



# LA CULPA

## Introducción

¿Te sientes culpable por algo? ¿Has intentado alguna vez superar ese sentimiento? ¿Lo has logrado?

Todos pasamos por momentos en los cuales no hallamos paz ni sosiego, momentos en los cuales la culpa siembra confusión, agobio y remordimiento. Sentimos culpa por lo ocurrido, por lo que se podría haber evitado, por las consecuencias que se viven. Incluso hay veces en que hasta sentimos culpa porque nos va bien, cuando creemos que no lo merecemos.

La culpa nos angustia, nos tortura, nos persigue, consume nuestras energías mentales, emocionales y espirituales y nos inmoviliza, a veces hasta el punto de llevarnos a una severa depresión.

La historia revela que la culpa ha sido y sigue siendo una emoción terrible y penosa. Todas las culturas han tenido, y tienen, medios para aliviarla. Sacrificios, tanto animales como humanos, ofrendas y regalos, penitencias, flagelaciones y confesiones han sido utilizados para aplacar el sentimiento de culpa.

Su impacto en la salud puede ser significativo. Según como se la maneja, puede ayudar a mejorar la vida o a anclar a las personas en el reproche, la vergüenza y la infelicidad.

Pero no es esto lo que Dios quiere para nosotros. Él quiere, y puede, ayudarnos a vivir sin culpa. Eso es lo que te invitamos a descubrir en este folleto.

## Qué es la culpa

La culpa es algo que la mayoría de los seres humanos sufrimos en mayor o menor grado. Sea por la simple transgresión de una ley, norma, mandato o valor, y sea en pensamiento, acción u omisión, o porque, como consecuencia de ello, alguien ha resultado perjudicado.

Cabe aclarar que no siempre se trata de la transgresión de algo escrito en un código de leyes. Por ejemplo, hay personas que sienten culpa por no respetar el mandato paterno de ejercer determinada profesión o de quedarse solteras para cuidar a sus padres.

La culpa también puede venir desde la niñez, cuando se crece en un hogar con valores rígidos, actitudes perfeccionistas y frases amenazantes y despectivas que forjan personalidades culposas.

Hay veces en que la culpa es un sentimiento difuso de indignidad personal que no está relacionado con un hecho preciso del que la persona pudiera avergonzarse o recriminarse.

## Características de la culpa

- Acusaciones, desprecio y castigo hacia uno mismo.
- Vergüenza por el hecho cometido o por ocultarlo (mentiras, justificaciones, evasiones).
- Ideas obsesivas o persecutorias contra las que lucha la persona.
- Ansiedad, incertidumbre, abatimiento, depresión, crisis existencial.
- Dificultades en las relaciones, dañando vínculos afectivos importantes.
- Una culpabilidad excesiva y enfermiza que puede hasta llevar al suicidio.

Algunas culpas son molestias menores que se aceptan como un componente natural de la existencia humana. Otras, en cambio, son dolencias más profundas que evitan que las relaciones interpersonales y afectivas se realicen con normalidad. Y aún otras llegan a ser sumamente severas, causando daños terribles.

---

*Muchas veces, el problema no es la culpa en sí misma,  
sino la forma en que reaccionamos ante ella.*

---

## Qué hacer con la culpa

Un primer requisito para dar solución eficaz a la culpa es *reconocer y aceptar su existencia*. Muchos especialistas insisten en la importancia de llegar a distinguir el sentimiento de culpa, o sea, que la persona entienda y reconozca que existe una situación conflictiva en torno a determinado hecho de su existencia.

Un requisito posterior es *tener la voluntad de solucionarla*. Si la persona percibe la culpa pero no tiene la voluntad o el deseo de cambiar las cosas, prolongará indefinidamente ese estado de dolor. Una situación de culpa no resuelta impacta día tras día la salud y la calidad de vida.

Hay un hecho cierto: la presencia de sentimientos de culpa en la vida es inevitable, y si bien es imposible optar por no tener culpa, se puede aprender a lidiar con ella, minimizando sus consecuencias.

La culpa es parte de nuestra vida. Puede ser buena para determinado tipo de personas y dañina para otras. Por eso es tan importante identificar y comprender los sentimientos de culpa: para saber de qué forma proceder.

## Culpa beneficiosa y culpa destructiva

Un cierto grado de culpa hace que no violemos los valores éticos y espirituales importantes, mientras que, quienes carecen de culpa, pueden ser insensibles o displicentes y dañar a otros o violar valores importantes. En otras palabras, la culpa es beneficiosa cuando evita que hagamos cosas perjudiciales tanto para nosotros, como para los demás.

