

## LA CULPA EN EL DUELO



**A** lo largo de un proceso de duelo pasamos por varias emociones. A veces, todas juntas, otras, hay una emoción que se impone, y en muchas ocasiones no sabemos ni lo que sentimos. Pero en general, la mayoría de las personas que hemos pasado por un duelo podemos reconocer que hay un grupo de emociones comunes en esa vivencia: la tristeza, la rabia, el miedo y la culpa.

En este espacio hablaremos de esta última, la culpa, una emoción que siempre guarda “mala fama” y nos parece desagradable de sentir. Quizás, por ello, en cuanto la percibimos en otra persona, queremos negarla y quitarle ese peso.

Es cierto que la sociedad lleva un tiempo trabajando por quitarle la etiqueta de “buena o mala” a las emociones, porque



## UN SENTIMIENTO MUY COMÚN

Vamos construyendo nuestra relación con la culpa a lo largo de nuestras vidas; es la culpa la que nos lleva a pedir disculpas; en ocasiones mostramos empatía porque la culpa nos mueve a ello. Igual que nuestro autocontrol, lo ejercemos para no sentirnos culpables.

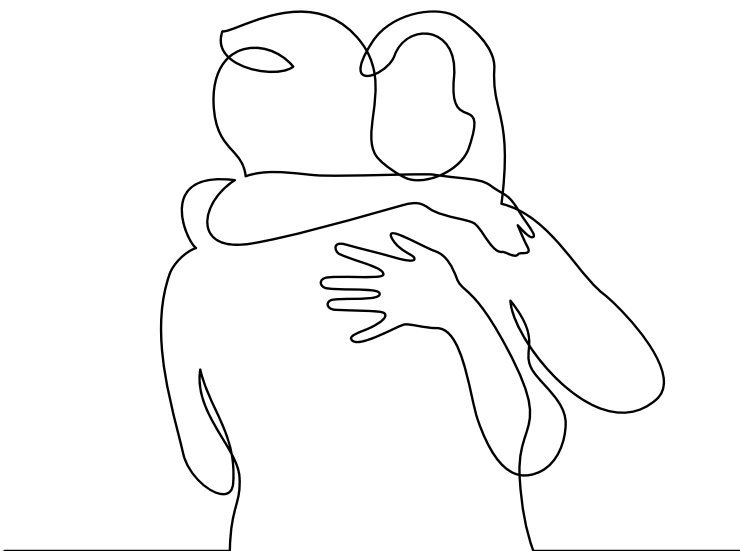
El proceso de duelo es un proceso natural y saludable, pero si la culpa es insoportable y va asociada a un gran sufrimiento, acude a tu Centro Municipal de Salud comunitaria más cercano, queremos acompañarte.

## LA CULPA EN EL DUELO (CONT.)

➤ hemos aprendido que cada emoción tiene su por qué, su función en nuestra estructura, sin embargo ¿por qué insistimos tanto en acabar con la culpa? ¿nos hemos parado a pensar en para qué está la culpa en el proceso de duelo?

En los procesos de duelo, la culpa puede aparecer por diferentes motivos: la culpa del superviviente (aquel que sobrevive a una circunstancia donde otras personas fallecen: accidentes de tráfico, cánceres con predisposición genética como el BRCA), la culpa por no haber cuidado todo lo que ahora se piensa que se podría haber cuidado, la culpa asociada a no haber acompañado, la culpa asociada a las circunstancias de la muerte (accidentes domésticos, fuegos), etc..

Para quien vive la culpa, en ocasiones esta puede ser una herramienta valiosa. En este momento tiene una función, aunque conlleve dolor. La única manera de aliviarla no es negándosela a la persona en duelo, es acompañarla, acoger su culpa con el sufrimiento que conlleva. Dar el espacio a la culpa nos puede hacer trascender la emoción. Si nos enfrentamos a ella podremos ver qué necesidad se oculta detrás de ella, y colocarla en un lugar que nos permita seguir viviendo.



A veces, la culpa es una manera de seguir sintiéndonos unidos/as a la persona que se fue, de no olvidarla

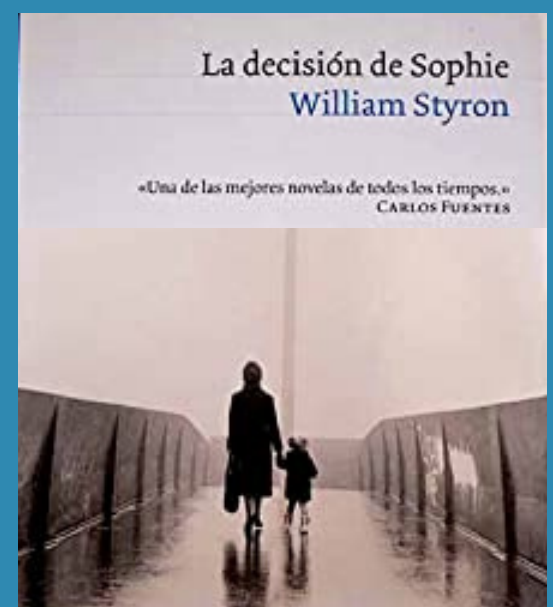
## Te recomendamos...

