



El sentimiento de culpabilidad

Introducción

¿Qué es el sentimiento de culpa? La culpa es una acción u omisión que provoca un sentimiento de responsabilidad por un daño causado; en otras palabras, cuando hacemos algo que causa daño a otras personas, tomamos una mala decisión o hacemos algo indebido que afecta a otras personas es cuando viene ese sentimiento de culpa.



¿De donde proviene ese sentimiento? Todos los seres humanos tenemos un sentido de dignidad, es decir, tenemos conciencia de que los seres humanos tienen un valor y

merecen respeto. Cada persona merece ser respetada y se le debe dar su lugar, no se le debe violentar, golpear o abusar; se le deben respetar sus derechos, sus cosas, sus pertenencias y todo aquello que es de su propiedad.

Es básicamente lo que se conoce como dignidad y todos los seres humanos lo entendemos, de hecho, hay normas establecidas que tratan de cómo se debe practicar ese respeto, cómo valorar la dignidad de los demás.

Una regla de oro

Hay una regla de oro que todos los seres humanos entendemos y es muy sencilla: no hagas nada que no quieras que te hagan a ti. Tú tienes una dignidad y esperas respeto; cuando hay cosas que afectan tu dignidad, tu respeto o te agraden, tú te sientes mal. Esas son acciones reprobables; pues bien, eso que no te agrada no se lo hagas a otras personas.

No es más que una sencilla regla que nos aclara cómo debemos tratar a otras personas, poniéndonos en el lugar del otro. Todos estamos de acuerdo en que hay cosas que no nos agrada que nos hicieran, porque nos perjudican o no nos agradan, es una realidad.

Por ejemplo, si al salir del trabajo o de la casa se

encuentra con que ya no está su carro y el lugar donde lo dejó está vacío, lo que viene a su mente es un profundo desagrado y una gran decepción, incluso puede tener miedo y entrar en una angustia. No sabe qué hacer, se siente muy afectado, está profundamente indignado y se siente impotente. Entonces, la persona siente que le hicieron un daño.

¿Por qué se siente así? Por el sentido de dignidad que tenemos, de que merecemos respeto. ¿Por qué sentimos eso? Porque todos entendemos que no es correcto tomar lo ajeno, es decir, no es bueno robar. De tal forma que cualquier persona que pase por una situación así, se siente no amado, defraudado y burlado. Por eso viene el sentimiento de indignación; tal vez el carro le costó una gran cantidad de dinero o de esfuerzo y perderlo así nada más es doloroso. Luego le viene un sentimiento de tristeza, desánimo, un deseo de justicia, incluso de venganza.

¿No te gusta que te roben? Pues no le robes a nadie, no tomes lo ajeno. La regla es muy sencilla. Otro caso, por ejemplo, es cuando su hijo le pide dinero y le dice: *“papá quiero comprar algunas cosas, necesito pagar unos recibos en la escuela”* y usted confiando en él se lo da. Pero resulta que al paso de los días, ese dinero no se usó para lo acordado. El muchacho se fue a una fiesta, se gastó el dinero embriagándose y comprándose cosas ilícitas, como droga.

Esto a usted le causa un gran dolor, como padre de familia se siente indignado, triste, burlado y siente que abusaron de su confianza; le da mucha tristeza ver la conducta de su hijo. ¿Por qué se siente así? Porque todos sabemos que no es correcto mentir o abusar de la confianza. Nuevamente, ese sentido de dignidad que tenemos fue burlado, afectado y pisoteado.

Tú, como padre de familia, te sentiste deshonrado, el respeto y la honra que mereces como padre no se te dio por parte de tu hijo. Te has dado a él, tratas de buscarlo, de platicar con él, de inculcarle valores morales y te sale con eso. Te sientes traicionado, sientes que no te respetaron. Todos los padres de familia saben eso porque es algo inherente a la naturaleza del ser humano: el concepto de tener una dignidad.

La conciencia, el conocimiento del bien y del mal

Esta regla y esta forma de pensar se encuentran dentro de nosotros, son parte inherente de nuestra naturaleza; es lo que se conoce como conciencia. ¿Qué es la conciencia? No es más que el conocimiento interior del bien y del mal. Todos sabemos lo que es bueno y lo que es malo; lo que te gusta que te hagan es bueno y lo que te perjudica o te causa daño es malo y no deseas que se te haga.

