

Libertad de la Culpa



Encontrando Alivio de tus Cargas

Timothy S. Lane

Christian Counseling & Educational Foundation

Traducción: Marco A. Escalante Rizo



¿Alguna vez te sientes culpable? La culpa se siente terrible. Lo que hiciste permanece en tu mente y lo vuelves a recordar una y otra vez, te llena de remordimiento y piensas: "si tan solo." Si mucha gente supiera lo que hiciste, tu pena y remordimiento se incrementaría exponencialmente. Mientras más gente sepa lo que paso, mas sufrirías.

A nadie le gusta sentirse culpable. ¿Pero qué es exactamente la culpa? El diccionario dice que la culpa es “el saber que has cometido una mala acción o cometido un crimen, acompañado por sentimientos de pena y remordimiento” (*Diccionario Encarta*). Todos hemos hecho algo malo o nos hemos equivocado, por lo tanto, todos hemos experimentado culpa.

Tú puedes idear muchas maneras quitar tus sentimientos de culpa. Pero tu culpa no es solamente un sentimiento o un problema personal –tiene mucho que ver con tu relación con Dios. La manera en que tratas tu culpa tiene mucho que ver con como vez a Dios y qué lugar tiene en tu vida.

¿Como manejas tu culpa? A lo mejor vas a reconocer tu estrategia típica mientras continúes leyendo. Hay muchas maneras equivocadas de manejar tu culpa. La única cosa que tienen en común es que ninguna funciona. A lo mejor te hacen sentir mejor por un momento, pero no hará que tu culpa se vaya. La única manera de tratar con tu culpa es yendo con Dios. Solamente después de eso podrás experimentar una verdadera y duradera libertad de la culpa.

Maneras Equivocadas de Tratar con la Culpa

Negar que realmente eres culpable. Una manera popular de tratar con la culpa es negar que alguna vez has hecho algo malo. El razonamiento va así: “Solamente me siento culpable porque estoy viviendo sobre un estándar que me fue dado por una generación pasada que me dice que ciertas cosas están bien y otras están mal. Para dejar de sentirme culpable debo deshacerme de esos estándares anticuados y vivir por los míos”.

De acuerdo con esta manera de pensar, si te sientes culpable por haber dormido con tu novio(a) es porque tus padres te enseñaron que tener relaciones sexuales antes del matrimonio está mal. Tú crees eso, pero si te convences que el sexo antes del matrimonio no está mal, tus sentimientos culpables desaparecerán.

Este acercamiento a la culpa niega la existencia de Dios (o por lo menos el Dios de la Biblia), y eso deshace una gran cantidad de esas molestas reglas de la Biblia que producen culpa. ¿Pero en verdad funciona? ¿Qué pasa cuando decides vivir por tus propios estándares y fallas en cumplirlos? Estas exactamente donde empezaste –sintiendo esos terribles sentimientos y no saber cómo lidiar con ellos.

Y si tu culpa es un producto de las reglas en tu familia y cosas que ha creado la cultura, ¿por qué tratas tanto de escapar de tus sentimientos de culpa? Piensa en lo que haces cuando te sientes culpable. Algunas personas comen de mas, otros hacen ejercicio, otros compran cosas, beben, se drogan, duermen mucho y otros ni pueden dormir –la lista es infinita. ¿Por qué pasar por todos estos problemas por algo que no existe?

Intentar ser una buena persona. Si negar tu culpa no funciona, entonces puedes intentar otro método popular: auto superación moral. Lo puedes llamar "las resoluciones de año nuevo para lidiar con la culpa." Cuando notas que te sientes culpable, decides parar esa conducta o lo que está molestando tu conciencia. Comer demasiado se resuelve con una dieta, tener sobrepeso se resuelve con ejercicio. Los desorganizados empiezan a limpiar sus closets. Los mentirosos empiezan a decir la verdad; los adictos dejan de tomar drogas, y la lista sigue y sigue. ¿Qué pasas con todas estas resoluciones? La mayoría de nosotros no podemos mantener nuestras promesas –nuestros sentimientos de culpabilidad regresan.

