

## ¿CÓMO DEJAR DE SENTIRSE CULPABLE?

Si hubierais oído su voz, probablemente habríais adivinado que tendría unos treinta y cinco años. Amable, educado y probablemente del Medio Oeste. A decir verdad, su voz recordaba en muchos sentidos los cuadros de Norman Rockwell, de lo muy seguro, atento y sincero que parecía.

Tenía todas estas cualidades, por lo menos al principio. Pero conforme siguió hablando ante millones de telespectadores, comprendimos que estábamos escuchando a alguien que había estado en el infierno y había regresado para hablar de ello.

Se llamaba Tom. Estaba en viaje de negocios y pasaba la noche en un motel de Arizona, cuando conectó el televisor y se encontró por casualidad con nuestro programa. Jamás había telefonado a ningún programa en su vida y durante los primeros minutos creíamos que sólo nos había llamado para saludarnos. Habló un poco de béisbol y de otras cosas por el estilo, hasta que por fin el operador de la cámara me sugirió que le ayudara a entrar en materia.

-¿Y en qué podemos ayudarte, Tom? -le pregunté finalmente, sin comprender la razón de la llamada de aquel joven tan agradable

Siguió charlando sin entrar en materia. El técnico del estudio me hacía señas para que hiciera algo rápido, o de lo contrario cortarían la llamada de aquel pobre muchacho.

Se me ha acusado de muchas cosas, pero jamás de tener demasiada paciencia. Por lo general habría ido directamente al grano, pero en esta ocasión el Señor me aconsejaba que tratara a aquel joven con delicadeza, y así lo hice.

- Tom, ¿deseas formularnos alguna pregunta? -le pregunté con la mayor amabilidad.

Entonces se rompió el dique y en menos de un minuto comprendimos por qué Tom, al principio, tenía dificultad en contarnos su historia. Pronto supimos que había pasado tres años en las junglas de Vietnam, como tantos otros soldados. Había matado a docenas de soldados vietnamitas; así era la guerra. Pero Tom había mirado fijamente a un joven vietnamita a los ojos cuando le disparaba a corta distancia. Y a pesar de que había pasado más de una década, aquel rostro todavía le atormentaba.

-Me he confesado -dijo Tom- y se que teóricamente Dios me ha perdonado, pero el perdón de Dios parece tan abstracto y tan lejano... Con franqueza, no creo que Dios pueda perdonar una cosa tan horrible, y si lo ha hecho, no comprendo por qué. Me siento tan culpable que se me turba la mirada. Y estoy tan deprimido, que incluso pienso en quitarme la vida. Se que es un pecado, pero no puedo evitarlo.

Cuando terminó su relato, no había ojos en el estudio que no estuviesen empañados por las lágrimas. Si bien algunos lloraban por la realidad de la guerra, la mayoría lo hacía por Tom.

El caso es que Tom no sólo sentía la culpa y la tristeza propias de alguien que ha arrebatado una vida humana. Tom no se sentía culpable, se había convertido en la propia culpa. Era la personificación viviente del remordimiento atormentado, la fantasía y la auto recriminación. De cara al mundo, era un responsable hombre de negocios. Puntual, profesional y cumplidor. Pero en su interior vivía una vida de oscuras emociones, y la depresión y las tendencias al suicidio se apoderaban de su alma.

Pero Tom lo sabía. Él mismo nos había dicho que “se le turbaba la mirada”. Había sumido el tema en las tinieblas hasta el punto de no sólo sentir la culpa razonable por las vidas que había arrebatado, sino, además, una culpa de su propia elaboración.

Necesitaba claramente que un consejero o psicólogo le ayudara y le sugerí que acudiera cuanto antes a algún profesional. Sin, embargo, su alma, además de su mente, era también víctima del engaño y de la aprensión. Era como si a lo largo de quince años hubiera circulado con una herida que jamás cicatrizaba sino que se infectaba y empeoraba, convirtiéndose en algo que en nada se parecía a la herida original. Tom tenía una herida que solo Dios podía curar.

Cuando se tergiversa la culpa, cuando se convierte en una obsesión, como le había ocurrido a Tom, no es Dios quien nos habla. Es nuestra propia voz y supone un abuso de nuestra alma. En el caso de Tom era la desesperación. Había olvidado algo que todos tenemos tendencia a olvidar: que Dios es misericordioso, que nos ama y que perdona. Tom había olvidado que Dios es superior a nuestra culpa. San Juan nos asegura que aunque nuestro corazón nos condene, Dios es superior a nuestro corazón. Esto es lo que debemos pensar cuando examinemos nuestra culpa, convencidos de que la misericordia de Dios no es pura teoría, no es una mera palmada en la espalda, sino algo real abierto siempre al perdón.

Intenté explicarle a Tom que se sentía excesivamente culpable. Si bien no conocía los detalles de las atrocidades que había cometido en Vietnam, sabía que habiendo recibido el sacramento de la reconciliación,

tenía ya el perdón de Dios. Sin embargo, su excesiva culpa había puesto en duda su confianza en Dios. No alcanzaba a comprender que la misericordia de Dios era superior a sus pecados.

