PARA LEER CON CALMA

La culpa en la maternidad

Cuando la culpa se convierte en una piedra en el zapato.

La culpa, como todas las emociones, no es buena ni mala, no es positiva ni negativa. Es una señal de que algo nos está pasando, y está ahí para ayudarnos a observar qué es lo que la genera y qué podemos hacer para modificarlo.

Por eso, más que decirnos "basta de sentir culpa", está bueno hacer el pequeño trabajo interno de ver qué nos quiere mostrar: ir a la raíz.

Cuando la culpa paraliza

Muchas veces observo en el consultorio (y en mi vida personal también) que la culpa está ahí para inhabilitar, para paralizar, más como una piedra en el zapato que como otra cosa. Siento culpa y me quedo ahí, pensando en cambiar algo o en dejar de sentirla, pero en el afuera no modifico nada.

Así, la culpa se vuelve una forma de autotortura. ¿Por no sentirme merecedora? ¿Para no disfrutar de lo que tengo, de lo que soy? ¿Para hacerme responsable de todo? ¿Cuánto de mandatos y de "debería" hay ahí?

> Si siento culpa por algo, me quedo en la culpa y no modifico nada, ¿para qué me sirve? Me sirve para poner mi energía en la culpa en sí, y no en lo que la origina.

Y eso se vuelve un círculo vicioso. Es poner el acento en la superficie, en lo que se ve, y no en lo que lo está produciendo. De alguna manera, la culpa me resulta funcional para no profundizar, no modificar nada y seguir sintiéndome mal.

Un ejemplo que escucho seguido

Una mamá siente culpa por no jugar mucho con sus hijos (podría ser yo perfectamente). Siente culpa porque su mente, y muchas cuentas de Instagram, le dicen que "debería" jugar.

Conoce los beneficios del juego, pero le da fiaca, y siempre aparece algo más importante para hacer.

Si cada noche se va a dormir pensando que fue otro día más sin jugar con ellos, se queda con la culpa, y al día siguiente vuelve a pasar lo mismo, ¿de qué le sirve? ¿Será que sintiéndose mal "paga", y con eso basta?

¿Y si suelta la culpa como escudo protector y mira qué hay detrás?

> ¿Le cuesta no sentirse "productiva"?

> ¿Perdió la espontaneidad, las ganas de jugar?

> ¿Está encerrada 24 × 7 y no se anima a decir que está harta?

Si se hace estas preguntas y llega a algunas respuestas, al otro día algo de su realidad podría empezar a cambiar, en vez de seguir todo igual.

PARA PENSAR

¿Qué me genera culpa hoy en mi maternidad?

¿Qué pensamiento "raíz" la alimenta? ¿Es un error real o una exigencia imposible?

¿Qué pequeño cambio podría hacer, en lugar de quedarme en la culpa?

Dejemos la culpa como escudo y como inhabilitadora del disfrute y de la conexión con el presente, para vivir más livianas.

Lic. Teresita Inés Olmedo
Psicóloga perinatal · M.N. 61334 · Coordinadora del equipo de Psicóloga de Mamás