Compararte con otros. Algunas veces lo hacemos fácil para nosotros y decidimos que no debemos sentirnos mal o culpables mientras encontremos alguien que esté actuando peor que nosotros. Decimos cosas como: "Puede que me enoje con mi esposa e hijos, pero ¡por lo menos no les pegó!" o "Puede que haga trampa en mis impuestos, pero ¡por lo menos no he matado a nadie!" Tratamos con nuestra culpa intentando ponernos en una posición de auto justicia mientras criticamos a otros. Y tratamos de parecer mejores al seguir y seguir hablando de las fallas de los que están a nuestro alrededor.

¿Pero en realidad ayuda? Hacer sentir mal a alguien puede que nos de un placer momentáneo, pero no deshace ese sentimiento de que no hemos estado a la altura de la situación. Y si leemos la Biblia, sabemos que decir chismes está mal. Así qué hablar de los pecados de otros solamente agrega más culpa a nuestra carga.

Obsesionarte con tu culpa. Muchos cristianos van por ese camino: "Me siento tan culpable que me deprimó" o "Volví a fallar de nuevo; ¿cómo me puedo acercar a Dios?" ¿Alguna vez a pensado eso? Si estas preocupado en crecer como cristiano, de seguro lo has hecho. Esta dificultad significa que Dios está trabajando en tu vida. La culpa puede ser algo positivo si te lleva al lugar correcto. Si no encuentras la cura correcta, la culpa te puede destruir. David describe esta experiencia devastadora de la culpa en el Salmo 32: "Mientras guardé silencio, mis huesos se fueron consumiendo por mi gemir de todo el día. Mi fuerza se fue debilitando como al calor del verano, porque día y noche tu mano pesaba sobre mí" (Salmo 32:3-4).

La Única Manera Correcta de Tratar con la Culpa

Dios dice en la Biblia que la culpa que sentimos es real. Hay un Dios que nos hizo y al resto del mundo y requiere que seamos perfectos (Levítico 19:2). Tristemente ninguno de nosotros es perfecto (Romanos 3:23). Todos hemos roto los dos mandamientos más grandes: "Ama al Señor tu Dios con todo tu corazón, con todo tu ser, con todas tus fuerzas y con toda tu mente"; y "Ama a tu prójimo como a ti mismo" (Lucas 10:27).

Si estas luchando con la culpa, estas en buena compañía. La culpa es parte de la condición humana en este mundo roto. Una vez que te vuelves cristiano, no dejas de pecar y eso significa que debes lidiar con la culpa que viene con seguir batallando con el pecado. Este pasaje de la Biblia, nos da una imagen clara de cómo Jesús nos ha liberado de la culpa:

"Ciertamente, la palabra de Dios es viva y poderosa, y más cortante que cualquier espada de dos filos. Penetra hasta lo más profundo del alma y del espíritu, hasta la médula de los huesos, y juzga los pensamientos y las intenciones del corazón. Ninguna cosa creada escapa a la vista de Dios. Todo está al descubierto, expuesto a los ojos de aquel a quien hemos de rendir cuentas. Por lo tanto, ya que en Jesús, el Hijo de Dios, tenemos un gran sumo sacerdote que ha atravesado los cielos, aferrémonos a la fe que profesamos. Porque no tenemos un sumo sacerdote incapaz de compadecerse de nuestras debilidades, sino uno que ha sido tentado en todo de la misma manera que nosotros, aunque sin pecado. Así que acerquémonos confiadamente al trono de la gracia para recibir misericordia y hallar la gracia que nos ayude en el momento que más la necesitemos" (Hebreos 4:12-16).

Estos versículos son a la vez sobrios y alentadores. Algún día tendremos que dar cuentas porque *somos* responsables, y *hay* un estándar. Con quien tendremos que rendir cuentas es con Dios, y nuestras vidas serán comparadas con su carácter perfecto. Esta es la razón por la cual nos sentimos culpables, porque sabemos en nuestro interior que en realidad lo somos. Nuestros sentimientos de culpa y pena vienen porque hemos violado las leyes y mandamientos que el Dios bueno y sabio nos ha dado. ¿Qué nos puede liberar de nuestra culpa?