Sólo puedo imaginar los recuerdos de la guerra que le atormentaba. Nos dijo que no pasaba un solo día sin que las escenas de Vietnam ocuparan su mente. Al nivel espiritual, le aconsejé que utilizara aquellos recuerdos para su bien. Cada vez que pensara en ello, debía pedirle perdón al Padre por todas las atrocidades que tenían lugar en aquel momento en el mundo. Cuando se sintiera abatido, debía pensar en la misericordia infinita de Nuestro Señor y en su compasión para con la especie humana, que emanan cuando la contrición es verdadera.

Si en estos momentos sientes algún tipo de culpa, puede que Dios te esté hablando a través de tu conciencia, lo cual supone una culpa sana y constructiva. O puede que se trate de una culpa de tu propia elaboración, en cuyo caso es probable que te impida innecesariamente dormir por la noche. La culpa puede ser un aviso de Dios, su tristeza por tus pecados, una comprensión de los mismos que te conducen a una mayor gracia, o puede tratarse de una emoción mal comprendida, distorsionada y desenfocada, que te conduzca por el sendero de la soberbia. Sea lo que fuere la culpa, no es una respuesta psicológica, desordenada algún error que hayas cometido, algún fracaso, haber fallado en una prueba o la incapacidad de alcanzar tu sueño en la vida.

Es mucho más que eso.

## LA CULPA Y TU ALMA

Ahora me doy cuenta de que cuando menciono la palabra “alma”, mucha gente comienza a cambiar de sintonía. El alma nos parece algo confuso; somos conscientes de que la tenemos, pero no sabemos cómo hablar de ella. Para la mayoría de la gente es más fácil hablar de niveles de colesterol del índice de la bolsa que de la condición de su propia alma.

¿Qué tiene esto que ver con la culpa? Si deseas ocuparte de ella, tienes que comprender cómo funciona tu alma. Y si deseas saber cómo funciona tu alma, antes debes conocerla. Por esta razón quiero hacer una pequeña digresión y hablar de la “anatomía” del alma.

Probablemente hayáis oído lo de que habéis sido creados a imagen y semejanza de Dios. Pero esto es difícil de imaginar, especialmente teniendo en cuenta que en el Antiguo Testamento se describe a Dios como fuego, nube, voz y viento. Evidentemente, Dios no tiene el mismo aspecto que nosotros, por consiguiente, ¿qué significa eso de a imagen y semejanza de Dios?

La respuesta estriba en que hay una parte de nosotros que está hecha a su imagen y ésta es el alma. Cuando Dios nos creó, dotó nuestro cuerpo de una alma inmortal, a fin de que nos pareciéramos a la Trinidad: Padre, Hijo y Espíritu Santo.

Este acto nos ha elevado sobre todo lo demás en la creación, ya que nos ha dado la oportunidad de imitar la misericordia y compasión del Padre, la humildad de Jesús y el amor del Espíritu Santo.

Esto puede tener un aspecto complicado, pero es más fácil de lo que parece. Lo único que debéis hacer es imaginaros un círculo que representa vuestra alma y que está dividido en tres sectores distintos. Un pastel con sólo tres porciones. Las tres porciones forman el todo, y cada porción, o facultad, corresponde a una persona de la Trinidad: Padre, Hijo y Espíritu Santo.

- ▶ Tenemos una memoria con una imaginación, que recuerda al Padre. En esta facultad poseemos la capacidad de misericordia y compasión.
- ▶ Tenemos un intelecto, que recuerda al Hijo. En esta facultad poseemos la capacidad de fe y de humildad.
- ▶ Tenemos una voluntad, que recuerda al Espíritu Santo. En esta facultad poseemos la capacidad de amar.

Se que éste es un tema del que se puede hablar e investigar hasta el infinito, pero con esta explicación simplificada del alma podremos ver de dónde emana el sentido de culpa.

La culpa tiene su origen en la memoria y en la imaginación. Cometemos un pecado, lo recordamos y nos sentimos culpables. Si experimentamos debidamente la culpa, el arrepentimiento nos permite volver a Nuestro Señor y recuperar la paz. Nos sentimos culpables porque recordamos una acción pecaminosa, pero nuestro intelecto nos dice que si nos arrepentimos y pedimos la misericordia de Dios, seremos perdonados. De este modo la culpa cumple un propósito, porque nos conduce de nuevo junto a Dios y a su perdón. El problema se crea cuando el intelecto no forma parte de la ecuación, y se desatan la memoria y la imaginación. La culpa quiere proporciones irreales y uno comienza a acusarse a sí mismo de cosas de las que no tiene culpa alguna. Lamentablemente, esto ocurre con excesiva frecuencia, debido a que no confiamos en que la misericordia de Dios sea superior a nuestro pecado.

Seguid conmigo y os enteraréis de algo muy importante.

Los sentimientos no son nocivos. Pero tampoco son confiables.