¿Por qué vamos a hablar de la conciencia? Porque de ahí salen los sentimientos de culpabilidad. El propósito de la conciencia es regular nuestra conducta, es como una brújula, una especie de freno que cuando una persona va a hacer algo, le acusa; y cuando hace lo correcto, le aplaude. En otras palabras, la conciencia nos ayuda a conducirnos de manera correcta, no haciendo nada que no queramos que nos hagan a nosotros. Esto lo tienen todas las conciencias.

Según lo que hemos visto hasta ahorita, lo que todos anhelamos que nos hagan es que nos amen, a eso se reduce todo. Una persona que recibe un bien está siendo amada, cuando una persona recibe un daño no está siendo amada. La conciencia nos lleva a tomar decisiones de amor, nos lleva a hacer cosas para beneficio de los que nos rodean.

La conciencia te dice: *“ama a los demás como te gustaría que a ti te amaran”*. Es muy sencillo, la conciencia actúa cuando la persona tiene la intención de cometer algún acto, ya sea motivado por el amor o por el egoísmo. Cuando la persona actúa motivada por el amor, la conciencia le aplaude, incluso lo impulsa a hacerlo; cuando quiere hacer cosas por motivos egoístas, la conciencia lo reprueba y regula la conducta.

La influencia de la sociedad

Hoy en día, en la sociedad se vive un ambiente en el que se influencia a las personas a vivir quitando ese freno establecido por la conciencia. Todo lo que rodea a las personas actualmente lo impulsa a no vivir bajo esos conceptos de conciencia, de respeto hacia otras personas.

En general, la sociedad hace un énfasis en que las personas deben vivir en una libertad personal y deben buscar su felicidad, pero no hacen énfasis en el respeto a los demás. Increíblemente, vivimos en una época en la que están en auge los derechos humanos y el respeto a los demás, pero irónicamente es cuando

más se está faltando al respeto a esos derechos.



¿Por qué? Porque las personas están viviendo sin amar realmente, se les está enseñando a vivir sólo para sí mismas, no para hacer el bien a los demás. Se les está enseñando

a buscar su felicidad a costa de principios y normas personales, esto lleva a no tener en consideración a los demás, a no respetar su dignidad, sus derechos y sus intereses.

Vamos a ver algunos ejemplos de cómo la sociedad influencia a las personas a que vivan de cualquier manera para ser felices, causando daño a los demás. Un ejemplo son los innumerables divorcios que hoy suceden en nuestras familias, es decir, la familia sufre muchísimo por la desintegración ocasionada por un divorcio, a veces por motivos tan increíbles como el hecho de que a una mujer se le quemaron los frijoles.

En estas situaciones se demuestra que el marido no tiene amor por la esposa, no tiene tolerancia, no es condescendiente; es una persona que no soporta el error de los demás. También ocurren divorcios porque al marido ya no le gustó la esposa y mejor se consigue otra más joven y bonita. Su argumento es: *“estoy buscando mi felicidad y no tiene nada de malo, es muy lícito”*. No entiende el daño que está causando a la familia al romper el pacto matrimonial y dejar abandonados a sus hijos.

¿Qué encontramos en las vidas de estas personas? Vidas insensibles, insatisfechas, destruidas, llenas de dolor y amargura, hogares desintegrados, hijos abandonados, llenos de rencor, desorientados y desanimados. Todo, ¿por qué? porque el hombre quiso hacer lo suyo, porque la sociedad le enseña a buscar su felicidad.

Muy posiblemente, cuando el hombre tomó esa decisión, su conciencia le decía: *“¡No! Es un compromiso matrimonial, tú prometiste estar con ella, amarla y respetarla. A ti no te gustaría que tu esposa te abandonara por otro.”* Pero aún así lo hace, o sea, no aplica la regla de oro porque sólo piensa en sí mismo.

¿Por qué viene el sentimiento de culpabilidad?

Innumerables jóvenes buscan su felicidad en relaciones

sexuales antes del matrimonio, argumentando que *“los tiempos han cambiado, ya estamos en otras épocas, ya hemos madurado como sociedad. Debemos desatarnos de esos lazos morales decadentes e inútiles como la virginidad y la castidad, lazos morales que no nos dejan vivir nuestra vida en libertad”*.

