

Culpa.. CULPA.. CULPA.. CULPA.. CULPA!!

Posted on **January 01,1970** by **Néstor Martínez**

Tiene distintas máscaras. Aprenda a reconocerla.

Por: Cristina Settecase

"Entonces Pedro se acordó de las palabras de Jesús, que le había dicho: antes que el gallo cante me negarás tres veces. Y saliendo fuera, lloró amargamente". Mateo 26.75

"...cuando la ve, Edipo da un horrendo alarido, el miserable, afloja el nudo del que pende; después el pobre, cae al suelo, e insoportable en su horror es la escena que vimos: arranca los alfileres de oro con que ella sujetaba sus vestidos como adorno, los levanta y se los clava en las cuencas de los ojos, gritando que lo hacía para no verla, para no ver ni los males que sufría ni los que había causado....."....." porque ahorcarme no es bastante para purgar los crímenes que contra ellos dos he cometido". "Edipo Rey". Sófocles

"Tenemos demasiada gente llena de medallas, pero sin cicatrices". Warren Wiersbe

A pesar de todo tipo de tratamientos esta mujer no puede quedar embarazada. La esterilidad es una carga en su vida, en su pareja. Recuerda que siendo adolescente quedó embarazado y se practicó un aborto. Caso clínico

"Y el hombre respondió: La mujer que me diste por compañera me dio del árbol, y yo comí" Génesis 3:12

"Cuando alguien resulta muerto o lisiado, empobrecido, enriquecido, robado o vejado, puede que haya cierta sensación de que esto no hubiera ocurrido si tan solo...." "Momentos Decisivos". Frank Pittman III

Confrontación de pecado; autocastigo; trastornos físicos; proyección hacia fuera, brillar por su ausencia, ..etc., etc. Facetas diferentes de un mismo origen: LA CULPA.

Pero, qué es la culpa?

Podemos decir que **es una vivencia interna, más o menos consciente, de haber violado una o algunas normas familiares, morales o sociales: una prohibición de no hacer algo o una exigencia de hacer algo, y por lo mismo, aparece el miedo al castigo y al rechazo. Se produce una pérdida de autoestima que es dolorosa y en algunos, tan intensa, que se la registra como un aniquilamiento psíquico.**

Esas *normas* se han incorporado al psiquismo desde la más temprana infancia. En la relación con los padres (u otros adultos significativos) el niño va aprendiendo que hay conductas que reciben aprobación y premios y otras que producen enojo, rechazo o castigo. De manera que percibe, dentro de ésta familia, qué cosas son aceptadas y "buenas" y qué cosas son rechazadas o "malas". Indudablemente que estas normas también están conformadas por la cultura a la cual

se pertenece. Hay normas de convivencia que determinan las relaciones interpersonales en la sociedad. Se reciben normas mediante el aprendizaje, la tradición, la religión, las relaciones con otros, los medios de comunicación, etc.

Primero las normas son externas, le llegan desde el exterior, pero, a medida que crece, el niño las va incorporando como propias. Posteriormente las ha internalizado. Se constituye su "*conciencia moral*" que será la que aprueba o desaprueba sus pensamientos, sentimientos y acciones. Aparece un "Yo ideal": cómo hay que actuar, pensar y sentir. Éste queda conformado en los cinco primeros años de vida, y luego, no será fácilmente modificable.

Debemos tener claro que esta conciencia no es la conciencia de la cual habla la Biblia. Por ejemplo: en una cultura africana si al bebé le salen primero los dientes inferiores debe ser sacrificado. Cuando lo hacen no hay conciencia de culpa, es la única forma de evitar el castigo de los dioses. Al contrario, la culpa puede sobrevenir si no se lo hace. La Palabra enseña que es el Espíritu Santo el que nos redarguye de pecado y toca nuestro espíritu y produce **culpa espiritual**.

La culpa puede emerger sobre acontecimientos pasados, pero también futuros: el haberla experimentado antes puede evitar que se realicen determinadas acciones porque ya se sabe que producirán una vivencia sumamente displacentera.

Cuando los padres enseñan con amor, con seguridad, lo hacen a la medida de la comprensión del niño; de igual modo la disciplina se adecua tanto a la falta como a la edad del niño. No se lo degrada ni avergüenza, no se le amenaza con quitarle el amor y la aceptación. La culpa aparece, también el castigo, pero juntamente aparece la **posibilidad de reparación**. Aprende que un arrepentimiento genuino acarrea el perdón y que puede reparar el daño (aunque haya roto un valioso jarrón que no puede arreglarse, su arrepentimiento y pedido de perdón, hacen que todo esté otra vez en orden).

