



CULPA

La conciencia de culpa puede convertirse en la más poderosa fuerza moral.

Puesto que los sentimientos de culpabilidad siempre resultan desagradables, el ser humano ha desarrollado numerosos mecanismos para evitar encontrarse con ellos.

Una manera de reprimir los sentimientos de culpa consiste en proyectarla sobre otros: individuos, grupos o estructuras. La persona se defiende contra los sentimientos de culpabilidad porque destruyen la imagen ideal que tiene de sí y la separan de la comunión con los demás seres humanos.

Admitir y reconocer la propia culpa sería tanto como quitarle el suelo vital sobre el que se apoya, lo que supondría una radical amenaza de su condición humana.

De este modo es comprensible que queramos reprimir nuestra culpa.

Sin embargo, esto conduce al entumecimiento de la propia vida por tener que mantener constantemente la presión; además lleva a la falta de sensibilidad y a la apatía. Los sentimientos de culpabilidad reprimidos se manifiestan en forma de ira, temores, irritación y obstinación. La pérdida de capacidad para percibir la auténtica culpa significa, al fin y al

cabo, una pérdida de humanidad. Cuando el ser humano ya no es capaz de percibir la posibilidad de ser culpable, entonces dejará de advertir la esencial profanidad de su existencia, lo propio, lo que le distingue, su libertad y responsabilidad.

Cuando se pierde la conciencia de culpa, el mal ya no se exterioriza en los seres humanos en forma de mala conciencia, sino sólo como un miedo difuso o depresión, como distonía vegetativa. En lugar de sentimientos de culpa, lo que atormenta a los humanos es el miedo al fracaso y las depresiones.

Conciencia de culpa

Es tarea nuestra asumir las propias sombras y aceptar, con toda humildad, el propio pecado. Pues, en el itinerario del propio desarrollo personal, el hombre siempre incurre en la culpa.

Cuando el ser humano se pone ante su culpa, ésta no le perjudica en el camino de su toma de conciencia.

Abordar el propio pecado requiere, sin embargo, una capacidad moral. Tomar conciencia de la propia culpa exige, al mismo tiempo, cambiar y mejorar algo de uno mismo.

Como es bien sabido, lo que se ignora no cambia nunca; sólo se pueden llevar a cabo correcciones psicológicas de manera consciente.

Por eso, la conciencia de culpa puede convertirse en la más poderosa fuerza moral. Sin que haya culpa, lamentablemente no existe la posibilidad de que madure el alma ni de que se amplíe el horizonte espiritual.

De este modo, la experiencia de la propia culpa puede ser indicio del comienzo de una transformación interior.



Los sentimientos de culpa reprimidos se manifiestan en forma de ira, temores, irritación y obstinación.

Arrepentimiento

El arrepentimiento tiene un riesgo, que consiste en que podemos quedar fijados en nuestro propio pasado. Damos vueltas una y otra vez a nuestros pecados, lo que nos hunde poco a poco. La fijación en la culpa no nos libera de cara a una nueva conducta.

No sirve de ayuda hurgar constantemente en lo que ha sucedido con anterioridad. No vale la pena estar constantemente haciéndose reproches. El motivo por el que muchos están permanentemente ocupados con su pasado reside a menudo en que están convencidos de la propia justicia. Cuando incurren en una falta, no pueden perdonarse a sí mismos no ser tan perfectos como habían imaginado. Nunca somos totalmente justos. Siempre cometeremos faltas.

No tenemos que vivir perpetuamente inquietos por ello, sino que debemos soltar las faltas, dejar que se queden en el pasado. Entonces nuestras fuerzas psíquicas no se desplazarán hacia atrás, sino que miraremos hacia adelante.



Cómo comportarnos ante nuestras culpas

Tenemos que evitar dos tendencias: arrojar culpas sobre nosotros o descargarlas de ellas.

Cuando nos inculpamos, estamos desgarrándonos a nosotros mismos y castigándonos con sentimientos de culpabilidad. De este modo podemos dramatizar nuestra culpa. Y, obrando así, nos falta distancia con respecto a nuestro propio pecado. No nos enfrentamos realmente con nuestras culpas, sino que dejamos que nos dominen y que nos hundan.

Esta desvalorización de uno mismo es con frecuencia irreal, no se corresponde con la realidad. Por eso impide el desarrollo de una autocrítica sincera y la asunción real de la propia responsabilidad. Uno se condena en general y evita considerar sinceramente el efectivo estado de cosas.

A menudo, esta autoculpabilización no es sino el revés del propio orgullo. En el fondo, uno querría ser mejor que los demás y elevarse por encima de ellos. Pero entonces suena la voz del superyó que nos lo

prohíbe. De este modo, castigamos en nosotros mismos la tentación de autoexaltación.