Pero también existe la culpa destructiva, o sea, cuando nos sentimos culpables de todo, incluyendo aquellas cosas de las cuales no somos responsables, o cuando no somos capaces de quitarnos la culpa por haber cometido algún error, por haber hecho algo malo o por no haber hecho algo que debíamos haber hecho. La culpa destructiva genera malestar interior y remordimientos que pueden llegar a convertirse en ira cuando se proyectan hacia los demás.

Hay personas que utilizan la culpa para ganar la compasión de la gente. Esas personas prefieren que los demás sientan pena por ellas, en vez de amor y respeto por lo que son. Ese manejo enfermizo de la culpa es degradante y no permite la resolución de la misma. Alguien que da o intenta dar lástima, está lejos de ser una persona feliz.

## El culpar a otros

Dice un refrán popular: “Cuando una persona sabia se equivoca, se culpa a sí misma. Cuando un tonto se equivoca, culpa a otros”.

Hay muchos que dicen: “Mis padres me criaron así ...”. “Mis maestros tienen la culpa ...”. “El hogar en el cual crecí hizo que yo tenga estos rasgos negativos ...”. Si bien es importante comprender y analizar la historia que nos trajo hasta el presente, que de cierta manera nos predispone a sentir o vivir de determinada manera, más importante aún es comprender que somos nosotros quienes estamos a cargo de nuestro presente, del cual nuestra historia es sólo un elemento.

Por lo tanto, no podemos justificar nuestra conducta culpando a otras personas o situaciones. Si hemos hecho algo incorrecto, somos responsables por ello. Para vivir dignamente debemos asumir la responsabilidad de nuestras acciones. Cuando culpamos a otra persona por algo que anda mal, quizás liberemos algo de nuestras frustraciones, pero le estamos causando un dolor innecesario y no estamos asumiendo la responsabilidad por nuestra vida. Esto hace muy difícil entablar relaciones satisfactorias y duraderas.

---

*Para vivir dignamente debemos asumir  
la responsabilidad de nuestras acciones.*

---

## ¿Es posible el perdón?

Nunca te sientas desanimado por haber cometido errores, ni pienses que es imposible arrepentirte y recibir perdón. Aun si has descendido al más bajo de los niveles morales y cometido toda clase de males, tienes la posibilidad de arrepentirte.

El arrepentimiento sincero siempre es aceptado por Dios. El principal ingrediente del arrepentimiento es el reconocimiento de que se ha actuado mal y se es responsable por ello. Este reconocimiento es una condición esencial para recibir el perdón de Dios y lograr el crecimiento espiritual que trae paz.

## Dónde nace la culpa

Los sentimientos de culpa pueden tener uno o varios orígenes. A continuación presentamos y analizamos algunos de ellos:

### ***Hechos del pasado***

En muchas ocasiones, los sentimientos de culpa tienen que ver con hechos, actitudes y comportamientos ocurridos en el pasado. Hay veces en que los mismos tienen razón de ser: se ha lastimado a alguien, se ha violado una ley o no se ha respetado un valor como la confianza. Pero otras veces la culpa nace más de un sentimiento de desvalorización personal, que del hecho ocurrido. Un ejemplo típico lo encontramos en las mujeres que han sido abusadas sexualmente: el sistema de amenazas y manipulación que crea el abusador, más la baja autoestima de quien ha sido violada, hace que la víctima se sienta culpable de lo que le ha ocurrido. Es común escucharles decir: “Algo malo habré hecho para llegar a esta situación”.

### ***Tener metas demasiado altas***

Otra de las principales fuentes de culpabilidad es el ser demasiado exigentes con uno mismo. Si una persona piensa que tiene que atender todas las demandas y necesidades de sus familiares y amigos, es muy probable que no pueda lograrlo, por lo cual finalmente se sentirá culpable. En esos casos, la persona vive en el mundo de los “debería”. “Debería hacer tal o cual cosa ...”, “Debería atenderlos más ...”, “Debería tener más paciencia ...”.

### ***Tener sentimientos negativos***

A algunas personas les cuesta aceptar los sentimientos o pensamientos negativos que son comunes ante situaciones difíciles y que les crean culpa, porque piensan que “no deberían” sentir nada negativo acerca de lo que viven. Esto es lo que ocurre, por ejemplo, con la vergüenza que a veces se puede sentir al cuidar a una persona con demencia, cuyos comportamientos pueden resultar embarazosos. O también ante el largo padecimiento de un familiar, cuando es común desear que la persona fallezca para que deje de sufrir, pero al mismo tiempo se siente culpa por tener ese pensamiento.