Pero cuando se actúa en forma opuesta: con agresividad, amenazas, insultos, con castigos excesivos a la falta y edad del niño que no logra comprender lo que ocurre, cuando se lo avergüenza y se le hace sentir incapaz, indigno, cuando se le obliga a tomar responsabilidades que lo sobrepasan (debe cuidar a su hermanito menor aunque él tenga 5 años), dentro del pequeño se va creando una autoimagen desvalorizada, insegura, cargada de una culpa que infectará toda su vida. Siente que aunque lo castiguen una y otra vez nunca alcanzará el perdón, que nunca podrá reparar sus faltas. Es culpable. Culpable por enojar a sus padres, por la pelea de éstos, por su divorcio, por la enfermedad de un hermano, por.....

Indudablemente que aún los padres más excelentes también se enojan, pierden la paciencia, se equivocan. De manera que a pesar de esa excelencia, igual se van creando en el niño temor al castigo, a perder el cariño de los padres sobre todo y también aparecen las autoacusaciones. Aparece la vivencia culpógena y también la espera del castigo porque cuando éste se produce, se alivia la culpa. Hay casos donde el delincuente deja todas las pistas posibles para ser descubierto: necesita el castigo para sentirse aliviado. Así puede pagar su deuda.

Entonces, en ambos tipos de familias hay culpa y castigo, pero las consecuencias son diferentes. Una culpa será saludable, la otra enferma. Así podemos acercarnos a una primera diferenciación: una culpa útil, justificada, necesaria, que nos da la posibilidad de corregir nuestros errores, que se relaciona con la salud psíquica y otra patológica, que afecta la salud integral de la persona y se encuentra en la base de muchísimos conflictos psíquicos.

Algunas Manifestaciones y Síntomas más Comunes de la Culpa

Dice el Dr. Narramore en su libro *Psicología de la culpa*; "la mayoría de la gente no apela al castigo físico, lo sustituye por un dolor o amenaza mental de castigo". Esto se manifiesta en diversos síntomas cuyo sentido es el intento de manejar

esa vivencia dolorosa. Difícilmente aparezcan todos o se den en estado puro; lo más común es que se superpongan y entremezclen. Algunos guardan cierto parecido entre sí.

1. Autocondena: que puede generalizarse a toda la vida de la persona. Siente que todo lo hace mal y por tanto es digna de castigo por parte de Dios, la ley, la iglesia, etc. Les resulta difícil aceptar aún el perdón divino, aunque lo reconocen intelectualmente. Tampoco pueden perdonarse a sí mismas.

2. Depresiones: pueden ser de diferente intensidad: leves o profundas; periódicas o crónicas. Pueden requerir ayuda psiquiátrica.

3. Autocastigo: acusaciones generalmente sin una base real que pueden llevar, por ejemplo, a accidentes de todo tipo, a fracasos en distintos áreas (trabajo, pareja, familia, estudio, etc.). También pueden darse intentos suicidas.

4. Enfermedades físicas diversas: por ej. el doctor David Warburton, jefe del departamento de Psicofarmacología de la Universidad de Reading, en Gran Bretaña, señala que en casos extremos la culpabilidad puede contribuir a favorecer las infecciones o los desórdenes alimentarios. (de un artículo del diario La Capital del 5-11-97)

5. Conducta de tipo ejemplar: es un intento (muchas veces inconsciente) de aplacar sus sentimientos de culpa. Realiza buenas acciones, hace beneficencia, donaciones tanto sea de tiempo como económicas. Son actitudes rígidas, estereotipadas, a veces inadecuadas y que no se acompañan de paz, gozo y una vida espiritual con la libertad de Cristo. Es necesario analizar cuando esas acciones no surgen de la manifestación de un don (el de servicio o ayuda por ejemplo) sino que son neuróticas. La persona puede escudarse en muchos pasajes bíblicos para justificar sus conductas.

6. Hostilidad y críticas indebidas: proyecta sobre otros la hostilidad que le generan sus propios sentimientos de culpa, y produce duras y ácidas críticas de actitudes producidas por los otros y que en verdad son semejantes a las que ella misma realiza. Sería “la paja en el ojo ajeno”.

7. Sentir que los otros le critican permanentemente: se sienten víctimas y no reconocen lo que realmente hacen o dicen, aún cuando lastimen profundamente a los demás.

8. Incapacidad para disfrutar, ser felices: aún en vacaciones, como si debieran correr al tiempo que se les escapa. Puede llevar a la elección de cónyuges que profundicen los sentimientos culpógenos. O una persona se “enamora” siempre de alguien inalcanzable. Si él o ella llega a acercarse, a interesarse, pierden el interés en forma inmediata.

9. No poder recibir expresiones de cariño: porque profundamente se sienten indignas. Pueden llegar a aislarse, ser muy introvertidas, de poco hablar. Es como si dijeran: “si me conocieran cómo realmente soy!!!, no me aceptarían, me rechazarían, etc. etc.”. Es lo que hicieron Adán y Eva (Génesis 3:10)

10. Incapacidad de decir “no”: temen tanto el no lograr aprobación que aceptan todo aún cuando ello le signifique un compromiso o esfuerzo que exceda sus posibilidades.

