

Culpabilidad



La culpabilidad puede ser una emoción incómoda que experimentamos cuando creemos (con razón o sin ella) que somos responsables de alguna desgracia que haya ocurrido. Es muy frecuente que quienes están atravesando un duelo sientan culpabilidad después de esa muerte. Es importante recordar que los niños y los adultos experimentan la culpabilidad de manera distinta y por distintas razones. Si no está seguro si usted o sus hijos se sienten culpables, observe si sus pensamientos empiezan por “Ojalá hubiera...”, “¿Y si...?”, “Tendría que haber...” o “Me siento responsable por no haber...”. Es cierto que poner nombre a la emoción no elimina la culpabilidad o el dolor, pero poder identificar los sentimientos y saber que la culpabilidad es una reacción frecuente tras la muerte de un ser querido puede ser tranquilizador.

Por lo general, a los niños les preocupan tres cuestiones importantes cuando se muere un ser querido. ¿Es por mi culpa? ¿Me va a pasar algo malo? ¿Hay alguien que vaya a velar por mi protección? Son muchos los niños que creen que causaron esa muerte por algún pensamiento que tuvieron o porque dijeron o hicieron algo. A continuación exponemos algunos consejos sobre cómo ayudar a sus hijos a superar la sensación de culpabilidad que tal vez estén experimentando.

- **Escuche y observe.** A los niños les puede resultar muy difícil articular sus sentimientos y pensamientos, es probable que se expresen mejor con acciones. Esto es absolutamente normal. Observe si hay cambios en la manera de jugar de su hijo después de la muerte de un ser querido.
- **Tranquilícelos.** Para los niños es muy tranquilizador que sus padres o tutores les digan que no son responsables de esa muerte. Explíqueles que nada de lo que hicieron o hubieran podido hacer influyó en la muerte del ser querido. Recuérdeles cuánto los quería la persona fallecida.
- **Hable con ellos abiertamente.** En este modo, la sinceridad es la mejor política. Dado que los niños no suelen estar muy predispuestos a comunicar sus sentimientos, ofrecer un espacio seguro que los permita reflexionar puede ser de gran ayuda. Intente fijar un momento adecuado todas las semanas para facilitar una conversación familiar.
- **Refuerce la autoestima.** Fomentar y reforzar la autoestima de sus hijos es una buena manera de fortalecer su capacidad de manejar el sentimiento de culpabilidad. Elogiarlos genuinamente, ponerlos como modelo de conducta y demostrarles amor y cariño son acciones que ayudan a reforzar la autoestima de los niños.
- **Pida ayuda.** A veces los niños necesitan ayuda externa y los grupos de apoyo con sus pares pueden ser muy útiles. No hay duda de que profundizar el vínculo familiar es importante, pero también puede ser beneficioso para el niño recibir apoyo de otros niños de su edad que han tenido experiencias similares.

También es normal que los adultos se sientan culpables. Considere estas estrategias para procesar su propio sentimiento de culpabilidad.

- **Identifique sus sentimientos.** Escuche sus pensamientos y preste atención a los sentimientos que surgen. Tal vez le resulte útil escribirlos. Llevar un diario ayuda a identificar la intensidad y la frecuencia de sus sentimientos. Cuando haya determinado los pensamientos o sentimientos de culpabilidad que pueda tener, podrá empezar a abordarlos en compañía de algún amigo íntimo, grupo de apoyo, orientador o terapeuta.
- **Verifique los hechos.** La comprensión retrospectiva suele dar lugar a la autocritica severa. Piénselo cuando se encuentre repasando lo que le hubiera gustado haber hecho. Tal vez le ayude observar conscientemente el pensamiento o acontecimiento que desata su sensación de culpabilidad. Haga una lista de las suposiciones que hace sobre ese pensamiento o acontecimiento y después decida si la culpabilidad se corresponde con los hechos o sólo con esas suposiciones.
- **Valide sus sentimientos.** Sea sincero respecto a sus sentimientos. No hay necesidad de “ser fuerte”. Permítase experimentar sus sentimientos sin juzgarlos. Validar sus emociones no significa que esté eludiendo toda responsabilidad, sino que admite sus sentimientos y la difícil situación que atraviesa.



Bo's Place®

Bo's Place existe para mejorar las vidas de aquellos que han experimentado la muerte de un ser querido.