## ***Las memorias infantiles***

Cada uno lleva consigo las reacciones emocionales de sus memorias infantiles. Muchas personas siguen cargando con los sentimientos culpables, que pueden ser variados, en su edad adulta. Algunas de estas memorias residuales implican amonestaciones como: "Papá no te va a querer si te portas así"; "Deberías sentirte avergonzada por lo que has hecho"; "Hemos hecho todo por ti y ahora nos pagas así". En una persona adulta, las connotaciones de este tipo de frases pueden seguir vigentes y manifestarse, por ejemplo, cuando desagrada al jefe o a otras personas que representan la autoridad.

## ***Tomar ciertas decisiones***

Hay momentos en los que debemos tomar decisiones importantes que no suelen ser fáciles. Muchas veces, cuando nuestros padres llegan a determinada edad, notamos que no pueden manejarse por sus propios medios y, por ende, vivir solos. A veces, ya sea por espacio, distancia, salud u otro motivo, no queda otra solución que llevarlos a un hogar de ancianos. Esta decisión suele crear una gran culpa, ya que pensamos que esto significa sacrificar su bienestar en beneficio del propio.

## ***Alejarse de los seres queridos***

Cuando nos alejamos de nuestros seres queridos es habitual sentir culpa, más si uno ha estado siempre con ellos. Si una persona ve que sus padres o sus hijos sufren por una mudanza, aunque esta sea para mejor, seguramente sentirá culpa por la separación.

## ***Discutir con algún ser querido***

En las discusiones o peleas donde media el afecto es común sentir culpa, por más sincero que uno sea en sus expresiones y en los intereses que defiende. Muchas personas se sienten culpables por discutir con sus padres, a quienes les deben mucho, pero también sienten que se traicionan a sí mismas si no defienden sus intereses y puntos de vistas.

## ***Dedicarse tiempo a uno mismo***

Muchas personas tienen como valor fundamental el "no ser egoístas". Por motivos culturales y de educación, muchas de ellas, especialmente las mujeres, consideran que cuidar de sí mismas es una manifestación de "egoísmo". Por ello, actividades como dedicar tiempo a sus aficiones o salir con amigas a tomar algo, les producen sentimientos de culpabilidad.

## ***Tener un concepto equivocado de Dios***

Ciertas sectas o grupos religiosos tratan de captar y retener a sus adeptos mediante el miedo y la culpa, presentando la imagen de un Dios terrible y exigente que castiga severamente a quienes no respetan sus leyes. De esa manera, por miedo y culpa en vez de fe y amor, crean un círculo vicioso de dependencia.

Dios es justo, ecuánime y severo con la maldad. Para ello dispuso una serie de leyes y nos creó con la capacidad de sentir culpa cuando las quebrantamos. Pero también envió a su hijo Jesucristo a librarnos de ella. Confiando en él obtenemos el perdón y la paz necesarios para vivir sin temor y sin culpa.

## **Las consecuencias de la culpa**

Así como la culpa tiene diversos orígenes o motivos, también son diversas sus consecuencias para quienes la viven.

1. *La culpa ata al pasado, perturbando las vivencias del presente.* Muchas personas viven torturándose por errores del pasado, lo que hace que se estancan en determinada etapa de la vida. El sentimiento de indignidad que acompaña su culpa les impide disfrutar del presente, pues no se sienten con derecho a ser felices.
2. *La culpa lleva a ver los errores más grandes de lo que en realidad son.* Una mentalidad culpable maximiza las situaciones erróneas, provocando una dimensión exagerada y aterradora de lo sucedido.
3. *La culpa confunde las ideas y las emociones.* El temor, la vergüenza y ciertos estigmas, entorpecen la toma de decisiones. En ocasiones, la culpa imposibilita rectificar los hechos ocurridos.

4. *Cuando se tiene una personalidad culposa, es difícil aprender de los errores.* La culpa no permite pensar con objetividad, por lo que no se obtiene provecho de ellos.
5. *Es fácil agregar un nuevo error, generalmente una mentira o excusa, al error cometido.* Para tratar de ocultar los sentimientos de culpa, la mayoría de las personas cuando se equivocan reaccionan defendiéndose con excusas, lo cual agrava la situación.
6. *Muchas veces la culpa se proyecta hacia los demás, acusándolos injustamente.* Este es un sistema de defensa personal que termina lastimando a otros. Quienes fueron criados y enseñados a través de la culpa tienden a repetir lo aprendido, intentando manipular a otros para ocultar su verdadero problema.
7. *La culpa no resuelta puede producir rebeldía o ira.* Una persona con un profundo sentimiento de culpa tiene una fuerte carga emotiva que, en determinadas personalidades o situaciones, puede manifestarse violentamente.

