



LA CULPA

La culpa es una de las emociones más frecuentes y dolorosas cuando perdemos a un hijo. Aparece como una sombra persistente que nos lleva a revivir lo sucedido, lo que pudo haber sido y no fue; cuestionando decisiones, palabras, silencios y momentos.

Se siente como una carga pesada en el corazón, la mente y el cuerpo; nos impulsa a buscar responsables: a veces en nosotros mismos, en los demás, en las circunstancias o incluso en Dios. Suele manifestarse con preguntas como: “¿Y si hubiera hecho algo diferente?”, “Debí haber estado más atenta”, “Fue mi responsabilidad”, “Si tan solo hubiera...”.

La culpa y el perdón están profundamente relacionados. Mientras la culpa nos ancla al pasado, el perdón hacia nosotros mismos y hacia otros puede convertirse en un camino para resignificar la experiencia y enfocar la vida de

una manera más compasiva. Comprender la culpa no significa justificar el dolor, sino reconocerla y comenzar a transformarla en un proceso de sanación.

La culpa se instala como un juez severo, muchas veces es una forma en que la mente intenta encontrar control en algo que fue inevitable. El amor de padres lleva implícita la idea de protección; cuando ocurre una pérdida, el corazón interpreta que falló, aunque racionalmente no sea cierto.

La culpa nos tortura y nos lleva al sufrimiento, pensando qué nos faltó a pesar de amarlos tanto. Sentimos derrota porque era nuestra responsabilidad cuidarlos y protegerlos. La culpa puede convertirse en un verdugo muy cruel, mezclándose con la ira, la rabia y la intranquilidad, como un cuestionamiento feroz y sin piedad.



Entre las culpas que se manifestaron, aparecen pensamientos como: “Que no hice lo que tenía que hacer”, “que no lo amé lo suficiente”, “por qué no estuve más pendiente”, “si yo hubiera estado ahí”, “por qué no fui más insistente”, “me confié mucho en el criterio médico”, “no haber dado mayor importancia a sus dolores físicos”, “pensar que estuve distraído en el mundo”, “confié en lo que mi hija me decía”, “pensar que una actuación generó ese resultado”, “por no haberle dado más libertad”, “por no haber sido más mimadora”, “por cada beso que no repetí, cada abrazo que no di”, “no haber estado ahí cuando entró en paro”, “debí haber hecho algo más”, “me pido perdón por no haber podido sacarla de ahí”.

La mente traiciona y aparecen pensamientos recurrentes o pensamientos intrusivos: ideas e imágenes que llegan sin invitación, sin ninguna mala intención.

La culpa puede extenderse hacia todo el pasado, como si todo pudiera ser juzgado con una exigencia imposible. Se convierte en una red que se alimenta entre sí y puede llevar a vivir en modo supervivencia, reduciendo los sueños y proyectos, como una forma de castigo silencioso.

Pero también aparece una reflexión: “No hay hubieras”. Tenemos la tranquilidad de que se hizo lo que se podía hacer, con lo que sabíamos y con lo que teníamos.

Consecuencias relacionadas con la culpa



Pensamiento obsesivo y autorreproche

Autoacusación constante

Dificultad para avanzar en el duelo

Castigo emocional

Los Porque.....

Depresión, inseguridad y baja autoestima

Físicos (insomnio, malestar, fatiga, trastorno alimenticio y muscular)

Aislamiento social y manipulación por parte de terceros

Origina relaciones conflictivas

Bloqueo personal (quedarnos atrapados en el pasado recreando escenas

Y necesidad constante de autocastigo que impide avanzar

Culpa procesada



Aceptación de la limitación humana

Trabajar en el perdón con uno mismo y los demás

Aprendizaje desde el error

Tomar decisiones que componen lo que faltó o no se dio

Poner en práctica esas decisiones en honor a mi hijo

Vivir el proceso de crecimiento y transformación.

Revisando la culpa con mayor conciencia

Ayuda a descargar o alivianar esa maleta pesada.