**Película:** LA MEMORIA DEL AGUA.  
 Matías Bize, 2015

Tras la muerte de un hijo, madre y padre no pueden evitar el penetrante sentimiento de culpa que les recuerda que no podrán volver a ser felices, porque eso significaría olvidarse del hijo. Un autocastigo que se imponen para mantener viva la memoria de quien se fue.



**Libro:** LA DECISIÓN DE SOFÍA,  
 William Styron, 1979. Tres jóvenes comparten una pensión en Brooklyn. Stingo, un joven escritor americano, el científico judío Nathan Landau, y su amante Sophie, una superviviente polaca-católica de los campos de concentración nazis alemanes. A través de su pasado, nos hacen reflexionar sobre los sentimientos de culpa ante la muerte.



# ACTIVIDADES EN COMÚN

Si te encuentras en proceso de duelo o conoces a alguien que pudiera necesitar compañía por haber perdido recientemente a una persona querida, acércate a tu Centro Municipal de Salud comunitaria más cercano y pregunta por actividades grupales que pueden ayudarte a prevenir el duelo complicado.

En febrero, en los CMSc así como en el Centro Joven y el Centro de Prevención del Deterioro Cognitivo, nos acompañamos en actividades diversas: el Death Café es un encuentro para charlar, sin tabúes, sobre la muerte y cómo nos afecta tomando un café o té. En las sesiones de autocuidado en el duelo ofrecemos consejos y apoyo para aprender a cuidarnos en momentos en los que estamos más vulnerables. Para quienes se preocupen por cómo poder ayudar a quien sufre por haber perdido a alguien, organizamos actividades para aprender a acompañar mejor. También el arte y las manualidades son buenas compañeras para expresar nuestros sentimientos en compañía durante estos momentos difíciles. En el club de lectura compasiva, conversamos a través de las historias leídas para reflexionar y conectar con la vida.

Y estos son solo unos ejemplos de las actividades, todas gratuitas, a las que puedes asistir este mes. Puedes consultar toda la información en detalle en tu CMSc más cercano.

**Duelo y salud** PUENTE DE VALLECAS COMPASIVO  
Actividad febrero 2023

**La muerte y el carnaval** 22/FEB 10.30 - 13.00H  
Carpa informativa  
Los falsos mitos sobre el duelo  
PARA TODOS LOS PÚBLICOS  
C/ JOSEFA DÍAZ, 4

**Death café** 8/FEB 11 - 12.30H  
¿Hablamos de la muerte sin tabúes?  
C/ CONCORDIA, 15

**Acompañar en el duelo** 21/FEB 16.30 - 18.00H  
¿Cómo apoyar a quien sufre la pérdida de alguien querido?  
C/ CONCORDIA, 15

**Autocuidado en el duelo** 21/FEB 11.30 - 12.30H  
¿Cómo ir superando la ausencia de quien nos falta?  
C/ CONCORDIA, 15  
INSCRIPCIÓN: 91 915 20 02 / 91 500 00 14

CMSc Pte. Vallecas ☎ 915 886 016 / 915 133 025

madridsalud.es

MADRID

**Duelo y salud** LATINA COMPASIVA  
ACTIVIDADES FEBRERO 2023

17/FEB DE 11 A 12.30H.  
**El duelo a través del arte**  
Vamos a expresar nuestras emociones con diversas técnicas artísticas para crear espacios compasivos  
INSCRIPCIÓN TEL.: 910220205  
E.I. MARIA MAETZU (LATINA)  
C/MARCELINO CASTILLO, 29

Organiza: CMSc Latina ☎ 914 79 46 66

madridsalud.es

MADRID

**Espacio grupal de acompañamiento al duelo**

Centro Joven  
25/01/2022 Navas de Tolosa, 10  
915889677 683327270

## ESPACIOS GRUPALES DE ACOMPAÑAMIENTO AL DUELO

A pesar de que el duelo es un proceso natural, existen factores que pueden complicarlo. Los espacios grupales de acompañamiento al duelo que se ofrece en los distintos CMSc facilitan un lugar de encuentro seguro donde poder compartir las experiencias vividas, generar apoyos, aceptar emociones y conocer nuevas herramientas para el cuidado propio y común.