Dios mismo nos libera. El mando a su hijo unigénito Jesús, a morir una muerte terrible que no merecía. Jesús es nuestro Gran Sacerdote que no sacrifica animales como los otros sacerdotes en el Antiguo Testamento. El se ofreció a sí mismo y se volvió el sacrificio por nuestros pecados. La respuesta de la culpa la encontramos en su vida, muerte, y resurrección. El apóstol Pablo lo pone de esta manera en Romanos 8:1: "Por lo tanto, ya no hay ninguna condenación para los que están unidos a Cristo Jesús." ¿Qué significa "ya no hay ninguna condenación"? Pablo da la mejor respuesta en Romanos 5:8: "Pero Dios demuestra su amor por nosotros en esto: en que cuando todavía éramos pecadores, Cristo murió *por* nosotros."

Libertad de la Culpa

(énfasis añadido). La palabra "por" en este versículo significa "en nuestro lugar." Jesús vino a morir en nuestro lugar. Él fue nuestro sustituto. Puesto que él era sin pecado, fue capaz de pagar el precio de nuestros pecados. Su muerte significa que podemos estar libres de culpa y ser reconciliados con Dios. La muerte de Jesús es la única respuesta a nuestra culpa.

Entonces guarda esto en tu corazón y encuentra la cura liberadora a la culpa en el evangelio. La cura del evangelio empieza recordando, pensando, y entendiendo (creyendo) lo que Cristo hizo por ti en la cruz.

Estrategias Prácticas para el Cambio

Confiesa tus pecados libremente

¿Cómo podemos experimentar la libertad de la culpa que trae la muerte de Jesús? Ve la última frase en el pasaje de Hebreos. Dice que podemos acercarnos a Dios ahora con confianza. ¡Qué verdad tan maravillosa! Puesto que Jesús pagó por nuestros pecados, podemos venir a Dios con confianza y confesarle todos nuestros pecados. No tenemos que tener miedo de acercarnos a Dios. Nosotros podemos decirle cada uno de nuestros pecados sin miedo porque sabemos que él está por nosotros y que nos perdonara por lo que hizo Jesús. Dios nos acepta, por eso podemos confesar cualquier cosa sin el temor de la condenación. Puedes empezar ahora mismo: Confiesa tus pecados a Dios. El promete que no habrá condenación. Que serás perdonado y serás libre.

Aprende como tratar con la pena

La culpa es el objetivo primario de experimentar culpa, y la pena es el objetivo secundario de la experiencia de sentirse culpable. En nuestro mundo generalmente hablamos de nuestra pena (en vez de nuestra culpa), porque la mayoría de las personas no creen que Dios hizo al mundo y las reglas para las personas en este mundo.

La culpa es más que un sentimiento –somos *verdaderamente* culpables porque hemos roto los estándares sabios de nuestro amoroso Dios –cuando nos sentimos culpables es porque en realidad *somos* culpables. Nos sentimos culpables (pena) por algo que pensamos, dijimos, o hicimos que va en contra de lo que Dios quiere que hagamos. Mira como el apóstol Pablo nos describe esto en Romanos 5. Este es un pasaje confortante pero a la vez perturbador.

A la verdad, como éramos incapaces de salvarnos, en el tiempo señalado Cristo murió por los malvados. Difícilmente habrá quien muera por un justo, aunque tal vez haya quien se atreva a morir por una persona buena. Pero Dios demuestra su amor por nosotros en esto: en que cuando todavía éramos pecadores, Cristo murió por nosotros. Y ahora que hemos sido justificados por su sangre, ¡con cuánta más razón, por medio de él, seremos salvados del castigo de Dios! Porque si, cuando éramos enemigos de Dios, fuimos reconciliados con él mediante la muerte de su Hijo, ¡con cuánta más razón, habiendo sido reconciliados, seremos salvados por su vida! (Romanos 5:6-10).

De acuerdo a Pablo nosotros somos *débiles y malvados*. ¡Y después nos llama *pecadores y enemigos*! Estas no son buenas descripciones. Pero él nos está diciendo la verdad: somos culpables por nuestra rebeldía hacia Dios. La esencia del pecado es querer tomar la posición de Dios. Algunos lo hacen abiertamente diciendo que no creen en Dios. Otros lo hacen secretamente al vivir una vida que no toma en cuenta la existencia de Dios. Cuando hacemos esto somos culpables y estamos sucios ante Dios. Sentimos pena porque nuestra culpa es real. Debajo de nuestra ansiedad y actitud defensiva está la culpa. Por eso vivimos con el sentimiento de que no estamos siendo lo que deberíamos ser. No podemos deshacernos de nuestra pena hasta que abordamos el problema de nuestra culpa real.