11. Necesidad de actuar siempre bajo presión: eso aparece en cualquier tipo de tarea: escolar, de trabajo, en el hogar. Las cosas se acumulan y ello aumenta el sentimiento de culpa, pero éste la paraliza. Se produce un círculo vicioso que va aumentando en presión interna. Cuando la presión de la culpa se hace insostenible, se realiza la tarea. Lógicamente, en estas condiciones el efectuarla se torna sumamente desagradable. Entonces deja de hacerlo, se acumulan, etc. etc. Se reinicia el ciclo.

12. Poner siempre a los demás antes que a uno mismo: han aprendido que todo es deber, responsabilidad y aún se

apoyan en versículos bíblicos como el de Mateo 5:44,45 pero se olvidan del versículo completo de Mateo 22.39. Algunas personas tienen culpa por tener un buen pasar mientras otras mueren de hambre. No saben ser buenos administradores de lo que tienen y comprender que pueden ser usados para ayudar a algunos; no reconocen que del mundo, solo hay un Salvador.

13. Intento de ganar el perdón mediante regalos para ocultar su culpa: padres ausentes; que cometieron infidelidad; que castigaron injustamente pero no lo reconocen, etc. Ej. los regalos que Jacob manda para aplacar a Esaú. (Gen. 32)

14. Conductas inmorales: la culpa es sentida como imperdonable de modo que: “qué le hace una raya más al tigre!!”. Pueden ir de pareja en pareja, o tener relaciones sin ningún compromiso, o volver a la droga, etc. Muchas personas que han conocido el Evangelio y el amor de Dios, sienten que han cometido el pecado imperdonable y entonces..... creen que ya no hay más perdón para ellas y se mantienen en el pecado, no pudiendo acercarse a Dios (que siempre está cerca, esperándoles). Se engañan diciendo que ya que no pueden salir, van a disfrutar del pecado. Aún llegan a negar a Dios.

15. Conflictos matrimoniales: la culpa por relaciones extra o prematrimoniales pueden provocar serios conflictos: rechazo más o menos encubierto por la pareja, problemas en el área sexual (frigidez, anorgasmia, impotencia, falta de eyaculación, eyaculación retardada, eyaculación precoz, etc.). También pueden darse por abortos provocados. La culpa, aunque sea inconsciente, es de ambos. Puede aparecer una esterilidad sin base física.

16. Sentido de inferioridad por no lograr lo que exige su Yo Ideal: en esta cultura en donde “tanto tienes tanto vales”, la falta de trabajo, de progreso, de determinados bienes, de juventud, belleza, delgadez extrema, etc. produce culpa.

17. Justificar las acciones para negar la culpa: la persona se dice a sí misma cosas similares a éstas: “bueno, no es tan grave”; “si otros lo hacen no puede ser tan malo”; “en verdad no quería hacerlo, quise hacer lo mejor”. Ejemplo nos da Saúl cuando desobedeció el mandamiento de Dios. (ver 1º Samuel 15:20,21).

18. Cuando triunfan, fracasan: esto, que parece tan absurdo, ocurre más de lo que nos imaginamos. Cuando la autoimagen es de incapacidad, pobreza, fracaso, no pueden permitirse logros por cuanto éstos movilizan una fuerte culpa inconsciente. De modo que aunque no lo pueden ver, construyen su propio fracaso. Ejemplos: a veces rinden mal una y otra vez de modo que nunca llegan a recibirse; cuando van a una entrevista por un buen empleo: se traban, o dicen algo que los desmerece; aceptan tareas en la iglesia con mucho entusiasmo, son capaces, pero al poco tiempo por diversas razones, abandonan. Etc.

Un intento de diferenciar los distintos tipos de culpa

Si bien no hay una clasificación aceptada por todos podemos intentar un esquema que nos aclare un poquito sobre el tema:

Psicológica

- Consciente justificada
- Consciente injustificada
- Inconsciente justificada
- Inconsciente injustificada
- Inexistente

La **culpa** puede ser

- Civil o Legal
- Teológica o espiritual
- Consciente o Inconsciente, siempre justificada

Antes de analizarlas más profundamente, es importante que podamos diferenciar dos vivencias diferentes que pueden relacionarse con la culpa : arrepentimiento y remordimiento.

REMORDIMIENTO: es una vivencia desagradable, dolorosa, a veces muy sádica (re-mordimiento = como algo que re-muerde dentro). Dice el Diccionario Enciclopédico Salvat: "Inquietud, pesar interno que queda después de ejecutada una mala acción". La presión puede llegar a ser tan intensa que la persona busca el modo de librarse de ella; una forma segura es buscando castigo y logro de perdón.

