

# CULPA

Una sección para que dejes tus respuestas anónimas a las preguntas del newsletter. Si querés debatirlas en un contexto seguro, te invitamos a sumarte al taller en vivo, Terapia Creativa para Escritores. Mandanos un mail a [todonuestro.todosuyo@gmail.com](mailto:todonuestro.todosuyo@gmail.com) para sumarte

**TODO NUESTRO, TODO SUYO** APR 19, 2023 12:07PM UTC

## ¿Qué actividad culposa te podés permitir hacer durante una hora?

**hacerme la que estoy durmiendo la siesta para no interactuar con mi familia mientras miro twitter e instagram**

**Leer el newsletter semanal en el trabajo**

**Fiaca en la cama los sabados y domingos**

Dormir.  
Perder tiempo en Instagram.  
Escuchar podcasts mientras trabajo, siendo menos productiva.  
Escribir dentro del horario de trabajo.

mirar videos en youtube de cual sea mi fijación del momento (actualmente entrevistas de unilad) en lugar de estudiar/ser productiva

hacer fiaca

Quedarme en la cama más de lo debido. Siempre tardo al menos 1 horas entre el despertar y el salir de la cama.

Scrollear perfiles de Instagram de personas que no conozco y tampoco me interesa 100%, pero me resulta entretenida la "nada" que comparten.

Ponerme al dia con videos de youtube de personas que no conozco y que muestran las actividades cotidianas a través de vlogs: El desayuno, limpiar su casa, armar un mueble, pintar una maceta, cortar el pasto. Me resultan interesantes las vidas comunes, simples, sin muchos firuletes. Me emociona la simpleza.

**Leer tu Newsletter. No es joda.**

Me permito leer y escribir porque me encuentro procrastinando trabajo.

## ¿Con qué culpas podrías encontrarte si te despegaras de la vergüenza?

**Consumir muchisimo menos, se que no es necesario, ni bueno para el ambiente ni para mi economía, pero tener lo que se viene esta temporada, no tener la vergüenza de la ropa que ya quedo fuera de moda es algo que pesa.**

Contar que no tengo la necesidad de trabajar mil horas por mes porque la vida que tengo me lo permite. No tener problemas de dinero gracias al contexto.

Reconocer que disfruto de conocer personas nuevas y de hacer actividades superficiales.

## ¿Te qué formas tus culpas tiñen tu mirada?

**Hacen que me sienta estancada antes de empezar, hacen que una actividad que podría disfrutar siempre llevandola al limite de la procrastinacion este teñida siempre de culpa que no estar cumpliendo.**

Hace que esté menos presente. Amplifica cosas como problemas que en realidad no lo son tanto. Me genera preocupaciones recurrentes que no me permiten pensar en otra cosa. Me hace pensar mucho más en los otros que en mí misma, en la percepción de los demás en lugar de en eso que yo quiero.

La culpa distorsiona la forma en la que me veo a mi misma y a los demás. Magnifica mis falencias hasta hacerlas absolutas e irrecuperables, mientras hacer desaparecer las partes incomodas de las personas que transforman mi vida para mejor, verlas en su mejor versión y omitir las partes que me resultan irreconciliables con mis ideas.

La culpa tiñe de negro todo lo feliz que hay en mis días porque "en otro lado, en donde quisiera que todo esté maravilloso, no lo está". La culpa opaca mi felicidad convirtiéndola en algo de lo que no me permito disfrutar.

## ¿Me compartís tu lista de culpas?

---

- No ser vegana
- No acariciar tanto a mis perros, que vivan afuera, que le estoy dando mucha mas atencion a la gata
- No publicar las cosas de adopcion de perros en instagram
- No cocinarme y gastar muchisima plata en comidas
- GASTAR PLATA siempre en todo en general
- No ser generosa o buena dando regalos

## Che soy re tonta yo escribia aca y al parecer ES EL TITULO esto no me da culpa pero si vergüenza

◦

-Opino que la mayoría de las personas carecen de inteligencia y me siento como una chota por pensarlo.

-Sentir que algunos familiares (mamá, hermana) me caerían activamente mal si no fueran mi familia.

-Me cuesta enormemente decir que no a juntadas con familiares o amigos, a pasar tiempo con ellos cuando no quiero.

-Me da culpa no comer variado, o sano, o suficientes veces en el día.

Me da culpa no sostener los hábitos que sé que me hacen bien.

Me da culpa fumar de vez en cuando, cuando ya pasé por un cáncer.

Me da culpa haber elegido vivir lejos de mi familia.

Me da culpa no querer llamar a mi mamá todos los días o todas las semanas.

Me da culpa no extrañarla tanto como ella a mí.

Me da culpa no aportar a los ingresos de la casa tanto como mi pareja.