Finalmente, la peor consecuencia de la culpa es que puede llevar a las personas a cerrarse a la voz del Espíritu de Dios. Una persona con culpa, que puede sufrir una, algunas o todas las consecuencias nombradas, puede llegar a creer que Dios la rechaza y que no tiene posibilidad de cambio.

Pero esto no debe ser así. Dios nos dice: “Vengan ahora, y pongamos las cosas en claro. Si sus pecados son como la grana, se pondrán blancos como la nieve. Si son rojos como el carmesí, se pondrán blancos como la lana” (Isaías 1:18). Dios quiere que vayamos a él con nuestra culpa y arrepentimiento, para así poder darnos su perdón.

## La culpa y las pérdidas

Es muy triste cuando, ante una pérdida o una enfermedad grave, alguien dice: “¿Qué hice mal?”, “Debo haber hecho algo mal para tener un niño con problemas de salud”; “Me voy a odiar el resto de mi vida por no haber hecho más por ella”; “Debo haber hecho algo para que mi esposo falleciera tan joven”, porque esto no hace más que agregar sentimientos de vergüenza al dolor ya existente.

Preguntas como estas pueden salir del interior de personas buenas e inteligentes, personas que no saben lo que han hecho, pero asumen que debió haber sido “algo malo” para ser “castigadas” así. La vergüenza pública que muchas personas experimentan cuando atraviesan una tragedia puede ser muy grande. Es como si el “dedo del destino” estuviera señalándolas y proclamando su maldad.

Tales sentimientos son confusos y difíciles de sobrellevar. Dado que todos pecamos y cometemos errores, esas personas tratan de descubrir el pecado que está conectado a la pérdida, a la vez que se atormentan pensando en por qué ellas tienen cargas tan pesadas, mientras otros viven tan plácidamente. Por más que sea común, no es correcto pensar que “las cosas buenas le suceden solo a las personas buenas y las malas solo a las personas malas”.

Si analizamos la vida desde la justicia humana, es cierto que suceden cosas que no son justas ante nuestros ojos. Pero debemos recordar que el mundo no es perfecto, ya que existe el mal, y también que es un acto de arrogancia pensar que sabemos por qué Dios hace lo que hace o permite que sucedan ciertas cosas.

En la Biblia encontramos la historia de Job, una persona que confiaba plenamente en Dios, tenía una buena familia y una excelente posición económica. Sin embargo, Job perdió todo lo que tenía.

Llegó un mensajero a la casa de Job y le dijo: ‘llegaron los sabeos y nos atacaron, y mataron a los pastores y se llevaron los animales ...’ Todavía estaba hablando el mensajero, cuando llegó otro y dijo: ‘Dios permitió que del cielo cayera un fuego destructor, que fulminó a tus ovejas y a los pastores ...’ Enseguida llegó otro mensajero con otra mala noticia: ‘Tres escuadrones de caldeos llegaron y atacaron a los criados, y se llevaron los camellos ...’ Aún no terminaba de hablar este hombre, cuando llegó otro con esta noticia: ‘Tus hijos y tus hijas estaban comiendo y bebiendo en casa de su hermano mayor, cuando del desierto llegó un fuerte tornado, y azotó la casa, y ésta se derrumbó sobre tus hijos y los mató ...’ (Job 1:14-19).

Encima de eso Job perdió su salud y, como si aún no fuera suficiente, llegaron sus “amigos” y le dijeron: ‘El violento vive lleno de tormentos y dolor, sin que sepa ese malvado cuánto tiempo vivirá’ (Job 15:20).

Job, consternado y abrumado, se presenta ante Dios y exclama: ‘¿Por qué, Dios? ¿Por qué?’

“Pórtate como hombre, y prepárate; yo te voy a preguntar, y tú me vas a responder. ‘¿Dónde estabas tú, cuando yo afirmé la tierra? Si en verdad sabes mucho, dímelo. Dime también, si lo sabes, ¿quién tomó sus medidas? ¿O quién la midió palmo a palmo? ¿Puedes sacar las constelaciones a su tiempo, o guiar a la Osa Mayor y a sus cachorros?’” (Job 38:3-5, 32).

Entonces Job entiende que hay cosas que no se pueden comprender, y dice: “Preguntaste: ‘¿Quién se atreve a oscurecer mis designios, con palabras carentes de sentido?’ Yo fui ese atrevido, que habló sin entender; ¡grandes son tus maravillas! ¡Son cosas que no alcanzo a comprender! ¡Quién soy yo para dudar de tu providencia?’” (Job 42:3).

