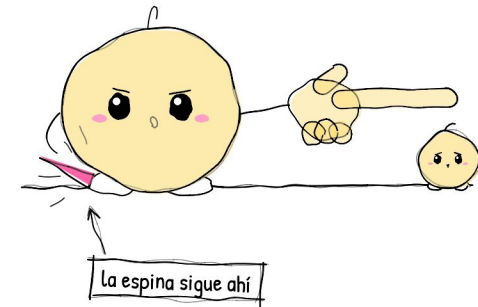


Al bichito se le clavó una espina en la patita. ¡Ay!

1 duele

Dedito

calmar no es curar

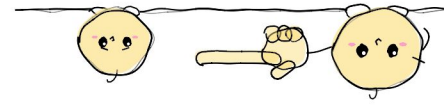


Hacia dónde suele apuntar el tuyo?

El dedito cambia de rumbo, pero la espina sigue en el mismo lugar.



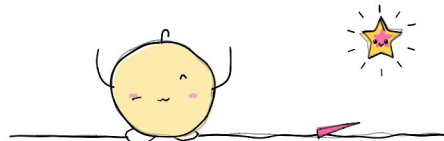
Y otras veces apunta hacia adentro: «Fue culpa mía».



A veces el dedito apunta hacia afuera: «¡Fui! ¡Fui! tú!»

2 el dedito

para llevar



Esta semana, cuando algo te duela y sientas el dedito listo para señalar, espera un momento.

Pregúntate: ¿esto toca la causa, o solo el dolor?

Calmar es un alivio. Curar es mirar la espina.

a partir de La genealogía de la moral, de Friedrich Nietzsche

Dedito · de Friedrich Nietzsche

Bogotá · septiembre de 2026

1 hoja · 1 corte · 8 páginas

dominio público (CC0) · si haces una, déjala libre como esta

dedito

El libro cuenta que este truco funcionó durante siglos: le quitó el desaliento a mucha gente y le dio un para qué a su dolor. Lo que no hizo fue curar la causa.

Culpar calma el dolor, pero no toca lo que lo causa.

Pero una currita tapa: no saca la espina.



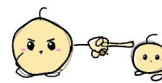
Señalar le dio alivio. Por un ratito, el bichito sintió menos.

3 se calma

tres trampas



«Si me culpo, me arreglo.»
Culparte también es un dedito: calma un rato, pero deja a la persona más enferma que antes.



«Si es culpa del otro, ya está.»
Señalar a alguien alivia la rabia, pero la espina sigue clavada.

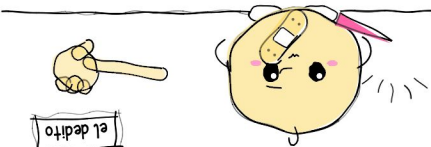


«Culpar es de mala persona.»
Casi todo el que sufre lo hace sin querer. Lo que importa es no quedarse ahí.

¿Qué hay debajo de tu curita?

Calmar el dolor no es lo mismo que curar lo que lo causa.

El dedito señala, pero no llega hasta la espina.

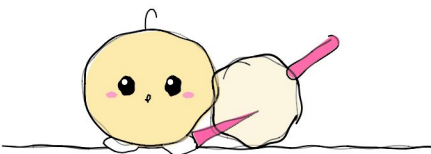


Pasó el rato... y la patita seguía doliendo.

4 ¿y la espina?

5 mirar la espina

Entonces el bichito hizo algo distinto: se sentó y se miró la patita.



Y le preguntó al dolor: «¿Esto toca la causa, o solo me calma?»

Antes de señalar, mira qué hay debajo.

tip

Calmarte no tiene nada de malo: a veces hace falta. Solo no te quedes ahí.