Descubrimos que nada nace de una mala intención, sino de una expectativa irreal de haber podido prever, controlar o evitar lo ocurrido.

Gran parte de la culpa nace de creer que se debía haber previsto lo que nadie vio, de exigirnos haber anticipado un desenlace que nadie anunció, como si nuestra presencia física hubiera podido evitarlo. Es la fantasía de haber podido ver o prever las cosas trágicas e inesperadas. Creer que podemos controlar lo incontrolable. No somos Dios, no somos magos ni adivinos.

Se tomaron decisiones con la información que se tenía; algunas reflexiones manifestadas: como de mí no dependía el diagnóstico; la enfermedad seguía cada vez peor. No pudimos hacer nada para cambiar esta realidad. El libro de

la vida se tenía que cerrar, no podemos hacer nada para cambiarlo y cuesta mucho aceptarlo.

Respeté la decisión no fue mía, fue de ella o el. Resolvió libremente la tortura de su enfermedad. Esto es una cuestión de amor.

Siendo objetivos, mis acciones u omisiones no fueron con el ánimo de dañar; al contrario, brindamos lo mejor posible. Jamás en ningún momento nada se hizo ni se pensó en causarle mal o por pereza. No hubo mala intención. Si fui ignorante fue por desconocimiento.

Si contextualizamos los sentimientos de culpa, sabremos que las actitudes tomadas no fueron por desamor, sino con el amor más profundo. Hay cosas que se escapan de nuestras posibilidades, situaciones que no podemos controlar.

La culpa no es una prueba de que fallamos como padres, sino de cuánto amamos y cuánto duele no haber podido salvarlos. Nace del amor y del deseo imposible de cambiar lo que pasó.

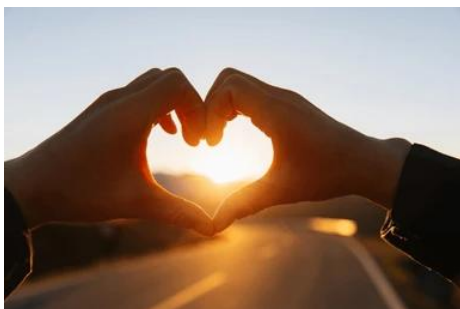
Respeto con el más profundo amor su decisión, no siento culpa, ni le he adjudicado culpas a mi hijo. Deseo que la muerte no sea en vano.

Podemos ser un referente positivo.

Lazos nos ayuda a avanzar. Entendemos que era algo que tenía que pasar.

Ninguno queríamos o imaginamos una situación de estas.

Hoy comprendemos que actuamos desde el amor; que hicimos lo que estaba a nuestro alcance, y que soltar la culpa también es una forma de honrar su vida.



Desde qué lugar actué

Actuamos desde el amor, la protección y el respeto, a veces desde el miedo, tratamos de ser guías, de orientar y acompañar. Siempre los animábamos para que construyeran su futuro alrededor de lo que les apasionaba. Les manifestamos cuánto los amábamos con mimos, abrazos y ternura. Hicimos todo lo que estuvo a nuestro alcance, se luchó hasta donde se pudo.

No ignoré su dolor por indiferencia, confié que estábamos haciendo lo correcto. No actué desde la negligencia ni la frialdad. Jamás imaginamos un desenlace así.

Actuamos pensando en lo que en su momento creí que era lo correcto; algunas veces acerté, otras me equivoqué. No somos perfectos. Las decisiones se tomaron buscando su bienestar y felicidad. Fue lo que tuve para ofrecer desde mis creencias, mis carencias y mi abundancia.

También aparecen reproches: Debí haber jugado más con mi hijo (a), haberle dedicado más tiempo, haberme interesado más por sus cosas, haber buscado más alternativas. Duele no verlos graduarse, los viajes aplazados y los sueños que quedaron reducidos a cenizas.