Cuando la memoria y la imaginación están sobrecargadas, perdemos de vista el tema que nos ocupa. Es como en aquellos receptores de televisión que solían tener tres botones, uno para el color, otro para el contraste y un tercero para la intensidad luminosa. Haciendo girar al máximo uno cualquiera de dichos botones se distorsionaba la imagen. Esto es precisamente lo que ocurre cuando una de estas tres facultades del alma se desequilibra con respecto a los demás. Obtienes una imagen distorsionada.

Después de cometer un pecado, tu memoria pasa a trabajar más de la cuenta. Has metido la pata. Le has mentado a tu cónyuge. Has ofendido a un viejo amigo. Has sido impaciente con tu padre. Si no permites que tu intelecto te informe de que Dios está dispuesto a perdonarte, tendrás graves problemas. Tu memoria jamás te permitirá que olvides tu pecado y es probable que tu imaginación lo exagere. En esta situación, tienes pocas probabilidades de curarte y de ser perdonado.

No me interpretes mal. Si has obrado erróneamente, es probable que a causa de ello te sientas pésimamente. Pero no debes tergiversar y corromper tu alma permitiendo que la memoria y la imaginación, prescindiendo del intelecto, te obliguen a revivir una y otra vez el pecado, adornándolo, y convirtiéndote en la personificación de la propia culpa. A tu parecer, eres incapaz de hacer nada correcto y todos tus actos son inadecuados y conducen al fracaso. No tardarás en convencerte de que no vale la pena intentar mejorar, ya que volverás a obrar erróneamente.

Permitidme que os ponga un ejemplo. Recibo muchas llamadas de personas que han perdido hace poco a uno o ambos padres. Sea cual sea su edad o la naturaleza de su relación, al parecer todo el mundo se siente culpable de la forma en que ha tratado a sus padres:

-Jamás le dije que le quería.

-Me porté de un modo resentido y agresivo en los últimos años.

-Me ponía nervioso y me impacientaba con ella.

Todo el mundo lamenta lo dicho y lo no dicho.

A algunos de estos niños adultos les atormenta el hecho de haber mandado a sus padres a un asilo para ancianos, o el de no haberles llamado con la suficiente frecuencia, o el de no haberles visitado nunca. Su memoria y su imaginación les hacen revivir los momentos en que chillaron a su madre, con el agravante de que al recordarlo no era sólo chillar, sino ofender. Todo se distorsiona y olvidan el hecho de que no eran siempre desagradecidos, sino también hijos cariñosos. Su memoria y su imaginación no les deja libres para resolver su culpa con Dios, para arrepentirse del sufrimiento que pueden haber causado y permitir que Dios les otorgue su misericordia. Todo se convierte en una pérdida gigantesca, porque la memoria y la imaginación han adquirido un control absoluto y se impide que el intelecto ejerza su influencia en la voluntad.

Si uno se detiene para observarse a sí mismo, comprobará que no realiza progreso alguno.

Otro ejemplo es el de las madres que trabajan. No soy partidaria de aconsejar a las mujeres que emprendan una carrera por el simple hecho de hacerlo, especialmente cuando tienen hijos que las necesitan más que cualquier director, despacho de abogados o corporación. Pero si hay bocas que alimentar, es preciso trabajar.

¿Debe una sentirse culpable por el hecho de dejar a los niños en una guardería? Evidentemente nadie ofrecerá a tus hijos el amor y la dirección que tú, y sólo tú, puedes ofrecerles. Pero no tienes otra alternativa. Si dejas que tu memoria y tu imaginación se desboquen, sin dejar de pensar en ello día y noche, es probable que en los preciados momentos que compartes con tus hijos estés angustiada, triste, deprimida, y que no les seas de gran utilidad. Pero si permites que tu intelecto y tu comprensión intervengan en la imagen, te darás cuenta de que así es como deben ser las cosas. No puedes hacerlo todo, pero Dios sí puede. Puedes pedir su ayuda a la hora de elegir la guardería, y rezar para que guíe y proteja a tus hijos, de modo que sean conscientes de tu amor y del suyo, aunque no puedas estar siempre con ellos.

El hecho de explayarnos en la culpa no resuelve nuestros problemas ni nos conduce a la santidad. No es la voluntad de Dios que nos sintamos tan atrapados por nuestra culpa como para no ser capaces de aceptar su amor, el amor que perdona. Cuando nos sentimos culpables no escuchamos a Dios, nos escuchamos a nosotros mismos. Nuestras almas están desequilibradas. Estamos paralizados, congelados en nuestro camino espiritual. En lugar de aflicción y arrepentimiento, experimentamos los efectos de una imaginación excesivamente activa.

### CULPABLE HASTA QUE NO SE DEMUESTRE LA INOCENCIA

La comprensión de la culpa es un tema muy delicado, porque no existe ningún código que permita diferenciar claramente entre la buena y la mala culpa. Pero de lo que sí podéis estar seguros es de que una conciencia

iluminada, que le empuja a uno a actuar correctamente, supone buena culpa. La culpa se convierte en mala cuando conduce al remordimiento, a la desesperación, y al desprecio de uno mismo.