10050 Buffalo Speedway, Houston, TX 77054 • 713.942.8339 • info@bosplace.org • www.bosplace.org



- **Practique el perdón.** Practique el perdón pensando diariamente en algún detalle que pueda perdonar. Escriba una carta a su ser querido y diga en ella todo lo que necesite decir para hallar el perdón. Compartir con otros las experiencias del perdón también puede ayudar a superar el trayecto.
- **Tómese un descanso.** La culpabilidad puede ser una carga muy pesada. A veces es necesario dejar de lado los pensamientos. Una manera de hacerlo es participar en actividades que le den paz o satisfacción, por ejemplo, salir a correr, nadar, escribir o dedicarse a la jardinería, cualquier actividad dinámica que canalice parte del estrés. Trate de que las expectativas sean realistas y tenga paciencia porque es posible que no desee realizar ninguna actividad dinámica inmediatamente.
- **Sea afable con usted mismo.** Si la autocompasión le trae problemas, pruebe a tratarse como trataría a su mejor amigo o a su pareja. ¿Adoptaría una actitud crítica o severa, o sería afable, compasivo y comprensivo? Intente mirarse a sí mismo con los ojos de otra persona.
- **Sepa que no está solo.** Si observa que lleva una vida cada vez más aislada y retirada de la comunidad, considere la posibilidad de participar en algún grupo de apoyo. Hablar con otras personas que se limitan a escuchar puede resultar muy aliviador. Si no le resulta cómodo hablar con los demás, no se obligue a hacerlo. Tal vez escribir un diario sea una actividad más útil para usted. Recuerde que el viaje del duelo es único para cada uno de nosotros.
- **Observe el panorama completo.** Si ve que no puede dejar de sentirse culpable a pesar de saber que no habría podido hacer nada de otro modo, trate de ver la situación desde otro ángulo. Enumere en una lista todo lo que se reprocha y haga otra lista con todo lo que ha hecho para superar esos reproches correspondientes. Guarde cerca la segunda lista a modo de recordatorio de cómo puede cambiar el modo de ver las cosas. Otra ayuda puede ser emparejar todo pensamiento de culpabilidad que le surja con dos pensamientos positivos sobre ese mismo recuerdo.
- **Busque el sentido de su situación.** Participar en alguna causa o convertir el fallecimiento de un ser querido en un acontecimiento provechoso y con sentido puede aliviar su sentimiento de culpa. ¿Cree que hay alguna manera de ayudar a otras personas en su misma situación basándose en su experiencia? Por ejemplo, hay familias que ayudan a recaudar fondos para financiar la investigación del tipo de enfermedad que causó la muerte de sus seres queridos. A veces, canalizar la energía en ayudar a otros puede ser una práctica sanadora.

Lectura adicional:

- *A Terrible Thing Happened*, de Margaret M. Holmes
- *Mindfulness for Prolonged Grief*, de Sameet M. Kumar, Ph.D.
- *The Phoenix Phenomenon*, de Joanne T. Jozelfowski
- *Healing Your Grieving Heart*, de Alan Wolfelt, Ph.D.

Referencias:

- Guilt and Grief: coping with the shoulda, woulda, couldas. (2014, July 23). Retrieved July 20, 2015, from <http://www.whatsyourgrief.com/guilt-and-grief-2/>
- Haley, E. (2013, April 3). Love Your Regret: A Journaling Exercise. Retrieved July 17, 2015, from <http://www.whatsyourgrief.com/journaling-about-regret/>
- How can I deal with the feeling of guilt after my spouse's death? HOPE Connection. (n.d.). Retrieved July 20, 2015, from <http://hopegroups.org/about-us/faq/>
- Lyles, M. (2010). Children's Grief Responses. Children's Grief Education Association. Retrieved July 20, 2015, from <http://childgrief.org/howtohelp.htm>
- Perry, B., & Rubenstein, J. (n.d.). The Child's Loss: Death, Grief and Mourning. Retrieved July 20, 2015, from http://teacher.scholastic.com/professional/bruceperry/child_loss.htm
- Worden, J. W. (2009). *Grief counseling and grief therapy: A handbook for the mental health practitioner*. New York: Springer Publishing Company.



Bo's Place existe para mejorar las vidas de aquellos que han experimentado la muerte de un ser querido.

1050 Buffalo Speedway, Houston, TX 77054 • 713.942.8339 • info@bosplace.org • www.bosplace.org