Todos pasamos por situaciones muy dolorosas que no llegamos a comprender. Sin embargo, Dios está dispuesto a ayudarnos. La Biblia enseña:

“El Señor ha dicho: ‘Mis pensamientos no son los pensamientos de ustedes, ni son sus caminos mis caminos. Así como los cielos son más altos que la tierra, también mis caminos y mis pensamientos son más altos que los caminos y pensamientos de ustedes’” (Isaías 55:8-9).

“A ustedes no les ha sobrevenido ninguna tentación que no sea humana; pero Dios es fiel y no permitirá que ustedes sean sometidos a una prueba más allá de lo que puedan resistir, sino que junto con la prueba les dará la salida, para que puedan sobrellevarla.” (1 Corintios 10:13)

---

*Aceptar las situaciones que nos toca vivir y confiar en Dios no hace que el dolor cese automáticamente, pero sí que no nos consuma y paralice.*

---

## La culpa y los secretos

En muchos casos, la culpa está relacionada con hechos de un pasado distante que, ya sea por miedo o vergüenza, nunca se compartieron con alguien.

Una de las consecuencias comunes de la culpa es el remordimiento, o sea, esa inquietud que despierta el recuerdo de una culpa, y que va creciendo en forma imperceptible dentro de uno. Los recuerdos que se mantienen ocultos en la memoria sin haber sido sanados, general culpa y la vergüenza.

¿Tienes algún secreto que puede causarte culpa o remordimiento? ¿Alguna vez lo has compartido con alguien? Si no lo has hecho, ¿puedes descubrir qué te impide hacerlo?

Hay veces en que pequeños detalles ocurridos en la infancia y largamente olvidados, tienen un efecto controlador sobre nuestra vida, inhibiéndonos de actuar o relacionarnos de determinada manera. Si tienes algún secreto guardado, busca a alguien que pueda escucharte sin emitir juicio y que sepa brindarte la ayuda necesaria para que puedas liberarte de él.

En la Biblia encontramos la historia de David, un simple pastor de ovejas a quien Dios eligió para que fuera rey. Un día, siendo ya rey, David cometió adulterio con una mujer casada y la dejó embarazada. Luego, para cubrir su delito, envió a su esposo a morir en la guerra y así deshacerse de él. Para que David comprendiera la gravedad de su falta y su necesidad de arrepentimiento, Dios le habló a través del profeta Natán, diciéndole:

‘En cierta ciudad vivían dos hombres. Uno de ellos era rico, y el otro era pobre. El rico tenía muchas ovejas y vacas, pero el pobre sólo tenía una corderita que había comprado y criado, y que era como su propia hija, pues comía de su mesa, bebía de su vaso y dormía en su regazo ... Un día, el hombre rico recibió a un visitante y, como no quiso matar a ninguna de sus ovejas o vacas para ofrecerle de comer al visitante, fue y tomó la oveja del hombre pobre, y la preparó para su visitante.’ David se puso muy furioso contra aquel hombre y le dijo a Natán: ‘Juro por el Señor que ese hombre merece la muerte ...’. Entonces Natán le dijo: ‘¡Tú eres ese hombre!’ ... David le respondió a Natán: ‘Reconozco que he pecado contra el Señor.’ (2 Samuel 12:1-13)

Así guio Dios a David hacia el reconocimiento, arrepentimiento y confesión de su secreto. Pero la historia no terminó allí. Dios también guio a David para que, con el paso del tiempo y las acciones adecuadas, pudiera recuperar la paz. Finalmente llegó el día en que el Rey David pudo escribir: “Mientras callé mis huesos envejecieron, pues todo el día me quejaba. De día y de noche me hiciste padecer; mi lozanía se volvió aridez de verano. Te confesé mi pecado; no oculté mi maldad. Me dije: ‘Confesaré al Señor mi rebeldía’, y tú perdonaste la maldad de mi pecado.” (Salmo 32:3-5)

## La culpa y las exigencias

Muchas personas se sienten culpables por no poder satisfacer las necesidades o exigencias de otros. Los familiares, los amigos, los jefes, las personas carenciadas; de muchos lados pueden venir pedidos de ayuda, y eso no está mal. Pero una persona no puede satisfacer todas esas necesidades. Hay ocasiones en las que se debe decir “no” sin sentir culpa por ello.

Cuando existen razones válidas para decir que “no” al pedido de alguien, debemos ejercer el derecho que tenemos de hacerlo. Todos contamos con una cantidad limitada de tiempo, energía y dinero. Por lo tanto, nunca vamos a ser capaces de auxiliar a todas las personas que necesitan nuestra ayuda, ni a poder aceptar todas las invitaciones que recibimos.