Sería un aspecto negativo del arrepentimiento, un paso previo a éste: se reconoce el obrar mal, a nivel espiritual sería reconocimiento de pecado, un autoinculparse. Pero si esto queda ahí, el dolor es estéril, una enfermiza culpabilidad que lleva a... ninguna parte. No hay posibilidad de liberación sino un rumiar constante sobre lo actuado sin poder cambiar nada.

Ejemplo claro lo tenemos en Judas, cuyo pesar y remordimientos fueron muy grandes, pero no pudo dar el paso positivo al arrepentimiento y fue y se ahorcó. (Mateo 27:3-5). Otro ejemplo es Faraón (Éxodo 9:27-30).

El remordimiento produce culpa por el mal cometido y sobre todo por sus consecuencias: por ejemplo ir a prisión, perder un buen empleo, ser avergonzado públicamente, etc. PERO NO HAY UN DESEO O ACTITUD DE CAMBIO.

ARREPENTIMIENTO: Es un pesar por haber hecho determinada cosa y se busca genuinamente reparar el daño realizado. El reo lo manifiesta mediante buenos actos, lo que constituye un atenuante. Produce un cambio de actitud.

A nivel espiritual es dolor y reconocimiento de pecado producido por la acción del Espíritu Santo y es el paso previo a la conversión (sin arrepentimiento no hay conversión, habrá convencimiento de pecado solamente, por lo tanto, no hay salvación). Dice 2 Corintios 7:9-10 : *"Ahora me gozo, no porque hayáis sido contristados, sino porque fuisteis contristados para arrepentimiento; porque habéis sido contristados según Dios, para que ninguna pérdida padecieseis por nuestra parte. Porque la tristeza que es según Dios produce arrepentimiento para salvación, de que no hay que arrepentirse; pero la tristeza del mundo produce muerte."*

El arrepentimiento verdadero no es pasivo sino dinámico: produce acciones.

Culpa justificada y culpa injustificada o culpa real y culpa neurótica

Dijimos que la culpa **es una vivencia interna, más o menos consciente, de haber violado una o algunas normas familiares, morales o sociales**. De aquí podemos analizar dos aspectos:

1. **"una vivencia interna":** el sentimiento de culpa está ligado a emociones y como nos dice la Palabra "engañoso es el corazón", de modo que la violación a una norma puede ser real, objetiva o puede ser subjetiva, falsa. Puede ser una emoción que no corresponde a un suceso o pensamiento inadecuado, pero la persona experimenta dicho sentimiento como totalmente justificado. Sería una **culpa injustificada**.
2. **"más o menos conciente":** de modo que la culpa puede ser conciente o no. Aún falsa, como todo lo que es inconsciente, sigue influyendo en la vida de la persona.

Tomando estos dos puntos podemos hablar que existe una **culpa real y justificada**. Cuando ésta nos lleva, como expresamos precedentemente, a un cambio, a un arrepentimiento, esa **culpa** es **sana**. Positiva. Pero, cuando la persona no puede hacer frente al conflicto afectivo para resolverlo, y la culpa está siempre presente, sin remediar nada, se transforma en una **culpa enferma, neurótica**.

La culpa neurótica a veces se relaciona con cuestiones éticas de poca gravedad, a sentimientos de bronca, agresión, sexuales. No deja disfrutar de la vida y produce alteraciones psíquicas y físicas. La persona puede tener una vivencia crónica de pecado, puede estar pensando en forma obsesiva en la falla cometida o en cómo podría haber evitado realizarla, o en cómo reparar el daño a veces buscando compulsivamente el castigo. A veces se produce un placer masoquista (masoquismo = gozar mediante el sufrimiento). El problema es que aquí el castigo no se une al perdón, sino que solo provoca alivio temporal porque realmente no hay un cambio de actitud.

También existe culpa justificada pero inconsciente, de modo que, al no poder reconocerla tampoco puede tomar actitudes adecuadas, y esa culpa justificada, se transforma en patológica.

De ahí que hablamos de culpa psicológica justificada (inconsciente o conciente) y culpa injustificada (conciente o inconsciente). A veces se entremezclan.

Ahora volvamos al pequeño esquemita.

Culpa civil o legal

Surge cuando se quebranta una ley humana. Se la sienta o no, es totalmente objetiva, hay algo que no se debía hacer o algo que se debía hacer. Es concreta. Por ejemplo: pasar un semáforo en rojo; no pasar la cuota alimentaria a los hijos; alterar el medidor de la luz; adulterar un sello bancario, avalar una ley anticonstitucional, etc. etc. etc.