Tu objetivo debe ser el de dejar de vivir al nivel de la memoria, si esto es lo que estás haciendo; y aprender a utilizar tus otras facultades debidamente. Es preciso que comprendas tu pecado y que utilices tu voluntad para emerger con mayor fuerza y santidad de la experiencia pecaminosa.

Una mujer que conozco, que ocupa con gran éxito un alto cargo ejecutivo, se divorció de su marido. Hacía unos quince años que Sue se había convertido al catolicismo, y es muy difícil para la mayoría de nosotros comprender la agonía y el sufrimiento que experimentaba al comprobar que su matrimonio se desintegraba. Pensad en lo que supone haber entregado la vida a Dios, con todo tu corazón y sin prejuicio alguno, y entonces tomar la decisión de poner fin a tu matrimonio. Sue experimentaba un dolor desgarrador, debido a su inmenso amor por Dios y a su incapacidad para discernir si el fin de su matrimonio obedecía a falta de voluntad por su parte o al hecho de que el matrimonio en sí era inexistente.

A lo largo de tres años vivió sumida en la culpa y en la confusión, mientras ella y su marido intentaban reconciliar sus diferencias. Llegó a producirle tanto miedo la perspectiva de quebrantar su voto, que no podía trabajar. Se ensañaba con sus empleados y recurrió a la bebida. Pasaba las noches cavilando con la botella en la mano. Se convirtió en una reclusa. Por fin, se derrumbó el matrimonio.

Es difícil imaginar el tipo de dolor de aquella mujer. En este caso, su dolor, su culpa, era bueno y correcto, a pesar de que evidentemente no lo era el hecho de que recurriera a la bebida. Pero sabía que había ofendido a Dios y esto es algo positivo; la culpa que emana de cualquier acción pecaminosa es correcta. Su culpa no procedía sólo de su memoria, sino también de su intelecto, gracias a lo cual era consciente de que quebrantaba el sacramento del matrimonio. No dejaba nada a la imaginación. Sin embargo, le horrorizaba decepcionar al Dios a quien tanto amaba. Se encontraba en el limbo, hasta que se dirigió a la iglesia en busca de orientación.

Después del divorcio, Sue fue a hablar con su párroco.

-Padre- le dijo-, algunos días cuando despierto por la mañana, me pregunto cómo me las arreglaré para llegar al fin del día. Con la ayuda de Dios lo consiguió. Pero el dolor de mi corazón es tan intenso, que lo siento literalmente -agregó golpeándose el pecho-.

Estar con mi esposo era un error y sin embargo a veces me pregunto si es peor sentirme como lo hago ahora, como una vil mujer que ha traicionado su juramento, o del modo en que vivíamos a lo largo de cuatro años, que era una burla del sacramento del matrimonio.

-Sue -le respondió el sacerdote-, Dios te perdona. Y de algún modo obtendrás un bien de todo esto. Pero es preciso que tú también te perdones.

La iglesia decidió que la unión entre Sue y su marido no constituía en absoluto un auténtico matrimonio. Ahora Sue está casada de nuevo, tiene dos hijos y su actual matrimonio es indudablemente auténtico. Cuando Sue finalmente se dejó abrazar por el amor de Dios, comprendió que la providencia divina transforma el sufrimiento y el dolor en un bien superior.

Este es un caso de culpa basado en un error. Todos cometemos constantemente errores que nos causan culpa. En general no suelen ser tan deplorables como el primer matrimonio de Sue. No obstante ocurren.

- ▶ Le decimos algo a un amigo que resulta excesivamente incisivo u ofensivo, con lo que le infligimos dolor.
- ▶ Olvidamos algún aniversario o cumpleaños y alguien se siente despreciado u olvidado.
- ▶ Prometemos a nuestros padres reunirnos con ellos para cenar y en el último momento anulamos la cita, haciendo que se sientan decepcionados y despreciados.

¿Por qué es beneficioso sentir culpabilidad en estos casos? Porque si nos sentimos culpables, es menos probable que repitamos el mismo error. Es de esperar que seamos más cautelosos al hablar con nuestros amigos. No olvidaremos el cumpleaños de nuestra hermana. Nos esforzaremos en cumplir nuestros compromisos.

Si no nos sintiéramos culpables en estas situaciones, nos convertiríamos en personas maleducadas, olvidadizas y descuidadas. Esta forma de culpabilidad a corto plazo nos enseña algo que nos permite progresar en nuestra vida espiritual. Es un tipo de culpa que no perdura; aprendemos de ella y seguimos avanzando. Es una culpa curativa, porque nos permite examinar nuestro error, corregirlo y volver a nuestra búsqueda de la santidad.

## ¿A QUIÉN OFENDEMOS?

Cada vez que oigo que un psicólogo popular intenta eliminar la culpa porque no es “agradable”, me siento algo trastornada. Esa ideología positivista del “bienestar” hace tanto hincapié en el yo, la persona, en lugar de Dios, el Padre, que cuando se nos presenta alguna dificultad en la vida, sólo sabemos interpretarla con respecto a nuestra capacidad de sonreír para solventarla.

