

LA CULPA

1. Que formas de culpa han aparecido en mi proceso de duelo y como se han manifestado en mi vida cotidiana, pensamiento recurrentes, mis emociones y en actitudes que adopto hacia mi misma y los demás ?

*me culpe ese día por no escribirle que viniera a almorzar.

*Crei que era un castigo(algo tuve que hacer para vivir ese dolor).

*Culpe a familiares por no estar mas presentes en la vida de mi hijo.

*Sigo culpando a quien disparo.

*Culpo al joven que estaba con el.

*Me culpe por no protegerle ,se supone es mi deber.

*Culpa por seguir viviendo.

La lista de mis culpas seguiria.

Durante estos 6 largos años he recorrido el camino de la culpa ,aprendiendo que no controlo las acciones del otro;que siempre di lo mejor en su crianza

Como logre llegar a esa comprensión ,aceptando que el sentirme culpable está ahí , Reconociendo onde tenia una percepción errada.apoyandome en mi terapia,leyendo Las reuniones de lazos,las tareas de lazos.

Reconociendo que la culpa se disfraza en otros sentires:enojo,vergüenza,apatia.

Para mi sanar se puede comparar como con una cebolla cabezona;ella tiene

Muchas capas por eso se debe estar presente,no dar por hecho que no tengo culpa

Pero si otras emociones por eso el deber conmigo de estar atenta,escuchar y Escucharme.

A veces me salta la culpa de sentir que no lo ame lo suficiente ,pero hoy valoro lo Que le di,lo que hice y se que no fue asi:AME,AMO Y SEGUIRE AMANDO A MI HIJO.

2. Al mirar las decisiones que tome en el pasado,¿Puedo reconocer desde que lugar actúe.desde el amor,información,posibilidades que tenia en ese momento?
Hoy Puedo reconocer que mis decisiones y acciones fue lo que tuve para ofrecer en Ese momento.soy un todo que esta construido con mis aprendizajes,con mis heridas (Las no sanadas y ni siquiera las reconocidas),desde mis creencias ,abundancias y carencias ,desde mi amor y dolor.
Como dice Jorge Ibarra "no pudo ser de otra manera"
En su momento creia que lo que hacia era lo correcto,algunas veces aserté ,en otras me equivoque.
Aprendi que las decisiones que tome fue desde la información que tenia por eso debo aprender es a tenerme compasión,a reconocer que he dado amor ,que en lo que le sucedió a mi hijo no tengo culpa.
3. Hay alguna culpa que,al revisarla,con mayor conciencia ,descubro que no nace de una mala intención,si no de una expectativa irreal de haber podido prever,controlar,o evitar lo ocurrido?

*creer que podía evitar el actuar de otra persona.

*Creer que podía haber evitado que Miguel angel saliera ese dia.

*Creer que si lo hubiese llamado el regresaba a casa y no saldria con ese chico.

Creer que falle al permitirle la amistad con el chico que estaba ese día.

Creer que podía controlar a mi hijo adulto.

4. Si transformará esa culpa en un compromiso positivo¿Que gesto concreto de amor,servicio o memoria podría realizar para honrar a mi hijo?

Mi compromiso hoy seguir dando algo sensato,lindo,amable,cariñoso,respetuoso
A otros y a mi .

Hoy mi mejor manera de honrar a mi hijo es seguir sanado ,aprendiendo a realmente
Vivir. No es facil pero cada día lo trabajo por amor a mi Miguel angel.

Aprendo a colocar limites .

Siento que cuando doy al otro(tiempo ,compañía,algo material)lo hago desde i
honestidad.

Hoy si Puedo decir,que sirvo al otro por que quiero,por que me nace desde el amor.

Antes lo hacia pero hoy comprendo que inconscientemente uno espera
reconocimiento .hoy me nace el sentir de servir,acompañar al otro sin expectativas
solo el hecho de querer que el otro este bien.

Soy Julieth Fabiana mama de Miguel angel Manjarrés quien murió el 6 de noviembre de
2019 víctima de un robo.