A veces tenemos culpa por seguir viviendo: volver a reír, disfrutar, pasear, bailar o retomar la vida

Por eso surge la necesidad de transformar la culpa en un compromiso de amor: resignificar la vida de nuestros hijos y honrarla con la forma en que decidimos vivir hoy. Que la culpa no sea una prisión, sino una semilla que se transforme en actos de amor.



Muchos padres expresan ese compromiso acompañando a otras madres en duelo, apoyando a víctimas de la violencia, ayudando a quienes lo necesitan, cuidando de los animales y el medio ambiente o simplemente prestando el hombro para aliviar la soledad y la tristeza de otros.

También se expresa en gestos sencillos: abrazar más, decir “te quiero”, escuchar con paciencia, no juzgar, mirar con compasión y no vivir con rencor.

Recordar a nuestros hijos desde el amor también puede vivirse en pequeños rituales: encender una vela, agradecer por los años compartidos o hacer algo que a ellos les gustaba.

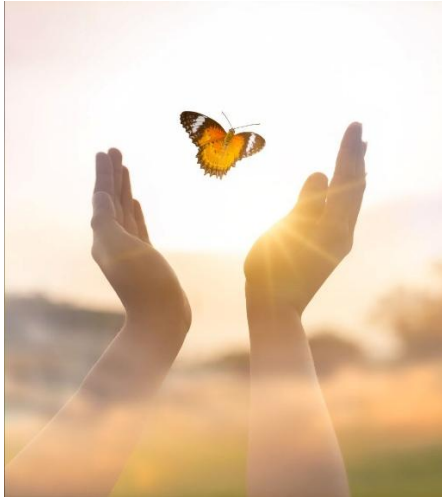
Este proceso implica perdonarnos, tener paciencia con nosotros mismos y cuidar nuestra propia vida. Aceptar con humildad lo que no podemos cambiar y tomar las fallas para mejorar.



La culpa es el intento desesperado del amor por retroceder el tiempo, pero el amor verdadero no se mide por un segundo trágico, sino por todos los días de amor que lo precedieron.

Por eso el compromiso final es recordar a nuestros hijos con amor y no con sufrimiento, viviendo de una manera que honre lo que despertaban en nosotros: amor, ternura, presencia y cercanía.





ATENCIÓN POR FAVOR

Se Dará Lectura de la sentencia de este tribunal.

La culpa es un peso grande que nos hace avanzar más lento en el camino. Es mejor ir liviano que con una maleta de 50 kilos cuesta arriba; ese peso solo nos retrasa en el camino.

Así como un niño de 3 años no es culpable de no saber leer, escribir o resolver operaciones matemáticas, de la misma manera nosotros tampoco somos culpables creemos que algunas cosas estaban en nuestras manos, pero en realidad no era así.



LA SENTENCIA



Ser padres es prometer cuidar, proteger, acompañar.

Es creer que siempre podremos evitar el dolor.

Pero hay dolores que no dependen de nosotros.

Hay despedidas que no estaban en nuestras manos.

Pero hoy recordamos algo importante:

No actuamos desde la indiferencia

Actuamos desde el amor.

No se tomaron decisiones desde el descuido,

sino desde lo que en ese momento era lo correcto

Nadie ama a propósito para perder.

Nadie deja de proteger por voluntad.

Después de escuchar todas las experiencias

Este tribunal del amor reconoce que hicimos lo mejor que pudimos

Que actuamos desde el amor y seguiremos amando profundamente.

Después de reconocer el esfuerzo, el cuidado y la atención...

Declaramos

No fuimos responsables de lo inevitable.

No fallamos como padres.

Amamos profundamente

Por lo tanto...

En nombre del amor que dimos

En nombre de la intención sincera, con la que actuamos

Y en nombre del perdón que hoy nos permitimos

Hoy soltamos la culpa.

Hoy dejamos de juzgarnos.

Hoy reconocemos que hicimos lo mejor que pudimos.

Y desde el amor que permanece...

En nombre de la memoria de cada uno de nuestros hijos

Nos declaramos

¡INOCENTES!