Las personas que actúan así, con frecuencia dicen ser los peores pecadores que pueda haber. Puesto que no pueden ser los mejores, entonces tienen que ser los peores. Se niegan a reconocer la propia mediocridad y quieren superar a los demás como sea: si no es posible en lo bueno, al menos lo será en lo malo. No les vendría mal un poco de humildad, tener el valor de enfrentarse consigo mismos y con su condición humana y terrenal.

El otro peligro consiste en excusarse. También esto es un modo de eludir la propia culpa. Uno busca mil razones por las que no es responsable del mal, y trata de justificarse con todos los argumentos posibles.

Pero cuanto más quiere uno justificarse, mayores son las dudas que le surgen. Entonces no le queda más

salida que seguir buscando nuevas razones y justificaciones.

La negativa a enfrentarme con mi propio pecado me obliga a una mayor actividad. No podré resistir el silencio, pues entonces reaparecerían mis sentimientos de culpabilidad y tendría la sensación de que todos mis intentos de justificación apuntan al vacío.



Podemos quedar fijados en nuestro propio pecado.

Diálogo liberador

El reconocimiento de la propia culpa ante otro ser humano conduce a menudo a la experiencia de una mayor cercanía y de una más profunda comprensión de los demás. Por eso, el modo más adecuado de abordar la propia culpa es el diálogo con otra persona.

En la conversación reconozco mi culpa, pero, al mismo tiempo, tomo distancia respecto de ella. Manifiesto estar dispuesto a aceptar las normas básicas de la comunidad humana. En una conversación como esta puedo experimentar que ya no hay nada que me separe de los demás, porque ya no tengo nada que ocultar.



El modo más adecuado de abordar la propia culpa es el diálogo con otra persona.

Puedo sentir cómo el otro o la otra contempla mi culpa y no se asusta de ella; no siente horror o repugnancia o no prepara el golpe con

que desquitarse, sino que me trata como un ser humano al que nada humano es ajeno.



Reconciliarse con uno mismo



Perdonarse a sí mismo.

Hay cristianos que se confiesan una y otra vez y, no obstante, no consiguen perdonarse a sí mismos.

Sin embargo, nuestra principal tarea como cristianos es darnos un sí a nosotros mismos. Esto empieza por la reconciliación con la propia historia.

Hay muchos que andan toda la vida a vueltas con su infancia, una infancia en la que no se sintieron comprendidos y en la que, a menudo, fueron maltratados.

Pero lo que están haciendo, es servirse de esta atormentada biografía como pretexto para no asumir las riendas de la propia vida, o para reprochar incesantemente a sus padres que ellos son los responsables de su desgracia.

A quien mantiene esta actitud de enfrentamiento con la propia biografía, sin reconciliarse con ella, no le ayudará ningún método o recurso espiritual.

Humildad

La humildad consiste en tener la valentía de bajar a las propias tinieblas, de descender a las regiones más oscuras que condicionan nuestro yo activo.

Reconciliarse con uno mismo no quiere decir poder disfrutar tranquilamente de la vida. Tengo que ser consciente de que no queda garantizado que siempre vaya a encontrar apoyo o descanso a lo largo de mi itinerario espiritual. Muchos se sirven de este camino del espíritu para esquivar las propias zonas oscuras.

Pretenden no tener nada que ver con cuestiones tan banales como sus fantasías sexuales o

sus sentimientos de cólera. En su espiritualidad creen haber encontrado el modo de vivir en armonía consigo mismos, pero lo único que han hecho es reprimir muchos peligros.

Humildad significa contar siempre con la posibilidad de que reaparezcan necesidades y pasiones que creía superadas desde hace tiempo.

Esta humildad no pretende rebajarme, sino proporcionarme serenidad interior; quiere capacitarme para recorrer mi camino con cuidado y confianza, y que entienda todo lo que me encuentre en él como señal de Dios que me invita a reconciliarme con todo lo que hay en mí.



Reconciliarse con la comunidad

La reconciliación no se alcanza simplemente reprimiendo todas las ofensas y sufrimientos que me hayan causado, ahogando y tragándome la rabia contra aquellos que me han herido.

En primer lugar, tengo que admitir la existencia de mi ira, y así me podré distanciar de ella. Sólo cuando haya tomado una saludable distancia con respecto del otro, podré liberarme del poder destructivo que emana de él. Entonces dejo que sea tal como es, pero sin permitir que tenga ningún poder sobre mí. Perdonar tampoco significa que tenga que echarle los brazos al cuello y comérmelo a besos.

El primer paso hacia la reconciliación con el otro consiste en dejar que sea como es, en dejar de juzgarlo o de condenarlo. Que sea tal cual es, sin preocuparme de nada más. Lo que haya hecho o dejado de hacer es problema suyo. Me ha ofendido,



Restablecer la relación con el otro.

es cierto, pero ya no dejo que esa ofensa se instale dentro de mí. Convierto la rabia que nace de la ofensa en el ardiente deseo de vivir yo mismo mi vida, en lugar de que sea otro el que la decida.

