

Cuando el deseo se enreda con la culpa.

El deseo como brújula... y la culpa como látigo.

¿Qué pasa cuando ese látigo golpea cada vez que nos animamos a desear?



@laura.amicone.psicologa

El deseo arde, es llama

Pero muchas veces la culpa aparece como agua que lo apaga. Y ahí quedamos: entre lo que queremos y lo que creemos que no deberíamos querer.

@laura.amicone.psicologa



Deseo, necesidad, demanda

Freud nos enseñó que no todo es deseo.
Primero está la necesidad, después la demanda al Otro...

Y recién ahí aparece el deseo. Ese deseo nunca se colma del todo,
siempre queda un vacío, algo que falta.
Y es en esa falta donde se nos mete la culpa.



El superyó es cruel. Nos dice: ¡gozá! ¡disfrutá!...

Nos dice: ¡gozá! ¡disfrutá!... pero cuando lo hacemos, nos castiga.
Es como ese cartel luminoso que invita a entrar,
pero adentro hay un juez esperando con su martillo



@laura.amicone.psicologa

Viñeta clínica

Les cuento un ejemplo.

Una paciente recibe un ascenso en su trabajo. Lo había soñado, lo había deseado. Pero cuando lo logra, no siente alegría: siente angustia y culpa. Cree que 'abandona a su familia', que 'se cree más que su pareja'.

¿Qué pasó? Que su deseo la colocó en un lugar donde la culpa la castigó. Les pregunto: ¿qué parte de ustedes sienten que traicionan cuando se animan a desear?

@laura.amicone.psicologa



La metáfora central: brújula vs látigo

Les cuento un ejemplo.

Podemos vivir el deseo con látigo o con brújula. El látigo nos castiga cada vez que elegimos algo propio. La brújula nos orienta, nos abre camino. Y la pregunta es: ¿desde dónde elegimos vivir el deseo?

@laura.amicone.psicologa



Preguntas para trabajar

Quiero que piensen conmigo:

- ¿Qué deseo tuvieron que acallar por culpa?
- ¿Qué sienten cuando siguen su deseo y alguien queda afuera?
- ¿Cómo sería vivir el deseo con brújula en vez de látigo?

@laura.amicone.psicologa



El deseo no pide permiso

El deseo pide escucha. La culpa puede avisar, señalar,
pero no debe condenar.

Hoy quiero que cada una se lleve la brújula y deje el látigo.
Porque el deseo no es un verdugo, es una puerta



Actividad 1

Escribirle carta al látigo

Cada una escribe en una hoja breve carta al “látigo” de su culpa:

- “Esto es lo que me decís cada vez que deseo...”
- “Esto es lo que hoy te respondo...”



Actividad 2

**La doblan, la guardan o la rompen
(como gesto de desprenderse)**



@laura.amicone.psicologa

Actividad 3

En otra hoja, escriben una frase brújula:

Mi deseo no merece castigo, merece escucha”.
Cada Valiente elige un deseo actual que siente trabado por la culpa.



Actividad 4

**Lo reescribe como mantra breve y luminoso.
Y pueden hacer tapping**



@laura.amicone.psicologa

Muchas Gracias