Con argumentos como estos, a los jóvenes se les da rienda suelta: *“Déjalos que vivan como ellos quieran, ellos deben experimentar, vida sólo hay una, que vivan y sean felices, que hagan lo que sus pasiones desean”*. ¿Cuál es el resultado? Miles y miles de jóvenes que lo único que encuentran son embarazos no deseados, abortos, enfermedades sexuales, vidas truncadas, echadas a perder, vacías, insatisfechas, llenas de remordimiento y de culpabilidad.

Por eso, muchas personas tienen ese sentimiento de culpa, porque se han dado cuenta de que han vivido sus vidas de una manera incorrecta: se dan cuenta de que no han amado.

Por ejemplo, el marido que decidió el divorcio y se consuela con la otra mujer, en su corazón hay un sentimiento de dolor porque sus hijos están abandonados. Yo he platicado personalmente con hombres que me han dicho: *“es muy doloroso porque mis hijos allá están abandonados, aquí ya tengo otra familia, pero, ¡qué terrible es cuando hay fechas de celebración y uno siente el dolor de no poder estar con todos los hijos”*.

Entonces, vienen esos sentimientos de remordimiento, de culpa, de que no se hicieron bien las cosas, de que por estar pensando en su propio deseo y placer no meditaron bien la situación, se dejaron llevar por sus impulsos y no por la razón.

Cuántos jóvenes hoy se encuentran muy agobiados porque tienen un embarazo no deseado y no saben qué hacer con sus vidas, se acabó su carrera o ya no pueden seguir estudiando. Muchas mujeres están en terribles depresiones debido a que cometieron un aborto y ahora no pueden con la conciencia, sienten grandes y profundas raíces de culpabilidad, no encuentran la respuesta para su vida y llegan, lamentablemente, a pensar en el suicidio.

¡Que terrible es esa vida! La persona se siente agobiada y abrumada, ¿por qué? Porque, en resumidas cuentas, no ha amado. Según lo que estamos aprendiendo hoy es que una persona no ama cuando vive de manera egoísta, buscando su propia felicidad

equivocadamente y pensando sólo en sí misma. Para este tipo de personas su felicidad está en que otros los amen y no en amar a otros.

Es entonces cuando viene un sentimiento de culpa y de remordimiento, que lo hace sentir mal. A lo mejor pasan años y, aquel muchacho que abandonó a la joven y no la volvió a ver, ya es grande y recuerda aquella mujer y al niño que dejó abandonados. Son remordimientos muy fuertes, son sentimientos de culpabilidad, porque no se pueden perdonar lo que hicieron.

Las consecuencias de vivir egoístamente

Se pueden tomar muchas posturas ante el sentimiento de culpabilidad. Una de ellas es que las personas se sienten muy mal pero no actúan, viven permanentemente con ese concepto de no haber hecho bien las cosas y son infelices en sus vidas. Hay quienes se endurecen –lo que es peor- y hacen a un lado esos sentimientos, esa conciencia y dicen: *“yo estoy bien y que nadie me diga nada; los que están mal son todos los demás”*.

Cuando alguien quiere hablar con este tipo de personas y decirles que corrijan su camino, se enojan, gritan, vociferan, incluso pueden hasta agredir a los demás, porque están pensando en lo suyo. Cuando usted le dice a una persona algo en lo cual está mal y que su misma conciencia lo está acusando, estalla, porque sabe que le están diciendo la verdad. Sabe que está mal, pero no quiere cambiar, ya está encarrilado en una forma de pensar y de ser.

Hemos entendido que el sentimiento de culpabilidad viene por llevar una vida fuera de las normas morales, de toda conciencia y de todo sentido común; por llevar una vida sin amor y no servir desinteresadamente. Por eso las personas se sienten mal y eso las persigue por muchos años. Aquellas personas que llegan a olvidarse de su conciencia y de los valores morales, se vuelven insensibles y se convierten en peores personas.

Ese sentimiento de culpabilidad está llevando a muchas personas a la depresión y, en casos extremos, al suicidio. Mucha gente puede decir: *“Diviértete, pásatela bien, te pongas límites, no tengas freno. La ley fue hecha para romperse, las reglas son para*



violarse". Usted puede dejarse llevar por ese tipo de comentarios y decir: *"Es mi vida, yo hago lo que quiero, mientras no mate a nadie; yo no trafico, así que los malos son otros, yo estoy bien"*.