Me da culpa ser tan competitiva en los juegos.

Me da culpa a veces no ser tan feliz como debería ser con los privilegios que tengo.

Me da culpa no ser TAN atenta como mi mejor amiga y no estar siempre de las formas que ella sí.

Me da culpa sentir a veces que estoy desperdiciando los mejores años de mi vida por no animarme a hacer las cosas que me gustaría.

Me da culpa que me dé mucha fiaca sentarme a estudiar y rendir las formaciones que elijo.

Me da culpa cobrar por mi trabajo, y sobre todo aumentar el precio de las sesiones de terapia.

Me da culpa no haber pasado por situaciones de necesidades económicas o pérdidas grandes en mi vida.

No suelo ser culposa (recorrí un largo camino emancipándome de la crianza católica que impartió mi mamá), pero me invade la culpa cuando alguien está sufriendo mucho y yo no puedo hacer nada al respecto (cuando mi gato estuvo enfermo un par de meses, sentí culpa de no poder hacer que esté bien más rápido, de quizá no hacer lo suficiente, o cuando mi mamá está pasando por un momento de angustia, siento culpa por querer vivir en una ciudad diferente de la de ella)

- Haberme perdido (y seguir perdiendome) momentos irrecuperable de las personas que amo por elegir la vida que llevo.

- Tener problemas pelotudísimo del estilo: No sé mantener esta planta viva, no tengo vasos lindos si alguien viene de visita.

- No generar el dinero suficiente para equiparar con los ingresos de mi pareja.

- No tener la necesidad de lo anterior.

- Me da culpa tener todas mis necesidades básicas cubiertas y buscarme problemas idiotas para "tener problemas" (Meme de Pappo diciendo "Conseguite un problema honesto".)

- Poner continuamente las mismas excusas estúpidas para: No escribir, no hacer yoga, no salir a hacer cosas sola.

- Me da culpa expresar que necesito estar sola, sin que nadie me hable o me moleste, la necesidad de tener la posibilidad de vivir sola aun teniendo una familia.

## Culpas

Me da culpa ser tan desapegada de mi familia. Herir a seres queridos aunque ellos me hieran a mi, y a veces, uno no elegi eso, a veces uno solo se defiende a si mismo.

Me da culpa no saber mas sobre lo que tendria que saber.

Me da culpa no ser un ser humano que se conforma con un trabajo formal y en blanco sin importar que sea.

Me da culpa ser expresiva en exceso de mis emociones y sentimientos.

Me da culpa hablar de más.

Me da culpa olvidarme cosas.

Me da culpa generar una impresión de sabelotodo.

Me da culpa no poder ser como los demás, aunque nadie sea como nadie en si mismo.

Me da culpa la divergencia de mi pensamiento y no poder tolerar las injusticias en un mundo que nos prepara para tener que soportarlo. Y creo que rozo la vergüenza cuando no quiero aceptarlo.

Me da culpa, no sentir el amor de una pareja hace mas de 5 años.

Me da culpa sentirme vieja para lo que ahora estoy haciendo.

Me da culpa no saber si hare aportes a partir de los 30 años. Porque quien sabe que estaré haciendo y que clase de estabilidad tendré.

Me da culpa procrastinar mientras procrastino y cuando ya pasó también.

Me da culpa dedicarme demasiado tiempo y también sentir que me pierdo aunque lo haga.

Me da culpa pasar mucho tiempo con el celular.

Me da culpa no sentarme derecha.

Me da culpa no haber lavado los vidrios en ... meses (vergüenza y culpa).

Me da culpa escribir esto en el trabajo, también me da culpa no estar segura de cuánto me gusta mi trabajo.

Me da culpa sentir que no viví lo suficiente.

Me da culpa creer que todos saben cómo ser ellos mismos menos yo.

Me da culpa sentir que no soy la mejor versión de mi misma en los roles de tía y amiga (en otros vínculos entiendo que hago lo que puedo).

Me da culpa comer rápido.

Me da culpa escribir desordenado.

Me da culpa no llevar adelante proyectos que me gustan por paja.

Me da culpa decir tantas malas palabras.

Me da culpa odiar las videollamadas.

Me da culpa hablar mucho y también tragarme las palabras.

Me da culpa ponerme triste por mis amigos que emigraron aunque ellos sean felices.

Me da culpa decir que toda mi culpa viene puramente de una crianza religiosa.

Me da culpa no hacerme los chequeos médicos que debería.

Me da culpa que me gane el mal humor.

Me da culpa darle tanto valor a la opinión de los demás.

Me da culpa no responder las otras preguntas.

Me da culpa que esta lista sea tan larga.

Me da culpa sentirme tan sin culpa después de escribirla.

\*\*\*\*\*