

# La culpa

Por E. Armstrong

He intentado entregar definiciones y descripciones de palabras que implican algunos conceptos de acciones comunes o cotidianas. Pero la culpa merece nuestra especial atención que debe ser considerada por varias razones, ya que no siente culpa quién no tiene conciencia sobre lo que hace. En otras palabras, para quien no está consciente de los alcances de su comportamiento, todo medio para satisfacer sus deseos y aspiraciones será tanto necesario como válido, y en consecuencia, el ser inconsciente es un potencial agresor y abusador.

Pero el común de nosotros mantiene un grado aceptable de conciencia, o de lo contrario la convivencia en libertad no sería posible. Si le sumamos a lo anterior, la gran facilidad con la que nos equivocamos o cometemos faltas, ante las cuales luego llegamos a sentir algún grado de arrepentimiento, es común vernos afectados bastante seguido por algún grado de culpa. No somos expertos en relaciones humanas, sociales, de amistad o afectivas, y por lo tanto, errar no es lo excepcional, si no que la forma de enfrentar lo que causamos y nunca debimos hacer.

La culpa es el profundo sentimiento que nace en nuestro interior por el enfrentamiento entre lo que nos enrostra la conciencia y la visión de aquello que nos duele o avergüenza. La culpa es completamente necesaria, ya que nos advierte de nuestros errores y faltas, cuando hemos causado daños o sufrimientos a quienes nunca lo merecieron. Ella es saludable, porque nos permite darnos cuenta de lo que pudimos evitar y, lo que a futuro deberemos evitar. La culpa nos empuja por medio de la imperiosa necesidad de responder adecuadamente a quienes afectamos. En otras palabras, sin sentimiento de culpa difícilmente sería posible aceptar la reconciliación, sin la cual, la paz y la felicidad nos será tan esquiva como ausente en nuestra vida.

La culpa se relaciona también con nuestros miedos voluntarios y con la disposición que acepta el sano y prudente temor de ser más cautos y responsables, para no reincidir en lo que pudo ser evitable. Pero como tantas otras situaciones, cuando las llevamos al extremo podemos transformarlas en desequilibrios que nos influyen negativamente, por ejemplo, cuando actuamos inhibidos por un sentimiento culposo pero acerca de lo que no ha ocurrido. A este síntoma natural, pero extremo, lo llamamos escrúpulo y su malsano efecto es paralizante. Es muy dañino, ya que se nos transforma al impedirnos para asumir riesgos por un injustificado temor a errar; y cómo equivocarnos es una condición humana tan frecuente como natural, la situación escrupulosa nos impide actuar, decidir, avanzar y progresar. El escrúpulo es un sentimiento culposo irreal e irracional que debe ser evitado y su presencia exige ponernos en estado de alerta cuando creamos sufrirlo.

La culpa, también es un sentimiento que nace de los propios pensamientos en consecuencia con los auténticos principios y valores que hemos aceptado como propios, cuando advertimos que los hemos desatendido o pisoteado. La culpa no aparece como una abstracción o concepto intelectual, es muy directa, y nace ante la visión de los efectos de lo que se originó en algo que libremente aceptamos sin preocuparnos de las consecuencias lamentables que luego podemos apreciar. Y al ser reflejo de un estado de la conciencia sobre lo que hubiéramos desatendido en perjuicio de otra persona -o de sí mismo-, nos permite ver la realidad objetiva que antes no previmos, y nos impulsa a querer iniciar el proceso que nos encamine hacia la reconciliación.

La conciencia es el medio de la inteligencia que nos permite jerarquizar valores y principios, ante la apariencia de oportunidades que la mente nos presenta. La conciencia, como hemos visto en Tu vida en un instante o en Los pilares de la felicidad, también es el reflejo del amor que hemos dado durante nuestra vida; quien no tiene conciencia no puede Amar, pero como el Amor es infinito siempre quedará algo, siempre existe las oportunidad de hacer crecer lo que antes desechamos, siempre existe las oportunidad de cambiar, mejorar, o enmendar lo que pudimos afectar, pero no todos mantienen su disposición hacia ello, por lo que se hace necesario aprender a distinguir las apariencias de felicidad, las apariencias de alegría y bienestar, las apariencias de risas y de compartir, tantas apariencias que no reflejan la soledad, los temores y amarguras de quienes viven para sí, no saben de culpas, y creen que su vacío es el estado natural de la vida misma. Quien no siente culpa, no siente responsabilidad y en consecuencia, no tiene sentido del compromiso sobre aquello que no lo beneficie en lo inmediato; son

personas atrapadas en el momento vivido, para estas personas la vida es su oportunidad de aprovechar lo que esté a su alcance de disfrutar, pero siempre manteniendo en primer lugar sus preferencias y no las ajenas, ni siquiera las de quienes mantienen dependencias de algún tipo. Quien no siente culpa, probablemente será muy egocéntrico, egoísta, y no tendrá inconveniente en mentir o hacer lo que estime oportuno, para alcanzar su objetivo.

En resumen, cuando sentimos culpas nos vemos afectados por ingratas y encontradas emociones, pero no te equivoques, aprecia el que puedas sentir las advertencias de tu ser interior para poner más atención en lo que pudo ser descuidado, y de este modo, tomar las medidas que permitan restablecer o reconciliar lo que pudimos haber afectado negativamente. Y nunca, jamás debes sentir que la culpa te limita, ya que justamente es ella la que nos permitirá ver y apreciar la realidad y la verdad, para que podamos cambiar lo que estimemos necesario, y terminar con lo que realmente nos está limitando. La culpa es tu Amor, advirtiéndote el costo de no haberlo considerado en alguna decisión. La ingrata culpa, por lo tanto, es consecuencia de la Gracia que tan poco apreciamos y que menos aún agradecemos.