Hay personas que piensan que los demás siempre deben estar disponibles para asistirlos. Por supuesto que es bueno ayudar cuando está a nuestro alcance. Pero si alguien trata de controlarnos mediante la culpa, haciéndonos sentir responsables de las consecuencias de no ayudarlo, es hora de reflexionar sobre nuestro lugar, capacidades, prioridades y objetivos. Entonces, si te encuentras ante una situación en la cual un pedido de ayuda implica negar o posponer tus propias necesidades, analiza si puedes y debes prestar esa ayuda.

---

*Si nos damos permiso para decir que “no” a algunos pedidos de ayuda, cuando digamos que “sí” lo haremos movidos por amor.*

---

## Resolviendo la culpa

El sentimiento de culpa puede existir independientemente de que hayamos hecho algo que no debíamos o transgredido las pautas sociales o religiosas. Cuando eso nos sucede, lo que necesitamos es analizarnos a nosotros mismos para tratar de resolver la tensión que existe en nuestro interior.

Pero cuando la culpa aparece por haber cometido actos que hieren a otros o que transgreden alguna regla, entonces además de la paz interior, que surge del arrepentimiento y la confesión a Dios, es saludable intentar realizar acciones para reparar el daño ocasionado y lograr así la paz exterior. El responsabilizarnos por el mal obrado acercándonos humildemente a las personas afectadas o el disculparnos proponiendo alternativas para remediar lo ocurrido, son actitudes que nos ayudan a superar la culpa y restaurar las relaciones.

Si tienes algún problema pendiente, e intuyes que parte de la responsabilidad es tuya, recuerda que “lo cortés no quita lo valiente”. Confíeselo ante Dios y pídele perdón a quien sea necesario. Verás cuánto mejor te sentirás después de haberlo hecho.

El verdadero alivio de la culpa lo obtenemos cuando nos hacemos cargo de nuestra vida. Muchos programas de autoayuda son buenos para ayudarnos a asumir la responsabilidad por nuestros propios problemas y decidir hacer algo para resolverlos. Sin embargo, uno de los defectos de tales programas es que enseñan que lo único que necesitamos para resolver nuestra culpa es tener suficiente fuerza de voluntad para tener pensamientos más positivos. Pero, lamentablemente, luego de vislumbrar alguna mejoría la mayoría de las personas comprenden que no es tan sencillo.

Para poder lograr cambios significativos, es esencial la involucración de dos personas: uno mismo y Jesucristo. Solo él es capaz de ayudarnos a resolver nuestros problemas, cualesquiera que sean. Para ello nos invita: “Vengan a mí todos ustedes, los agotados de tanto trabajar, que yo los haré descansar ... aprendan de mí, que soy manso y humilde de corazón, y hallarán descanso para su alma” (Mateo 11:28-29).

La restauración que posibilita la fe tiene como uno de sus requisitos la confesión. Ésta nace de la aceptación total de nuestra vida, con sus cosas buenas y también con las malas. Cuando le confesamos a Dios nuestros pecados, errores, omisiones y secretos, recibimos una excelente dosis de terapia.

La confesión ayuda a desprenderse de lo negativo, a hacer la catarsis hacia el exterior, hacia Dios. Y el perdón que recibimos de Dios sana las heridas, mejorándonos la salud. Las energías que utilizábamos en tratar de sanar o cubrir las heridas, podemos entonces utilizarlas en cosas positivas que alimenten el espíritu y mejoren la vida. En vez de estar inmovilizados por el dolor, podemos caminar hacia nuevos horizontes. En vez de centrar la vista en las heridas, podemos alzarla para captar mejor la realidad que nos rodea.



Cuando nos confesamos ante Dios no podemos culpar a otros. Necesitamos admitir nuestras faltas y presentárselas a Él. Quizás cometamos pecados por tener emociones confusas o estar movilizados por circunstancias externas. Dios lo sabe y lo comprende. Pero en la confesión Dios quiere que nos presentemos con el corazón arrepentido. No es hora de dar explicaciones, sino de reconocer con sinceridad nuestra falta.

Confesar nuestros pecados a Dios y pedir su perdón tiene un poderoso efecto sanador en nuestra vida. En lugar de culpar a nuestros padres, a nuestros maestros o a las circunstancias, nos hacemos cargo de nuestros problemas y los traemos ante Dios para pedirle su ayuda. Y cuando lo hacemos, experimentamos un cambio profundo.

La Biblia dice: “El Señor es misericordioso y clemente; es lento para la ira, y grande en misericordia. No nos reprende todo el tiempo, ni tampoco para siempre nos guarda rencor ... Tan alta como los cielos sobre la tierra, es su misericordia con los que le honran” (Salmo 103:8-11).