Estos versículos apuntan a la misma cura maravillosa que encontramos en Hebreos 4. Jesús toma nuestro lugar y sufre todo el castigo que debimos sufrir nosotros para que nuestra culpa verdadera pueda ser perdonada y seamos libres. Diariamente cree en Jesús, diariamente confiesa tus pecados, diariamente cree en el perdón de tus pecados Mientras haces esto la culpa real se esfumara, y la pena desaparecerá también.

Ve a la Biblia por guía

Es posible sentirse culpable por hacer algo o pensar en algo que no es malo. Algunas veces es difícil saber si te sientes culpable por una culpa verdadera o por tu consciencia hiperactiva. Cuando esto pasa debes alinear tu consciencia con la Palabra de Dios. La Biblia te dará un entendimiento claro de lo que está bien y mal. Si lees la Biblia y todavía estas confundido si lo que hiciste es verdaderamente un pecado, entonces deberías hablar con un cristiano maduro que te pueda ayudar a decidir si la actitud, pensamiento, o acción es verdaderamente pecaminosa.

Mantente pidiendo perdón

Cuando batalles con un pecado una y otra vez, hagas lo que hagas ¡no te dejes de pedir perdón a Dios! Alejarte de Dios es el peor error que puedes cometer. Todos tenemos pecados que cometemos muchas veces. Si dejas de pedirle perdón a Dios y confesar tus pecados, te estás alejando de la única persona que te puede ayudar. Cuando Dios entra en una relación contigo su amor no es caprichoso –su amor no cambia porque eres un pecador. Sigue yendo a Jesús con tus pecados y pídele por el deseo y la fuerza para cambiar. El contestará tu oración.

Mientras oras, medita en este versículo: "Mis queridos hijos, les escribo estas cosas para que no pequen. Pero si alguno peca, tenemos ante el Padre a un intercesor, a Jesucristo, el

Justo. Él es el sacrificio por el perdón de nuestros pecados, y no sólo por los nuestros sino por los de todo el mundo" (1 Juan 2:1-2).

La maravillosa verdad del evangelio es que eres libre de poder ser honesto delante de Dios porque sabes que él te ama y no te dejara. Él te ama tanto que puede que envíe dificultades a tu vida para que le prestes atención. Esto no es castigo, es disciplina en amor por parte de tu Padre Celestial. También consigue ayuda de cristianos maduros que pueden orar por ti, aconsejarte y a quienes puedas rendirle cuentas en la batalla del día a día.

Siente la paz de Dios por fe

Cuando entendemos que tenemos *paz real* con Dios por lo que hizo Jesús, entonces estamos aptos de *sentir paz* en lugar de sentir culpa. El apóstol Pablo dice: "En consecuencia, ya que hemos sido justificados mediante la fe, tenemos paz con Dios por medio de nuestro Señor Jesucristo" (Romanos 5:1). Date cuenta que nuestra parte es simplemente tener fe –creer en el trabajo de Jesús y su muerte en la cruz y poner toda nuestra esperanza y confianza en él. En lugar de tratar con nuestra culpa verdadera negándola, escapando, con resoluciones, viendo mal a otros, y obsesionándonos, podemos confesar nuestros pecados a Jesús y creer que su muerte pagó por nuestros pecados.

¿De qué te sientes culpable ahorita? A lo mejor le dijiste algo feo a tu esposa, tu hijo, o un amigo. A lo mejor estas batallando con adicción al alcohol, drogas, sexo, o a las apuestas. A lo mejor tu corazón esta llenó de enojo y malos pensamientos hacia alguien que te hizo daño. ¿Estás cansado de cargar con el peso de la culpa? Cualquiera cosa que sea díselo a Jesús ahora mismo y pídele que te perdone. Ahora escucha sus palabras para ti : "Vengan a mí todos ustedes que están cansados y agobiados, y yo les daré descanso. Carguen con mi yugo y aprendan de mí, pues yo soy apacible y humilde de corazón, y encontrarán descanso para su alma" (Mateo 11:28-29). Pon toda tu fe en lo que hizo Jesús. Solamente en el encontrarás descanso para tu alma.