Creo que es importante reconocer que un alto porcentaje de la población, a nivel mundial, no siente culpa consciente por violar las leyes humanas, que son las que rigen las relaciones interpersonales y pueden dar un marco estable de convivencia. Sin dudas que hay leyes injustas, como dice el Señor: *"Ay de los que en sus camas piensan iniquidad y maquinan el mal, y cuando llega la mañana lo ejecutan, porque tienen en su mano el poder!. Codician las heredades y las roban; y casas, y las toman; oprimen al hombre y a su casa, al hombre y a su heredad. Vosotros que aborrecéis lo bueno y amáis lo malo, que les quitáis su piel y su carne sobre los huesos, que coméis asimismo la carne de mi pueblo, y les desolláis la piel de sobre ellos, y les quebrantáis los huesos y los rompéis como para el caldero, y como carnes en la olla"* (Miqueas 2:1,2 y 3:2,3). (El hijo de Dios tiene un arma contra la injusticia: el clamor a Dios en oración.)

Muchas veces el inconverso se arrepiente y repara su deuda social. Puede confesar su falta ante un juez y quedar tranquilo. Pero como vimos antes, si no es movido por el Espíritu Santo, su falta ante Dios permanece. No ha sido arrepentimiento para conversión.

¿Qué hacer?

Cuando un creyente se enfrenta con una culpa legal, en primer lugar debe arrepentirse y pedir perdón a Dios y como implica un cambio de actitud, debe repararse el daño o la actitud incorrecta: restaurar lo que sea posible por ejemplo, devolver lo que no le pertenece (muchos cristianos se quedan con libros de los hermanos, de la biblioteca de la iglesia, no los devuelven!!!); pedir perdón a quién dañó (ej. no haber ayudado a sostener a sus ancianos padres); confesar un delito ante un juez si fuere necesario, etc. etc.

Culpa Teológica o Espiritual

Es la que produce en nosotros el Espíritu Santo. El es quien nos “redarguye de pecado”. Su objetivo es llevarnos al arrepentimiento. Hay confesión y cambio de actitud.

El pecado siempre produce una culpa totalmente justificada, tengamos conciencia o no de que lo cometimos. La palabra dice: “*¿Quién podrá entender sus propios errores?. Líbrame de los que me son ocultos.*” (Sal.19:12)

Creo que es claro el pecado conciente que crea culpa conciente. ¿Cómo podemos tener pecados inconscientes que nos producen una culpa neurótica, enfermiza?.

Ocurre que determinadas situaciones o vivencias producidas en cualquier etapa de nuestra vida (aunque muchas se dan en la infancia), originan pensamientos o sentimientos vivenciados como inadecuados, malos, y los “encerramos” en nuestro inconsciente, como si desde allí pudieran desaparecer. Como dice un refrán popular: “ojos que no ven, corazón que no siente”. Lamentablemente los ojos “no ven”, pero sí los sentimos en nuestro diario vivir!!.

Confinados en ese lugar de nuestra psiquis hay contenidos relacionados con odios, rencores, pensamientos y sentimientos destructivos, sexuales. Algunos ejemplos.

- El abandono de los padres, infidelidades (a veces uno de los padres lleva al hijo a la visita con su amante para que le sirva de “pantalla” ante su cónyuge); ausencias prolongadas de éstos, castigos injustificados o excesivos, la preferencia por uno u otros hermanos (podría ser preferencia por los varones); la presencia de un hermano discapacitado (un niño Down, o espástico, o...); etc., etc., producen odio, rencor, resentimiento. ¿Cómo mostrar el enojo a padres agresivos o no contenedores?. Padres que cuando el niño, enojado, les dice “no te quiero más”; “sos malo”, “me voy a ir”, en vez de poder enseñar les castigan y llenan de culpa: “yo tampoco te quiero más”; “con todo lo que hago por vos me decís eso?”; “cómo podés lastimarme de esa manera?”, “Dios te va a castigar”....Entonces la bronca se oculta. ¿Cómo se puede sentir bronca y rechazo por un hermano enfermo o discapacitado que nos hace sentir vergüenza delante de los amigos?. Ese rechazo hay que negarlo.
- A veces el rencor es muy fuerte y hay deseos, pensamientos violentos donde se expresa el anhelo de la muerte de una persona. Cuando esa persona es un ser querido, la culpa hace que lo anterior se borre de la conciencia.
- Hay situaciones de incesto, abuso, violación, que pueden quedar atrapados en el inconsciente. Lamentablemente estas situaciones producen en la víctima vivencias culpógenas: “cómo no le dije a mis padres”; “cómo lo seguí permitiendo tanto tiempo”; “si hubiera ido por otra calle, o me hubiera vestido diferente, o...”. Aunque la responsabilidad es la del victimario, la víctima puede sentirla igualmente, así ello haya ocurrido cuando tenía pocos años de vida. Sobre todo en la infancia, si el abuso fue de parte de un ser querido, o de la única persona que decía amarle, o le produjo placer, hay culpa. La persona se castiga de muchas maneras.
- Cuando en el grupo familiar no se habla del sexo, o se lo muestra como sucio, malo, castigado por Dios, las sensaciones sexuales normales son vividas con culpa, de modo que no sólo se la taponan sino que puede llegar a poner un manto negativo y enfermo sobre toda la sexualidad de la persona.