Soy la primera en decir:

- ¡Oye, tú importas! ¡Tú cuentas! ¡Eres fuerte! ¡Alegra esa cara!

Pero el caso es que lo que me importa es tu alma y no un rostro “sonriente”. Y si crees que es mejor pretender que la culpa no existe en lugar de enfrentarse sinceramente a ella, cometes una locura.

No permitas que nadie te disuada de sentirte mal con respecto al pecado. Si en este momento te arrepientes, se que mereces el perdón. Por otra parte, si has hecho algo horrible y no sientes ningún remordimiento, la posibilidad del perdón es bastante remota. No pretendo que conviertas la culpa en una vocación, pero sí que la uses con inteligencia. Debes permitir que Dios convierta tu ofensa en algo que a la larga te permita avanzar por el sendero de la santidad.

La culpa no es un castigo, sino la voz de la razón afligida. Amigo mío, al aceptar, en una compra, más cambio del debido, has actuado fraudulentamente. Ahora no dejarás de preguntarte: ¿Ha valido la pena por un dólar de más? O bien, amiga mía, al no mostrarte compasiva con el mendigo has sido egoísta. Ahora no te lo puedes quitar de la mente. ¿Ha valido la pena?

En ambos casos es perfectamente evidente quién ha sido el ofendido: la cajera y el mendigo, ¿no es cierto? Esto es casi cierto, pero tu acto habrá herido también a alguien más. Ese alguien es Dios.

Nuestro Señor nos dice: “Por el hecho de hacerlo a uno de mis hermanos menos privilegiados, me lo has hecho a mí” (Mateo, 25, 40). Si el bien y el mal dependieran sólo de la gente directamente involucrada, podríamos justificar gran parte de nuestra deplorable conducta. Podríamos defraudar a Hacienda y afirmar que no perjudicamos a nadie; después de todo, ¿A quién le preocupa Hacienda? O podríamos tomar cocaína y decir que nuestro hábito no tiene nada que ver con los demás; en todo caso, ¿no se trata de nuestro propio cuerpo? O podríamos atormentar a un anciano y asegurar que no es más que una broma; incluso es probable que esté demasiado sordo para oírnos.

¡Mentira! Cada vez que cometes una fechoría, ofendes y causas dolor a Dios además de a tu prójimo. Tu culpa es la voz de Dios que te dice: “Escucha, amigo, te estás descarriando. Tú lo sabes y yo lo se. Hasta que pares y te arrepientas, el mundo y yo acarreamos el peso de tu pecado”. Esta es la razón por la que debemos escuchar a Dios cuando permite que sintamos culpa por una mala acción o por un pecado de omisión.

Pero, ¿cómo puede ser, madre? ¿Me está diciendo realmente que cada vez que pecco, Dios se siente realmente ofendido?

Esto es exactamente lo que te estoy diciendo. Afectan a tu alma. Afectan a tu prójimo. Afectan al mundo. Y ofenden a Dios. Dios es la bondad en ti y llora cuando yerras y es también la alegría en ti que se llena de paz cuando vives de acuerdo con su voluntad. Dios sabe todo lo que haces, lo que has hecho o lo que has dejado de hacer. Si has pecado, debes acudir a Él con toda confianza, porque es a Él al que has frustrado. Además, Él es el único que puede realmente perdonarte.

## UNA GOTA DE MISERICORDIA

La idea de herir a Dios es aterradora. Es difícil no ponerse un poco nervioso al pensar que tu insignificante conducta afecta al creador del universo. La mayor parte del tiempo nos protegemos de esta verdad llevando una vida de apatía espiritual. Nos ocupamos despreocupadamente de nuestro trabajo, el recibo de la electricidad y la ropa de verano, que de nuestra santidad. Demos gracias a Dios de que ni tú ni yo seamos Dios, porque si estuviéramos en su lugar, lo más probable sería que nos laváramos las manos de esas criaturas llamadas seres humanos. Pero nuestro Dios es todo amor. Y sólo se halla a un pensamiento de distancia, dispuesto a comprendernos, a aceptar nuestro arrepentimiento y a perdonarnos independientemente de lo que hayamos hecho.

Hace algunos años estaba en California preparando una conferencia, cuando decidí dar un paseo junto al mar. Me encanta el océano. Me asombra verdaderamente la obra que Dios realizó al crearlo, y cuando contemplo su poder en esa expansión aparentemente inacabable de agua y en el vaivén de las olas, siempre me entran ganas de jugar.

En esa ocasión vestía como de costumbre mi hábito franciscano de color castaño y al pasar junto a unos bañistas vi que me miraban perplejos. Conforme avanzaba por la playa, las chicas, que llevaban bikini, comenzaron a cubrirse unas tras otras con sus toallas, hasta la barbilla, en una curiosa ola de recato cuando llegué a un punto que me pareció conveniente, me detuve como de costumbre a unos ocho o diez metros de la orilla y llamé a las olas para que se me acercaran. A mi entender pertenecían a mi Padre celestial, por lo que podía llamarlas si lo deseaba. Los bañistas me miraban como si estuviera loca, pero no me importaba.