## Sugerencias prácticas

El proceso de restauración interior continúa aun después de haber confesado nuestras faltas ante Dios. A continuación hay algunas sugerencias prácticas que se recomiendan para completarlo:

- *Identifica los sentimientos de culpa.* Trata de identificar en qué situaciones sientes culpa o cuándo afloran dichos sentimientos y por qué ocurre esto. ¿Es por algo presente o por algo relacionado con el pasado? ¿Puedes ver algún tema recurrente?
- *Analiza sus causas.* Cuando descubres las razones de tales sentimientos, los mismos se hacen más comprensibles y aceptables.
- *Acepta los sentimientos de culpa.* Solo cuando logras aceptar que tienes pensamientos o emociones culposas, puedes expresarlos.
- *Expresa tus sentimientos de culpa.* Cuando expresas esos sentimientos a otra persona (un familiar, amigo, pastor, sacerdote, consejero) ya no reprimes más las emociones que enferman.
- *Establece límites y metas realistas.* Acéptate como eres, con tus cualidades y limitaciones. Nadie necesita pensar que “debería” ser de otra manera. El hacerlo solo genera pensamientos y sentimientos negativos como la culpa.

---

*Cuando aceptamos nuestras limitaciones, expresamos nuestros sentimientos, nos proponemos metas realistas y nos valoramos, somos menos propensos a sentir culpa.*

---

## Cómo ayudar a las personas con culpa

A continuación ofrecemos algunos pasos para ayudar a una persona a tratar su culpa:

- *Entablar un diálogo.* A veces esto es difícil, porque las personas tratan de aislarse, especialmente si quien se acerca representa una figura de autoridad.
- *Ayudar a la confrontación.* Tratar de que la persona confronte el comportamiento que la hierde y que hierde a otros. La idea es hacerle ver que la conducta no es buena, pero que ello no implica que ella no sea buena.
- *Incentivar la confesión.* La misma nacerá de la aceptación de la persona de su responsabilidad por el mal que ha causado o el bien que no ha hecho.
- *Hablar del perdón.* Animarle a pedir perdón a las personas afectadas y a Dios. La Biblia enseña: “Si decimos que no tenemos pecado, nos engañamos a nosotros mismos, y la verdad no está en nosotros. Si confesamos nuestros pecados, Dios es fiel y justo para perdonar nuestros pecados y limpiarnos de toda maldad” (1 Juan 1:8-9).
- *Animar la restitución.* Algo que revela el verdadero arrepentimiento y libera de la culpa es que la persona decida cambiar su comportamiento erróneo. Parte de la restitución implica, dentro de lo posible, tratar de enmendar el daño causado.
- *Alentar la reconciliación.* En este punto cabe aclarar que existen personas que no saben, o no pueden, perdonar. Si uno lastima a una de estas personas, difícilmente podrá reconciliarse con ella. Pero, si se ha aceptado la responsabilidad,



se ha pedido perdón y se ha buscado la reconciliación, no se debe sentir culpa si dicha persona no perdona. La Biblia enseña: "Si es posible, y en cuanto dependa de nosotros, vivamos en paz con todos" (Romanos 12:18).

- *Valorar el comportamiento responsable.* El recalcar los buenos comportamientos, felicitar por ellos y celebrarlos, anima a las personas culposas a actuar responsablemente para no cometer más errores y superar los sentimientos de culpa.
- *Ayudarle a fijarse metas realistas.* Hay veces en que la culpa surge por no poder alcanzar metas establecidas. Muchas veces esto ocurre porque las metas son demasiado elevadas. Al rever las aspiraciones y adecuarlas a la realidad, se evita este tipo de culpa.

---

*Algo muy importante cuando se acompaña o ayuda a una persona con sentimientos de culpa, es mantener la confidencialidad.*

---

## **Cuándo buscar ayuda**

A continuación citamos algunos de los pensamientos que nos llevan a perpetuarnos en la culpabilidad. Si te sientes identificado con algunos de ellos, ¡busca ayuda!