¿Cuál es el pecado por haber sido violado/a, o haber nacido en medio de una familia violenta, o tener un familiar enfermo?. El pecado muchas veces no es por el hecho mismo, sino por los pensamientos y sentimientos que despierta. La falta de perdón, el resentimiento, el odio, el no aceptar el perdón de Dios por tomar algo como imperdonable, el vivir la sexualidad creada por Él como mala, etc. etc..

¿Qué hacer?

Los pecados deben ser confesados al Señor y luego, en fe, aceptar la paz que su Espíritu quiere poner en el nuestro. El Espíritu Santo pone convicción de pecado para arrepentimiento, y por Su Palabra, sabemos que no hay pecado que, cuando lo confesamos, la sangre de Cristo no pueda borrar.

Cuando nos damos cuenta o nos hacen ver que en nuestra vida hay reacciones enfermizas, cuyo origen no se ve claramente pero que nos hacen infelices y que nunca podemos solucionar por más que lo intentemos, se debe pedir ayuda. Aquí entran el aconsejamiento, la sanidad interior y también la terapia. Muchas veces el Espíritu permite que se haga conciente un hecho, un sentimiento, y hay perdón y paz. Pero no siempre nuestra mente cambia de inmediato, lo cual hace que nuestras reacciones y actitudes tampoco lo hagan. Una terapia de apoyo puede ser necesaria hasta que la persona pueda lograr que su mente, día a día, quede sujeta a la autoridad de Cristo. Lo cual es un proceso. Para algunas personas, más rápido, para otras, más lento.

Cito otra vez al Dr. Clinebell en "Asesoramiento y cuidado pastoral": "los sentimientos de culpa neurótica casi siempre fluyen de conflictos inconscientes que requieren de la psicoterapia para lograr una resolución constructiva" (pág. 159)

Y justificada Culpa consciente

Realmente se ha producido un comportamiento o se ha tenido un deseo o pensamiento que daña a otros o a sí mismo. Los ejemplos llegarían al infinito de modo que solo nombramos algunos para esclarecimiento:

- Un niño ha atropellado intencionalmente a su hermanito menor quién, al caer, se ha lastimado la rodilla.
- Jacob huye de su hogar porque realmente engañó a su hermano y a su padre.
- Una joven soltera queda embarazada, el novio "desaparece", está sola y decide hacerse un aborto.
- Una persona está cuidando a un querido familiar que tiene una dolorosa enfermedad terminal, está cansada, apenada: tiene el pensamiento de que "ojalá muriera pronto!!".

Se toma conciencia que hay un actuar o un desear algo que se vivencia como contrario a los valores internalizados como aceptables, correctos.

¿Qué hacer?

La pena ante lo que se hizo, o pensó, o sintió, es un paso previo a la reparación. Ésta puede requerir de variadísimas acciones (no es pasividad!!): pidiendo perdón, restituyendo lo sustraído, reconociendo que hay situaciones que pueden superar la resistencia física, psíquica y emocional de una persona. Perdonándose.

El Dr. Clinebell dice que la sanidad de esta culpa es un proceso de cinco etapas: confrontación, confesión, perdón, restitución (y cambio del comportamiento destructivo) y reconciliación.

El creyente puede buscar ayuda pastoral, realizar sanidad interior, en fin, debe animarse a enfrentar lo temido. Ya el

hecho de hablar del tema disminuye la presión interna.

Culpa consciente e injustificada

Indudablemente es enferma, neurótica. La persona se culpa por hechos de poca trascendencia pero que vive como merecedores del castigo eterno. Así, una persona excesivamente perfeccionista se culpará por haber cometido un error, aunque no sea grave. La cuestión es que ha incorporado erróneamente una concepción de sí misma que le hace infeliz. Se culpa por olvidarse de un aniversario de un amigo (es distinto si siempre se olvida no?!!). Una mujer se siente culpable porque le gusta arreglarse y verse bonita, siente que está ofendiendo a Dios. Una persona logra unas ansiadas vacaciones, pero se siente triste y mal porque no puede darle lo mismo a sus padres. Se le enseñó que siempre primero los demás, que no debe ser egoísta, que no puede gozar de algo que sus padres no puedan compartir.

El origen de esta culpa no tiene nada que ver con las verdades bíblicas, sino que éstas han sido tergiversadas ya sea en el aprendizaje dentro del hogar como dentro de ciertos grupos denominacionales. Se toman actitudes fariseas: un legalismo enfermo y enfermante que crea raíces de amargura las cuales contaminan a la persona pero también a quienes están a su alrededor (ver Hebreos 12:15).

¿Qué hacer?

