

FRAGMENTOS DEL MIEDO

FRAGMENTO 8

El peso de lo que no hiciste: culpa por omisión

Basado en la novela REMEMBER: El juego que te recuerda



Cita inicial

"Treinta minutos. Esperé treinta minutos antes de pedir ayuda. Treinta minutos viéndola flotar. Treinta minutos pensando que papá se enfadaría."

Explicación psicológica

No hiciste nada malo. Ese es el problema.

No empujaste. No golpeaste. No insultaste. Solo no hiciste nada. Te quedaste mirando. Esperando. Congelado. Y mientras esperabas, el tiempo pasó. Y lo que podrías haber evitado, ocurrió.

En REMEMBER: *El juego que te recuerda*, Clara no empuja a su hermana al río. La suelta. Los dedos se abren. La mano pequeña se queda un momento en el aire, como si buscara algo que ya no está. Luego, el agua. Luego, la espera. Treinta minutos antes de pedir ayuda.

La culpa por omisión es una de las más difíciles de procesar porque no hay un acto que juzgar. No hay un momento claro en el que "te equivocaste". Hay una sucesión de momentos en los que no hiciste lo que debías. Y cada uno de esos momentos, por sí solo, parece insignificante. Pero sumados, pesan como una losa.

¿Cuántas veces no llamaste cuando debías llamar? ¿No volviste cuando prometiste volver? ¿No preguntaste cuando algo no estaba bien?

Ejercicio práctico 1: La línea de los no-hechos

Dibuja una línea del tiempo de tu vida. No marques lo que hiciste. Marca lo que no hiciste. Las llamadas que no hiciste. Las visitas que postergaste. Las preguntas que callaste. Los "te quiero" que quedaron en la garganta.

No te juzgues. Solo registra.

Ejercicio práctico 2: El perdón al testigo

Escribe una carta a la versión de ti que no hizo nada. No la juzgues. Pregúntale: "¿Qué te paralizó? ¿Miedo? ¿Vergüenza? ¿No saber qué hacer?"

Luego, responde como si esa versión te pudiera hablar: "Tenía miedo. No sabía. Me quedé congelado. No fue porque no me importara. Fue porque no pude moverme."

Ejercicio práctico 3: El ensayo de la acción

Piensa en una situación futura en la que podrías volver a quedarte paralizado. Ensaya mentalmente una acción pequeña. No necesitas resolver todo. Solo un primer paso: decir "esto no está bien", llamar a alguien, salir de la habitación.

Conclusión

No hiciste nada malo. Pero no hiciste nada. Y esa diferencia es importante. No para castigarte. Para entender que la culpa por omisión no se arregla con más culpa. Se arregla con acción. La próxima vez, harás algo. No todo. Algo.

Este proceso de recuperación de memoria es el corazón de "REMEMBER", la novela donde una inteligencia artificial descubre un trauma que su creadora había borrado.

Lee el primer capítulo gratis en:

REMEMBER: El juego que te recuerda capítulo 1



NOVELETAS DE TERROR PSICOLÓGICO
novelasdeterror.com