El segundo paso consistiría en tratar de restablecer la relación con el otro. Pero esto no siempre es posible, pues también depende de que el otro esté dispuesto a entablar un diálogo clarificador. Aunque se niegue a dar este paso, yo puedo, a pesar de todo, reconciliarme con él dejando de insultarlo y maldecirlo y no pensando constantemente en él. Le dejo estar y me mantengo a la expectativa. Trato de reconciliarme interiormente conmigo mismo y con la historia pasada. Estoy dispuesto a acudir al otro tan pronto como él lo permita o bien a reaccionar positivamente ante cualquier movimiento que venga de su parte.



Reconciliarse con el propio cuerpo

Muchos cuentan, en la confesión, cómo se odian profundamente a sí mismos. No son capaces de aceptarse tal como son. Con demasiada frecuencia, lo que rechazan es su propio cuerpo. Consideran que no se ajustan a la imagen ideal de un hombre bello o de una mujer atractiva. No pueden perdonarse el hecho de estar gordos. No les gusta su rostro. Sus manos no tienen la forma que desearían. Se enfadan consigo mismos, porque su cuerpo reacciona en determinadas circunstancias traicionando su inseguridad: se ruborizan o comienzan a sudar. Luchan contra todo esto. Pero cuanto más lo hacen, más se agrava la situación.

Por eso, reconciliarse con el propio cuerpo, amarse uno mismo y amar el propio cuerpo es tarea de toda la vida.

Muchos se enfadan consigo mismos cuando tienen que enfrentarse con sus propios defectos. Querrían ser totalmente perfectos y correctos, pero se dan cuenta de sus puntos débiles.

A veces sobreviene un profundo sentimiento de odio hacia otro. Se enfurecen cada vez que se encuentran con determinada persona. No son capaces de aceptar el hecho de verse afligidos una y otra vez por la depresión. Cuando sienten celos o envidia, se condenan a sí mismos.

Si les atormenta el miedo, se reprochan que, como cristianos, no deberían permitirse temerle a nada. Pero cuanto más se enfurecen consigo mismos y con su propios defectos, más se intensifican estos últimos.

Lo que cabría exigir a estas personas es que emprendieran el camino de la humildad.



Amar el propio cuerpo es tarea de toda la vida.

Conversión

El principal peligro de nuestra vida consiste en que estemos siempre dando vueltas en torno a nosotros mismos, en preguntarnos siempre qué es lo que me aporta la vida. Entonces nos ocupamos siempre y exclusivamente de nosotros mismos y de nuestro propio bienestar.

Para Jesús, este es un camino equivocado, un camino que conduce a un callejón sin salida. Con su invitación a la conversión, Jesús me está cuestionando: ¿Conduce tu existencia a la Vida o a la muerte? ¿Te da vitalidad o te entumece? ¿Te lleva a la vaciedad o a la fecundidad? A lo largo de este camino, ¿te encuentras contigo mismo, con tu verdadero yo, o por el contrario sales huyendo de él?

Convertirse significa volverse hacia Dios. Y en la medida en que me vuelvo hacia Dios y avanzo hacia él, encuentro mi ser más verdadero, mi yo más auténtico. Para Jesús, convertirse consiste en creer en el evangelio, creer en la buena nueva de la cercanía del Dios de amor y salvación que él viene a anunciarnos.

Si confiamos en las palabras de Jesús, nos veremos libres del terror que pretenden infundir tantos y tantos mensajes que nos inundan y que nos prometen la vida. Creer en su predicación nos libera del miedo a errar nuestro camino. La conversión es invitación a la vida.



Convertirse significa volverse hacia Dios.



Dios mío, he resucitado y estoy otra vez contigo. Dormía y estaba tumbado como un muerto en la noche. Dios dijo: Hágase la luz, y me he despertado como se lanza un grito.

He resucitado y me he despertado, estoy en pie y comienzo el día que empieza. Padre mío que me has creado antes de la aurora, me pongo en tu presencia. Mi corazón está libre y mi boca es clara, el cuerpo y el espíritu están en ayuno.

Estoy absuelto de todos mis pecados que he confesado uno por uno. El anillo nupcial está en mi dedo y mi rostro está limpio. Soy como un ser inocente en la gracia que me has concedido.

Paul Claudel

Feliz el que está
absuelto de su culpa,
a quien le han ente-
rrado su pecado.

Feliz el hombre
a quien el Señor
no le imputa el delito
y en cuya conciencia
no hay engaño.

Se consumían
mis huesos cuando
callaba,
cuando gemía sin parar;
porque día y noche
tu mano pesaba sobre mí;
se me secaba la savia
con los calores estivales.

Te declaré mi pecado,
no te encubrí mi delito;
propuse confesarme
de mis delitos al Señor;
y tú perdonaste mi culpa
y mi pecado.

Por eso, que todo fiel
te suplique:
si se acerca un ejército,
o crecen las aguas
caudalosas, no lo tocarán.

Tú eres mi refugio,
me libras del peligro,
me rodeas de cantos
de liberación.

del Salmo 32