Cuando aparece un sentimiento de culpa que nos hace infelices a nosotros o a quienes nos rodean, debemos pararnos a reflexionar pidiendo la asistencia del Espíritu Santo. Busquemos en la Palabra para comprender lo que nos pasa. Pero también pidamos ayuda. Por qué?, Porque nuestros aspectos neuróticos hacen que podamos alterar el significado bíblico de acuerdo a nuestros conflictos. Un ejemplo: una persona que padece de anorexia justifica prolongados ayunos con versículos que hablan de realizarlo. Si no se está prevenido y guiado por el Señor, se puede caer en la trampa de justificarla.

Culpa inconsciente justificada

A veces la persona se siente culpable por situaciones que reconoce como sin peso para provocar ese sentimiento. Lo expresa una y otra vez, pero la vivencia persiste en su conciencia. ¿Por qué?. Porque está justificada. Recordemos que mucho de nuestro psiquismo es inconsciente, pero esto no es igual a pasivo. Una parte inconsciente es lo que conocemos en Psicología como Superyó, o conciencia moral. Sería como un "vigilante" interior que conoce los contenidos que no llegan a la conciencia. Y allí existe un sentimiento o pensamiento que está en contra de los valores concientes aceptados por la persona. Veamos un ejemplo.

Cuando hablamos de Culpa Consciente Justificada, hipotetizamos sobre un niño que conscientemente atropella a su hermanito quién se lastima una rodilla. El se arrepiente, pide perdón y reconoce que nada ha pasado a mayores. Pero puede darse otra situación aparentemente similar. El niño está jugando y "sin darse cuenta", atropella a su hermanito que se lastima no gravemente. Hace lo mismo: pide perdón, se arrepiente y aparentemente todo queda arreglado. Sin embargo, el niño tiene muchos celos de su hermanito y aunque no puede reconocerlo, existe en su interior el deseo de agredirlo, de hacerlo sufrir. No puede reconocer ese sentimiento porque también lo ama. Pero su conciencia moral "sabe" que el golpe dado a su hermano no fue "por casualidad" sino que actuó su bronca. Más adelante, el joven (o el adulto) recuerda el incidente, puede comentarlo, reírse, pero no entiende porqué siente culpa. Solo el Espíritu Santo o mediante psicoterapia, logra hacerle reconocer a nivel conciente que "realmente deseaba dañar a su hermano".

Depende de la intensidad de la vivencia, la misma tendrá mayor o menor influencia en su vida. Diríamos un culpa neurótica que debe ser sanada.

¿Qué hacer?

Cuando la persona se enfrenta a situaciones semejantes a la descrita, debe pedir ayuda. Dios siempre está dispuesto a ayudarnos en esa tarea. Pero recordemos que lo que está reprimido ("encerrado", "olvidado" en el inconsciente) no encuentra una salida tan fácil y rápida. Se lo reprimió para evitar una situación muy displacentera, de manera que siempre habrá resistencia a recordar. Ha veces se necesita una asistencia de tipo pastoral durante un tiempo prolongado, lo que puede unirse a una terapia. (Ambas ayudas no tienen porqué oponerse contra sí).

Culpa inconsciente injustificada

Pueden detectarse a través de los síntomas que presenta la persona, es decir, se debe bucear para lograr determinar el origen de los mismos. Antes de dar un ejemplo deseo dejar muy claro lo siguiente: UN MISMO SÍNTOMA PUEDE TENER DIFERENTES CAUSAS y DIFERENTES SÍNTOMAS PUEDEN ORIGINARSE EN UNA MISMA CAUSA. Así una depresión puede ser orgánica (una anemia grave, un hipotiroidismo, otra enfermedad); puede ser causada por odios, por culpa, puede ser producto de una opresión demoníaca, etc. etc. Por eso se necesita discernimiento para ministrar a una persona.

Pero un ejemplo de lo que deseo expresar. Una persona tiene estados depresivos más o menos severos, una imagen de sí sumamente desvalorizada, ideas de suicidio, aún con una familia que la quiere siente que no ha logrado nada. Cree en el Señor Jesús, se siente mal por estar así, pero no logra un cambio de ánimo por más que se lo proponga. Esto aumenta su culpa. En sanidad interior el Espíritu muestra que esta persona no era esperada, que hubo intentos de aborto que no dieron resultado. Nunca le dijeron nada. Es hija única porque la madre perdió dos embarazos posteriores y nunca más quedó embarazada.

Esta persona siente culpa por haber nacido, culpa de vivir. Su espíritu, en la panza de su mamá, supo del rechazo, de los intentos de aborto. En su espíritu, porque en un feto no podríamos hablar de psiquismo (aunque el Dr. Rasvkosky, argentino habla de "psiquismo fetal") ella recibió ese mandato de muerte. La culpa que siente por vivir (aunque mal) no tiene justificativo, pero la ecuación rechazo-intento de aborto-muerte, ha quedado grabada en su inconsciente.