Al vivir así se obtienen consecuencias en la vida, esto no es gratis. Todos tenemos una conciencia que realmente nos pone un freno, un alto en nuestras actitudes y conductas, con el propósito de cuidarnos para que no hagamos cosas imprudentes de las cuales después nos tengamos que arrepentir.

Hay estadísticas muy alarmantes de la **Organización de las Naciones Unidas**: se habla de que la enfermedad de la depresión va a ser la número dos en 10 o 15 años. Es decir, dentro de quince años la segunda enfermedad que más van a padecer las personas va a ser la depresión; todo por la forma en que se está enseñando a vivir a las generaciones actuales: sin respeto y sin límites.

Amar, el ingrediente para ser feliz

Antes, los problemas escolares eran que los niños no asistían, estaban masticando un chicle o habían aventado un papelito. Hoy en día, las cosas son muy distintas. En las noticias han aparecido casos terribles de jóvenes que asesinan a sus compañeros, maestros y hasta directores de escuela.

Esto que no se veía antes tiene una causa: el invitar a las personas a vivir fuera de los principios morales. Nuestros jóvenes se están envileciendo, están tomando conductas que ni siquiera nos imaginábamos y que están poniendo en riesgo sus propias vidas y las vidas de los demás. Es muy obvio que después vienen sentimientos de culpa muy terribles y los jóvenes prefieren quitarse la vida. Todo eso está llevando al mundo a deprimirse.

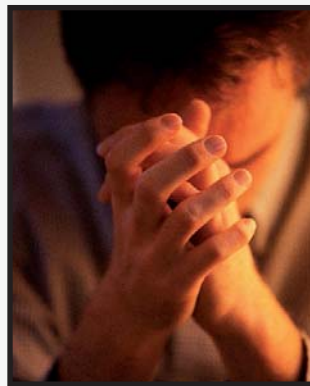
¿Por qué? Porque no nos estamos amando, estamos viviendo de manera muy egoísta y eso va a traer sus consecuencias. Aquellas personas que no están deprimidas o que no han llegado al suicidio, están viviendo unas vidas muy insatisfechas, sin propósito, sin rumbo, sin orientación y sin dirección alguna.

Padres que están peleados con los hijos, hijos que están muy enemistados con los padres, vecinos que no se pueden hablar, familias desintegradas, problemas laborales serios por la conducta de las personas, estudiantes que no estudian, que no aprenden, que son rebeldes. Cuando el ser humano no ama, deja de vivir esa vida plena y llena de libertad que Dios tiene

preparada para él; se vuelve egoísta, ensimismada, no piensa en los demás, y por querer buscar su propia felicidad daña a otros. Después vienen los sentimientos de culpabilidad por tomar malas decisiones.

Amar y ser amado sería una vida preciosa, eso es realmente lo que se tiene preparado para el ser humano, una vida en donde él ame y sea amado. Más que una vida de rectitud moral, de respeto y justicia, se cosecharía amor, porque si usted ama lo que le va a venir es amor. Pero si usted siembra egoísmo, lo va a cosechar después en el rechazo de la gente, lo van a aborrecer, le van a pagar con la misma moneda y podrá haber gente que quiera vengarse de usted.

Vivir sin amar y respetar a los demás es encadenarse a una conciencia acusadora, que le incomoda, que le hostiga, que a cada rato le recuerda sus malas decisiones y todo el daño que ha causado a sus semejantes. Eso es lo que pasa cuando no se ama, cuando se vive fuera de los principios morales.



Si usted decide egoístamente no amar y quiere buscar su felicidad a como de lugar, al rato va a sufrir las consecuencias: le va a venir un cargo de conciencia y un sentimiento de culpa muy grandes al ver como sus hijos no lo aman o su esposa no lo respeta. No digo que en ese caso ellos estén bien, pero eso es lo que usted está cosechando.

Puede ignorar la voz de su conciencia que le dice que está mal y puede, con falsos argumentos, justificar sus malos actos; puede ignorar el sentimiento de culpa o pensar que la culpa es de los demás, mucha gente hace eso para evadirse. Podrá enojarse, gritarle a los demás, incluso golpearlos y abusar de la gente para imponer su criterio.

