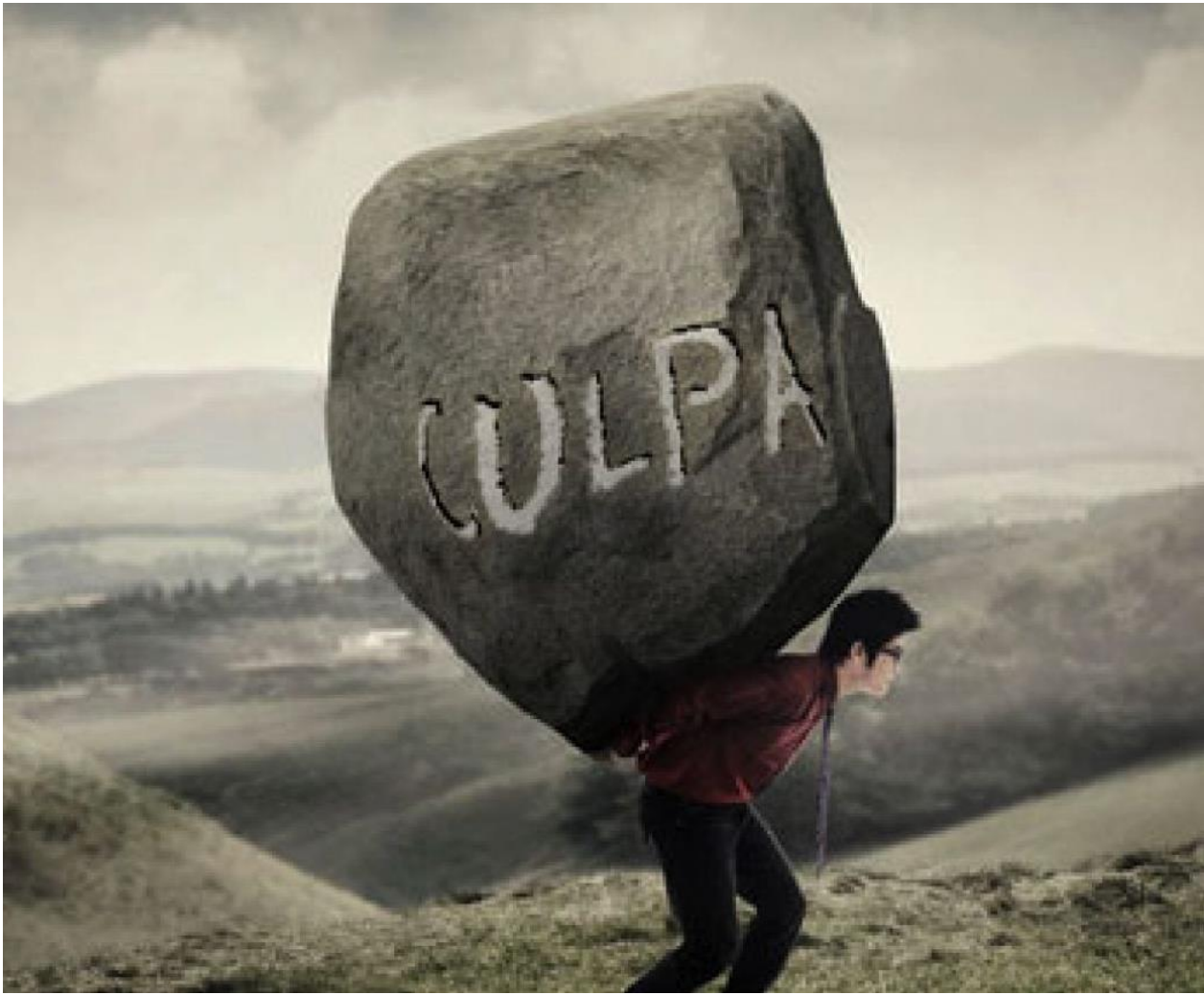


L
a

C
u
l
p
a



E
N

E
L

D
U
E
L
O

Buscando un culpable



Mi historia personal



Culpa por incapacidad de control (limitaciones humanas)

Al no haber podido evitar las circunstancias tal y como ocurrieron:

- Haberme quedado en casa cuidando a Camilo
- Haberme ido al trabajo temprano en la mañana
- Haber estado junto a él en el momento en que se presentó la trombosis
- Por el inmenso amor de madre, que me obligaba a cargar una responsabilidad excesiva.



(tiempo después sentí alivio por no haber sido la primera persona en haberlo encontrado sin vida)

Culpa por asuntos que quedaron sin resolver

- Por los abrazos pendientes, por los “te amo” que no le pude decir, por las conversaciones pendientes, por los agradecimientos que yo daba por hecho y no le comuniqué, por la disciplina fuerte que le impartí junto a sus hermanos.
- Por no lograr el título de Ingeniero de Sistemas de su amada “Nacho”, lo que más lo enorgullecía .
- Por aquel viaje a Europa que tuvimos que aplazar en el 2018
- Por su Mazda 3, la ilusión de su vida y que no logró materializar
- Por todos los sueños que quedaron reducidos a cenizas.

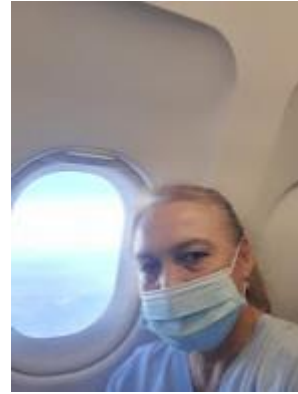
Culpa por no cumplir las expectativas de los demás

- Por no cumplir con lo que los demás esperaban sobre mi proceso de duelo (empatía)
- Por no superar el duelo rápidamente
- Por las expectativas de la familia (pasar la página y seguir siendo el eje o soporte de la misma)
- Por las expectativas de los amigos y compañeros de él (no llorar!)



Culpa por retomar mi vida

- Culpa por volver a reír
- Culpa por disfrutar de las cosas buenas de la vida (pasear, comer, leer, bailar)
- Culpa por seguir viva, pues él lo merecía más que yo



Consecuencias relacionadas con la CULPA

CULPA NO PROCESADA

- Genera pensamientos obsesivos y autorreproche
- Causa depresión, ansiedad, inseguridad y baja autoestima
- Ocasiona problemas físicos: Insomnio, fatiga, malestar estomacal y trastornos alimentarios, tensión muscular en cuello y mandíbula
- Provoca aislamiento social y manipulación por parte de terceros
- Origina relaciones familiares conflictivas
- Bloqueo personal, atrapada en el pasado recreando escenas y necesidad constante de autocastigo que impide avanzar



CULPA PROCESADA

Manejo adecuado de la culpa que implica:

- Aceptación de la limitación humana
- Trabajar en el perdón (consigo mismo y con los demás)
- Aprendizaje desde el error
- Tomar decisiones que compensen lo que faltó o no se dio
- Poner en práctica esas decisiones en honor a mi hijo
- Finalmente, vivir procesos de crecimiento y transformación



El perdón es
un regalo que te
das a ti mismo.

- Suzanne Somers

Fin de la presentación