- ¡Vamos, podéis hacerlo! -exclamaba.

Me sorprendió comprobar que una ola me había oído. De pronto vi que estaba a punto de ser zambullida por una de las olas más gigantescas que he visto en mi vida.

Quedé atónita, sin poder moverme.

- ¡Corra, corra! -chillaba todo el mundo en la playa.

Pero con mi pierna ortopédica anclada firmemente en la arena no podía dar un paso.

De pronto la ola se estrelló a mis pies, empapando mis zapatos e incluso el dobladillo de mi hábito. Al levantar la mirada, vi que una gota diminuta se había depositado sobre mi mano. Era realmente hermosa. Brillaba como un diamante a la luz del sol.

La belleza de aquella minúscula gota me afectó tan profundamente que me sentí indigna de ella y ante mi propia sorpresa la devolví al océano.

Entonces mi extraña paz se vio interrumpida por la voz del Señor, que me decía:

-Angélica.

- Sí, Señor \_ respondí.

- ¿Has visto esta gota?

- Sí, Señor.

- Esa gota es como tus pecados, tus debilidades, tus flaquezas y tus imperfecciones. Y el océano es como mi misericordia. Si buscaras esa gota, ¿podrías hallarla?

- No, Señor.

- En tal caso, ¿por qué sigues buscándola? \_me dijo entonces en un susurro.

Aquel episodio del océano me enseñó algo fundamental. Creo que todos caemos en el error de recordar nuestros pecados y nuestros fracasos, reviviendo nuestra culpa mucho después de haber sido perdonados. No nos damos cuenta de que cuando Dios nos ha otorgado su perdón, nuestros pecados han desaparecido para siempre. Son absorbidos por el océano de la misericordia divina. No tenemos por qué seguir preocupándonos de ellos, han sido engullidos permanentemente por la misericordia infinita de Dios.

Es difícil asimilar nuestra culpa, arrepentirse, buscar el sacramento de la reconciliación y aceptar entonces plenamente el perdón de Dios. Creedme, en lo más profundo de mi corazón se por lo que estáis pasando y comprendo el valor que se necesita para soportarlo. Pero no debéis olvidar que la misericordia de Dios es tan amplia y generosa como su amor, profundo y personal. En este momento te está mirando, sí, a ti, y sus brazos están completamente abiertos. Si puedes entregarle a Dios tu culpa, como le entregas tus pecados, estarás curado.

## CURACIÓN Y CRECIMIENTO

“Arrepiéntete”. Dios pide muy poco. Y sin embargo es muy difícil saber lo que hay que hacer cuando nos atosiga nuestra propia culpabilidad. En los últimos diez años he asesorado a muchísimas mujeres que, después de abortar, acudieron a mí aturcidas, angustiadas y desamparadas, todas ellas asoladas al darse cuenta de que habían arrebatado una vida humana y sin saber qué hacer para remediarlo.

Creo que la culpa de haber abortado es uno de los dolores más severos que una persona puede experimentar. Recuerdo una carta que me mandó una mujer de Michigan:

*Madre, usted no lo recordará, pero hace cuatro años la llamé para pedirle que me salvara la vida. Había intentado suicidarme dos veces y una amiga me sugirió que la llamara.*

*Sólo tardó un par de minutos en llegar a la esencia del problema. Había tenido dos abortos en el espacio de seis meses. Cuando se lo dije, se que su disgusto fue tan grande como el mío. En todo caso, no creo que recuerde nuestra conversación, pero me dijo algo curioso. Me dijo que no estaba sola y que seguía teniendo dos hijos, aunque hubieran pasado a mejor vida.*

*Me dijo que les diera un nombre a cada uno y que les pidiera que rezaran por mí. Me pareció que su idea era muy estafalaria, pero en todo caso no tenía nada que perder. Hice lo que me sugirió. Con el transcurso del*

tiempo, comprendí que mis hijos no estaban perdidos, sino que habían sido creados y amados por Dios, aunque hubieran dejado de estar en este mundo.

*Dos años más tarde me casé con un hombre maravilloso y el mes pasado di a luz una niña. La hemos llamado Mary Michael. Por la presente, madre, le participo su nacimiento. Se que mi amor por ella es de una profundidad que jamás podía haber tenido de no haber sido por el perdón y el poder de curación de Dios. He intentado prevenir a otras mujeres contra el aborto y seguiré luchando contra el mismo con el creciente amor por Dios y por la vida que usted me ha ayudado a encontrar.*

Esta mujer había experimentado una curación extraordinaria por parte de Dios, mediante el sacramento de la reconciliación. Había sufrido una tremenda culpa y remordimiento a raíz de sus abortos y había pedido a Dios su ayuda y su perdón. Se había arrepentido de sus pecados y ahora estaba sana, provista de una alegría y una comprensión superior a la de la mayoría de la gente en la actualidad. No enmascaraba sus pecados. Con la gracia de Dios, había superado su culpa.