Usted puede hacer eso si quiere, pero sinceramente no se lo recomiendo, porque cada día, cada mal acto lo irá convirtiendo en un ser humano cada vez más insensible, cruel y egoísta, el cual destruirá todo a su paso. Hasta que finalmente se quede solo, hundido en un pozo de desesperación e insatisfacción del cual no va a poder nunca salir. Le invito a que busque salir de ahí para que pueda vivir una vida de amor, porque esa es la única manera en la que puede quitar ese sentimiento de culpa.

¿Qué hacer frente al remordimiento y la culpabilidad?

¿Qué puede hacer usted si tiene muchos remordimientos? ¿Qué puede hacer para quitar todos esos sentimientos que no lo dejan vivir? Para empezar, **hágale caso a su conciencia**. Si usted hoy tiene sentimientos de culpabilidad es porque usted mismo sabe que está mal, es Dios que le está diciendo: “*Estás mal, tienes que corregir eso, cambia esa actitud*”. Finalmente, lo que el Creador quiere es que seamos felices, pero él ya dijo cómo.

Por otro lado, **reconozca que ha fallado**. El hecho de que usted se sienta culpable es porque está reconociendo que hizo algo que causó daño; sea humilde y reconozca que ha fallado. Reconozca que usted es el responsable de cómo está su vida; reconozca que ha ofendido, que ha dañado, que no ha hecho bien las cosas, que como todos los seres humanos, se ha equivocado.

Ese sería el primer gran paso para salir de la culpa: el saber que usted está así porque usted lo provocó. Aprenda a reconocer sus errores, aprenda a darse cuenta de que si no es amado en casa no es por culpa de la esposa, es porque está cosechando lo que sembró. El que siembra bien, cosecha bien; pero si en casa no sembró amor, usted ha sido parte del problema. Reconózcalo.

Ahora bien, si ya reconoció que se equivocó e hizo cosas indebidas, **arregle las cuentas**. Vaya con aquellas personas que usted sabe que ofendió, siéntese a platicar y pídale perdón. No hay remedio contra la culpa sino éste: ir y arreglar las cuentas.

Hay muchas cosas preciosas que podemos encontrar si hacemos las cosas como Dios manda. Yo conozco el testimonio de un hombre muy humilde que un día entendió que estaba haciendo mal las cosas en su vida: durante muchos años había trabajado en un rancho y le había estado robando a su patrón. Finalmente se retiró de ese rancho, se fue a vivir su vida y se despidió del patrón.

Posteriormente, el hombre recapacitó y se dio cuenta que lo que hizo con su patrón no estaba bien. Así que, un día decidió ir a hablar con su patrón y confesarle todo lo que había hecho. El hombre viajó muchos kilómetros y pasó la Sierra para poder hablar con él, era un lugar complicado de llegar; él sentía mucho miedo, no sabía lo que podía pasar, lo podían meter

a la cárcel, incluso podía tomar venganza propia. Pero él había resuelto resolver su problema.

El hombre se presentó con su patrón y de una manera muy sencilla le dijo: “*Quiero decirle que yo abusé de su confianza, durante muchos años yo le estuve robando, tomaba las cosas sin decir nada y bueno, he venido a pedirle perdón porque yo sé que no está bien lo que hice. Quiero preguntarle qué quiere que haga para restituirle todo ese daño que le hice.*”

El patrón, un hombre duro y de carácter fuerte, se le quedó viendo y le dijo: “¿Por qué haces esto?”. Él le dijo que quería arreglar su vida con Dios y que había entendido que eso no estaba bien y que si a él se lo hubieran hecho le hubiera dado mucho coraje. El patrón le dijo: “¿Qué bueno que estás haciendo esto! Vete, no me debes nada, me da gusto que lo hayas confesado, ya estamos a mano.”

El hombre regresó a su casa llorando, estaba muy agradecido con Dios por haber resuelto esa situación; había encontrado un descanso y una paz muy bonita. Se sintió libre, contento y feliz, sobretodo porque había conseguido un nuevo amigo, en otras palabras, habían hecho las paces y se había restaurado la relación.