- *Suponer que las cosas pueden arreglarse por sí solas.* Podemos esperar todo lo que queramos, pero en la mayoría de los casos si no hacemos algo, todo va a seguir igual. Entonces, si hay algo en nuestra vida que debería ser diferente, debemos ponernos en acción.
- *Hacer, hacer y hacer.* Hay veces en que hacer algo significa hacer un alto en el camino. Parece una contradicción, pero muchas veces nos esforzamos por hacer las mismas cosas una y otra vez, y no logramos nada. Quizás es tiempo de detenerse a escuchar lo que otros y Dios nos dicen.
- *Postergar, dejar para mañana.* Lo erróneo de este pensamiento es creer que mañana va a ser diferente a hoy, porque en realidad mañana también va a ser difícil y solo conseguiremos angustiarnos y vivir tensos un día más.
- *Buscar maneras de evitar la realidad.* A veces imaginamos una realidad distinta o nos ocupamos solo de una parte de la misma, con tal de no hacer frente a la realidad que nos agobia y no sabemos cómo cambiar.

---

*La realidad la cambiamos cuando estamos dispuestos a reconocerla, aceptarla y enfrentarla.*

---

## **Culpa y espiritualidad**

El pensamiento culposo es opuesto al pensamiento espiritual. La culpa proviene de adentro del ser humano y habla de forma hiriente, mientras que el Espíritu de Dios proviene del exterior y nos invita a encontrar soluciones y a aprender de cada cosa que nos sucede en la vida.

Muchas veces, las personas que tienen sentimientos de culpa tratan de liberarse de ella por sus propias fuerzas, pues la culpa les hace creer que deben esforzarse para complacer a Dios y merecer su perdón. Sin embargo, la Biblia enseña un camino diferente para liberarse de la culpa.

- En primer lugar, muestra que todos somos pecadores y, por ende, culpables ante Dios. "No hay en la tierra nadie tan justo que siempre haga el bien y nunca peque" (Eclesiastés 7:20).
- En segundo lugar, muestra que nadie puede presentarse ante Dios creyendo "merecer" su perdón: "... por cuanto todos pecaron y están destituidos de la gloria de Dios" (Romanos 3:23).
- Finalmente, la Biblia nos muestra que Dios nos ama, nos ofrece su perdón y nos cubre con su justicia para que, a través de la fe en Jesucristo, podamos presentarnos dignos ante Él: "Sin fe es imposible agradar a Dios, porque es necesario que el que se acerca a Dios crea que él existe ..." (Hebreos 11:6).

Todos pecamos. Todos, en mayor o menor medida, sentimos culpa por algo. A veces no sabemos bien por qué, pero no nos sentimos bien con nosotros ni con quienes nos rodean y no logramos vivir en paz.

Cuando esto ocurre y necesitamos aliviar ese sentimiento de culpa, tenemos la posibilidad de hacerlo a través de la fe en Jesucristo. Él pagó en la cruz el castigo que nosotros merecíamos. Y todo lo hizo por amor, para liberarnos del pecado y la culpa. Cuando confiamos en Jesucristo recibimos el perdón de Dios y ya no hay más pecados ni culpa que purgar.

Ahora bien, quizás te preguntes: ¿cómo nace esta fe? La Biblia dice: “La fe proviene del oír, y el oír proviene de la palabra de Dios” (Romanos 10:1). ¿Dónde podemos oír la palabra de Dios? Participando de una iglesia donde la misma se estudia, se explica y se enseña fielmente, y también leyéndola en forma personal. ¿Por dónde empezar? Buenos puntos de comienzo son: el libro de los Salmos, el Evangelio de Juan o las cartas de Pablo a los Filipenses.

## Conclusión

La culpa destructiva atenta contra el bienestar y la felicidad, inhibiendo parte de nuestro potencial para responder a las exigentes demandas de la vida, crea caos espiritual y emocional y aleja las posibilidades de alcanzar la felicidad.

Para que esto no ocurra es necesario superar los sentimientos de culpa, evitando las limitaciones y sufrimientos que provocan. Si bien no es algo sencillo de hacer, sí es posible. Para ello, en las páginas previas hemos hablado de las herramientas que tenemos a disposición para superarla y poder comenzar a vivir de una manera diferente. Te animamos a que las pongas en práctica.

Recuerda que todas las crisis, aun las causadas por la culpa, pueden ser oportunidades maravillosas para aprender a ser más humildes y estar más conscientes de nuestra fragilidad, a la vez que guiarnos a confiar en Dios.

Para que esto sea así, te invitamos a transitar por el camino que abrió Jesucristo. Siguiéndolo a él estarás seguro y podrás andar por la vida con confianza.



© 2019 CPTLN

Todos los derechos reservados.

Cristo Para Todas Las Naciones es la división hispana de Lutheran Hour Ministries, un ministerio cristiano mundial cuya misión es *Llevar a Cristo a las naciones, y las naciones a la iglesia.*

Las citas bíblicas han sido tomadas de la Biblia Reina Valera Contemporánea, Copyright © 2009, 2011 Sociedades Bíblicas Unidas.

6BS12