## QUÉ HE HECHO

Se oye hablar mucho de la “culpabilidad de los católicos”, pero a juzgar por las llamadas y cartas que recibo, se que definitivamente los católicos no tenemos la exclusiva en el mercado. También se que en estos momentos se alberga mucha culpa en el corazón de los homosexuales, que parecen aumentar en número y en aflicción.

Discrepo de la gente que no sabe distinguir entre la persona, que es una creación de Dios, y la conducta, que es una función de la voluntad. Los numerosos homosexuales a quienes hemos asesorado se sienten tremendamente culpables, con una culpabilidad generada únicamente por la memoria y la imaginación. Este tipo de culpa confunde la realidad de una personalidad y un carácter homosexuales (la persona) con la conducta de la misma, que es claramente pecaminosa.

Si eres homosexual, eres portador de una cruz singular. No puedo ofrecerte mejor explicación para ello que por el hecho de que yo tenga que usar un artefacto ortopédico en la pierna y en la espalda. Como tampoco por el hecho de que haya gente propensa al alcoholismo. O por el hecho de que Jesús, el Hijo de Dios que vino a vivir entre nosotros, tuviera que sufrir los ultrajes, la humillación y el dolor que padeció.

No debes sentirte culpable de tu cruz. No debes tener vergüenza. Eres un ser humano, creado a imagen y semejanza de Dios. Tu cruz resulta ser la de la homosexualidad. Pero debes darte cuenta de que es una cruz. Debes soportarla como tal y no como estilo de vida o como justificación para el pecado.

Por muy arraigada que esté tu homosexualidad, no constituye una autorización para la actividad homosexual. La conducta homosexual es pecado. No forma parte del plan de Dios. Debes rezar para tener la inmensa fuerza necesaria que te permita ser fiel a Dios y acarrear tu cruz con la misma aceptación y resignación que Jesucristo.

Si eres homosexual, quiero que sepas que rezo por ti todos los días. Rezo para que te liberes de tus sensaciones y de tu culpa, para que llegues a discernir la presencia de Dios en tu vida y para que tu voluntad siga adquiriendo la fuerza necesaria para resistir a la tentación.

No existe modo alguno en este mundo para que puedas vencer por tu cuenta la tentación de la actividad homosexual. No lo lograrás sin la ayuda de Dios. Ésta es la razón por la que creo que Dios tiene un amor muy especial por ti, ya que sabe que la única forma de hallar la paz, la paz eterna, consiste en acudir finalmente a Él.

Consuélate con las palabras de San Pablo:

*No es que haya alcanzado todavía la perfección; todavía no he vencido, pero sigo luchando, intentando capturar el premio para el que Jesucristo me ha capturado. Puedo aseguraros, hermanos míos, que estoy muy lejos de creer que ya haya vencido. Sólo puedo decir que olvido el pasado y avanzo hacia lo que todavía está por llegar; corro hacia la meta, en pos del premio que Dios nos ha llamado a recibir de Jesucristo. (Filipenses, 3, 12-14).* Con Dios puedes triunfar y llevar tu cruz con una dignidad ejemplar para todo el mundo.

## QUÉ HE DEJADO DE HACER

En los estudios recibimos llamadas de personas de todas las edades y niveles de educación, de todas las razas, colores y creencias. Pero a pesar de todas las diferencias aparentes, hay ciertos sufrimientos y aflicciones de los que nadie parece librarse. La mayoría de la gente llama o escribe debido a su incapacidad para convertir a Dios en algo real en su vida; Nuestro señor parece carecer de importancia para ellos. También recibimos llamadas relacionadas con las crisis de la vida cotidiana: divorcio, niños rebeldes, alcoholismo, drogadicción, muerte, soledad, adulterio y preocupaciones financieras. A muchos les gusta hablar de teología. (Por ejemplo, ¿por qué

adoran los católicos a la Virgen María? Respuesta: no lo hacemos. Pedimos a la madre de Dios que ruegue por nosotros).

Sin embargo, uno de los mayores problemas que he observado a lo largo de los últimos años es la tendencia por parte de muchos cristianos, generalmente muy devotos, a quedar atrapados en el “perfeccionismo”. En su mayoría suelen ser mujeres, pero también recibimos una cantidad considerable de llamadas de hombres.

Esas personas se hallan en una situación en la que sufren una enorme culpa, por el simple hecho de no ser perfectos. Por consiguiente, se sienten “perfectamente culpables”.

Muchas de ellas son las “heroínas” sobre las que leemos en libros y revistas. Pretenden abarcar, entre otras cosas, la familia, su carrera, las actividades de la Iglesia y obras de beneficencia. Intentan preparar una conserva casera con una mano, mientras le vendan el codo a su hijo con la otra, sin dejar de hablar de negocios por teléfono. Al no poderlo hacer todo, se sienten culpables.

Los otros son los “héroes”, que no suelen llamarnos con tanta frecuencia, pero que existen por todas partes. Llegan a su casa por la noche después de un largo día de trabajo, cenar, juegan a la pelota con sus hijos, asisten a alguna reunión de la comunidad, regresan y charlan un rato con su esposa, hacen algunos trabajos que se han traído del despacho y se preguntan por qué les entran ganas de estrujarle el pescuezo al primero que les interrumpe. Ellos también se sienten culpables.