Arregle las cuentas. No vale la pena perder la vida en interminables disputas, pleitos y enemistades y no disfrutar la vida con las personas con las cuales convivimos. Cuando uno arregla las cuentas y pide perdón, también debe **perdonar**, que sería el siguiente paso. Perdóne, pase por alto las cuentas de los que le deben y perdóne como quisiera que a usted le perdonaran sus faltas. ¡Cuánto dolor y amargura, cuánto resentimiento y rencor, cuánto odio y falta de respeto trae el no perdonar!

Aprenda a perdonar

¡Cuántas oportunidades de convivir, de disfrutar y de amarse en compañía de amigos y familiares se desperdician por enemistades, por querer vengarse y desquitarse de los demás! Todo por ese falso y absurdo concepto de que “*a mí nadie me ve la cara*” o “*de mí nadie se burla*”. Lo único que hace ese falso orgullo es destruir la vida. ¡Cuántas oportunidades de vivir la felicidad plena se pierden, nada más por no perdonar!

¡Perdóne! Pase por alto esas ofensas y podrá tener una vida más armoniosa con las personas que vive; si ellos no quieren cambiar de actitud y no quieren ser sus amigos, pues usted ya hizo el intento y tendrá

paz, podrá tener una conciencia tranquila. Esto trae mucho consuelo, tranquilidad y paz, que es lo que tanto necesita el ser humano.

Finalmente, si quiere tener paz y quiere quitarse ese sentimiento de culpabilidad, pídale perdón a Dios y resuélvase a vivir conforme a los principios que Dios enseña y conforme a su conciencia; a vivir conforme a la razón y no a sus deseos y sentimientos. Es decir vuélvase para vivir una vida de amor.

Cuando alguien ama tiene muchas bendiciones, el ser humano está diseñado y tiene el potencial de hacer muchas cosas maravillosas, pero también tiene el potencial de hacer cosas terribles. Es decisión de cada uno cómo conduce su vida: si ama o vive de manera egoísta. ¡Escoja el camino del amor!

El otro camino tiene una factura que es muy cara: va a vivir una vida de soledad, insatisfecha y vacía, que lo van a llevar al desánimo y a la depresión, a una rutina donde incluso deseará la muerte. ¿Por qué? Por que no le encuentra el sentido a la vida. Decídase a amar; perdone y pida perdón por todo lo que hizo, arregle sus cuentas para que pueda quitarse ese sentimiento de culpa.

Quiero leer un texto de las Sagradas Escrituras, un versículo muy hermoso que se encuentra en Isaías 26:3 y dice: *“Tú guardarás en completa paz a aquel cuyo pensamiento en ti persevera, porque en ti ha confiado.”*

Está hablando de Dios, él guardara en completa paz a aquella persona cuyo pensamiento persevera en Dios, por que en Dios ha confiado. Aquí hay una promesa muy grande: tener paz en el alma, eso es lo que más desea el ser humano hoy en día. Cuando habla de paz no habla de no tener problemas, sino de tener una firmeza de carácter, una esperanza y un consuelo muy fuerte ante las situaciones adversas.

Más bien se refiere a no perder la tranquilidad, no dejarse llevar por el afán, saber que no se le debe nada a nadie, saber que a pesar de que hay situaciones complejas, no hay quien le reclame por una mala conducta, sino que ha hecho lo correcto y ha amado a los demás. Para obtener esa promesa hay que tener un pensamiento: perseverar en Dios y confiar en él.

Confiar en Dios quiere decir obedecer su Palabra y seguir su propuesta de vida. Dios te dice: *“Ama a tu prójimo cómo a ti mismo”*, cómo quieras que te hagan a ti, haz con los demás. *“Imítame a mí”*, dice Dios, *“así*

cómo yo soy amor, sé tú amor, sigue la manera de vivir que yo he enseñado y tendrás paz”.

Cuando una persona confía en Dios y persevera en hacer Su voluntad encontrará paz, mucha paz. Busque a Dios, persevera en sus caminos y podrá encontrar respuestas para su vida.

Ing. Gilberto Sánchez

Esperanza para la Familia, A. C.

Tel. Lada Sin Costo 01-800-690-62-35

Apartado Postal #41 C.P. 64581 Monterrey., N.L.

Página Web: <http://www.esperanzaparalafamilia.com>

Correo Electrónico: info@esperanzaparalafamilia.com