Ministrada con sumo amor, puede enfrentar la situación y rechazar la vivencia de muerte, de rechazo, sabiendo que Dios le esperaba, que El ya le conocía desde antes de la fundación del mundo, que le ha amado tanto, que Jesús murió para hacerle libre de pecado. Renuncia a esa culpa injustificada y puede entregar en la Cruz todo miedo, dolor, angustia, etc. y recibir la vida de Cristo que es "vida en abundancia".

Ausencia de Culpa

Hay personas que carecen de este sentimiento, son llamados "sociópatas", "amorales", "psicópatas". Por carecer de él no hay verdadero arrepentimiento y por tanto, no hay cambio de conductas. Siempre justifican lo que hacen, aún el matar a alguien. Son sumamente manejadores de las emociones de los otros y saben aprovechar bien de ello. Pueden llorar, decir que se arrepienten, pero el dolor es por algo que desean y no lograron, no porque exista verdadero deseo de reparación. Como estas personas no sienten carga de culpa, ni responsabilidad de sus acciones, no tienen conciencia de enfermedad, su afectividad es poco profunda, etc. No recurren a aconsejamiento, ni sanidad interior, ni a terapia. Si aparecen es porque le mandan o porque esperan lograr algún beneficio propio. Lo anterior indica que personas con estas

características también pueden ser miembros de nuestras iglesias.

El hogar tiene mucho que ver en la formación de estas personalidades. Pero también nuestra actual sociedad. Respecto a esto dice Juan Carlos Quinteros Ontivero (de El Expositor Bautista - marzo 2001):

“Un peligroso fenómeno impuesto por las actuales corrientes ideológicas es la negación de la culpa y responsabilidad de las personas. Estas tendenciosas filosofías llegan aún a ser más trágicas y nefastas cuando influyen en las corrientes espirituales, minimizando, ridiculizando y hasta sepultando el concepto bíblico de la culpa heredada y la responsabilidad personal que tal situación conlleva. La verdad es que negar la culpa como concepto no contribuye a que la culpa (como realidad vivencial) desaparezca, y cualquiera sabe que si a una persona atormentada por el remordimiento se le somete a determinadas técnicas de manipulación mental, se le puede anular o bloquear aquellos sentimientos de culpa que le martirizan, algo que la Biblia menciona como "conciencias cauterizadas " propias de hipócritas y mentirosos (1ª Tim.4:2). [el subrayado es mío. Interesante artículo titulado “La culpa de no tener culpa”]

Dado el objetivo de este artículo, no considero necesario extenderme más en este ítem.

RESUMEN:

- Las vivencias culpógenas deben ser cotejadas con lo que nos enseña la Palabra de Dios. Esto nos permitirá determinar si tienen o no fundamento. Aquí sería el momento de la confrontación.
- Cuando la falta existe (sea consciente o no), ya hablamos de la necesidad de arrepentimiento, confesión, reparación, aceptación del perdón de Dios.
- Cuando la culpa es injustificada la persona debe comprender que los mandatos humanos no tienen que ver con los mandamientos divinos. Debe confesarlos y renunciar a ellos.
- Reconocer que la libertad ya la tenemos en Cristo, pero que, el cambio de nuestra mente pue-de requerir de tiempo, de ministración más o menos prolongada. Debe cambiar el enfoque de la vida, de sí mismo, debe cambiar el modo de pensar y por tanto de sentir, etc.

Recordar que;

- No hay pecado que no sea perdonado cuando hay arrepentimiento; que Dios perdona y la Sangre de Cristo puede borrar toda falta y toda culpa.
- “Tan pronto como Dios nos coloca en unión con su Hijo, somos vestidos con su justicia y Dios nos ve tan santos y sin mancha como ve a su Hijo Jesús. En la experiencia podemos ser muy imperfectos; pero la aceptación que tengamos ante Dios no depende de la manera como nos conducimos, sino del hecho de que estamos en Cristo y de que Dios lo acepta a El perfec-tamente.”. (Hal Lindsey. “Satanás vivo y activo en el planeta tierra”. Pag.203)
- Hay muchos más, Ud. podrá buscar en su Biblia, use una Concordancia, pero he aquí algunos versículos que puede memorizar y usar como “espada” en la lucha que tenga que enfrentar.

- *"Ahora, pues, ninguna condenación hay para los que están en Cristo Jesús, los que no andan conforme a la carne, sino conforme al Espíritu."* Romanos 8.1
- *"Así que, si el Hijo os libertare, seréis verdaderamente libres"* (Juan 8.36)
- *"Yo deshice como una nube tus rebeliones, y como niebla tus pecados; vuélvete a mí, porque yo te re-dimí."* (Isaías 44.22)
- *"Hermanos, yo mismo no pretendo haberlo ya alcanzado; pero una cosa hago: olvidando ciertamente lo que queda atrás, y extendiéndome a lo que está delante, prosigo a la meta, al premio del supremo llamamiento de Dios en Cristo Jesús"* (Filipenses 3.13,14)

Bendiciones.

Posted in: [Ayuda](#) | | With 0 comments