Nuestra misión en la vida no es el perfeccionismo, sino la santidad. Dios no quiere que te sientas culpable por no poder hacerlo todo. En realidad, el perfeccionismo es una forma de soberbia, porque significa que uno no se acepta a sí mismo y sus limitaciones. Hay gente que se ve atrapada en el síndrome del “héroe”. Otros empiezan a atormentarse a sí mismos con respecto a su propio temperamento o personalidad, y cuando no logran alcanzar su ideal, que es lo que suele ocurrir, les invade la culpa, la depresión, y, algunas veces la desesperación. La única persona a quien no debéis defraudar es Dios. Si le defraudáis a Él, debéis sentirnos culpables. Pero el hecho de no alcanzar algún nivel arbitrario de perfección es una bobada. Os habéis equivocado de camino.

### EL CAMINO CORRECTO

Si confías en Dios y en su misericordia, tu culpa no será más que un peldaño en la senda de la santidad. No te quedarás ahí atrapado, porque sabes que Dios te impulsará para que sigas avanzando por tu camino. Si no miras atrás, mirarás adelante. Comprenderás lo que puedes hacer ahora. Serás testigo de la bondad y la gloria de Dios.

Cuando siento que se apoderan de mí la culpa y el desaliento, pienso en San Mateo, cuando era de impuestos y se encontró por primera vez con Jesucristo. Como bien sabéis, Mateo no era un santo antes de su conversión. Tenía su propia teoría matemática: diez para el César, veinte para Mateo...diez para el César, veinte para Mateo. Ahí estaba ese hombrecito egoísta, engañando doblemente a la gente, mientras contaba alegremente su recaudación en el mercado, cuando llegó Jesús.

-Sígueme -se limitó a decirle Jesús (Mateo, 9, 9).

Cuando Mateo se percató de su presencia, Jesús le miró fijamente a los ojos. En aquel momento, el recaudador de impuestos se convirtió. En el momento en que Jesús le llamó, Mateo sabía que no era más que un indigno pecador. Y esa fue la razón por la que Dios le eligió; Jesús sabía que estaba dotado de una alma tan simple y de una capacidad tan inmensa de amar, que reconocería inmediatamente su pecado, aceptaría el perdón de Dios y seguiría al Señor a una vida de gran santidad.

La mayoría de nosotros tardamos toda una vida en aprender lo que Mateo aprendió en un instante, y eso es que la misericordia de Dios es mayor de lo que somos capaces de imaginar. Mateo no se excluyó a sí mismo de la misericordia de Dios. No pretendió ser algo diferente a lo que era, un recaudador de impuestos y un despreciable estafador. Tuvo la humildad de arrepentirse y de aceptar el perdón. Y esto es exactamente lo que deberíamos hacer con nuestra culpa.

El alma es algo asombroso. Cuando está perfectamente equilibrada, nuestra memoria es capaz de recordar todos nuestros actos, buenos y malos, nuestro intelecto nos informa de la reacción de Dios ante los mismos y nuestra voluntad ejecuta la respuesta encaminada a la santidad. Cuando experimentamos una culpa de origen espiritual, reaccionamos con remordimiento ante la realidad del pecado que hemos cometido. Pero, como cristianos, vamos más allá. Nos arrepentimos con humildad, pedimos perdón y sabemos que Dios, con su infinita misericordia, nos librerá del pecado.

Tus pecados son como gotas de agua en el océano de la misericordia de Dios. No son nada, a no ser que decidas agarrarte a ellos y permitir que dominen tu vida. Entrega los pecados a Dios. Si eres católico, confíesate y recibe el sacramento de la reconciliación; te asombrará la gracia y la curación que entrarán en tu alma.

- ▶ Si has ofendido a alguien, dirígete a la persona ofendida y pídele que te perdone y a continuación pide a Dios que os cure a ambos.
- ▶ Si te estás atormentando por un pecado del pasado, pide a Dios que te otorgue su perdón y la fuerza y sabiduría necesarias para perdonarte a ti mismo.
- ▶ Si estás involucrado en una situación pecaminosa, pide a Dios la fuerza necesaria para salirte de la misma y suplica su misericordia para tu alma.

Como John Henry Newman observó, vivir es cambiar; y para entrar en el reino de los cielos, a menudo debemos cambiar. La culpabilidad precipita el cambio, que es nuestra transformación a la santidad. Ninguno de nosotros puede ser un peregrino espiritual sin lanzarnos a la vida que Dios nos ha dado y a veces pecamos. Pero el hecho de saber que hemos pecado es una gracia. La culpa que sentimos por nuestros pecados es la mano de Dios que abre con ternura nuestros ojos, de modo que con nuestro propio libre albedrío podamos regresar a nuestro camino de santidad.

Dios perdona y olvida.

Arroja tu culpa al océano de su misericordia.