

Influencia de las creencias sobre la culpa, el castigo y el perdón en la evolución de enfermedades graves.

Olga Mussons Rojas
www.alethea.es

Con estas líneas quisiera compartir algunas reflexiones sobre procesos comunes que he observado en las personas que he atendido en los dos voluntariados que he realizado para Sedibac. Creo que pueden ser de utilidad y extrapolables a muchos casos de la vida cotidiana, espero que aporten algo a vuestra experiencia personal.

He tenido la posibilidad de tratar a personas en una situación muy crítica de salud, tanto cuando he tratado infectadas por el VIH en Actúa o afectadas por Cáncer en el FAR.

Estas personas tienen en común que:

- Tienen que enfrentarse a los miedos que generan el sufrimiento y la posibilidad de la muerte cercana.
- Se encuentran en situaciones muy críticas, en las que gran parte de ellas realizan una profunda revisión de su vida y de sí mismas.
 - Buscan un sentido, un porqué y un para qué.
 - Valoran de forma distinta la importancia de las cosas, las personas, el tiempo y las actividades, etc.
 - Cuestionan y se cuestionan errores y situaciones que cometieron o experimentaron.

En estas situaciones de crisis las esencias florales actúan de forma espectacular y profunda, ayudando a que se produzcan tomas de conciencia, que les permiten dar un giro respecto a su trayectoria vital, a ellos mismos, a sus valores, relaciones, trabajo, tiempo, etc. Aceptan y se adaptan.

Pero no siempre es así, tampoco el proceso es a veces rápido, aparecen sucesivamente, resistencias y miedos a las necesidades de cambio, que producen auto-boicots y estancamientos en posturas evitativas o de abandono, que pueden propiciar recaídas. Se ven desbordados en sus capacidades para afrontar el miedo que les produce. Se estancan en las fases de negación, rabia, proyección.

He observado que las actitudes respecto a la culpa, la necesidad del castigo y perdón:

- **Suelen estar relacionadas con las resistencias y la inadaptación a los cambios que supone la enfermedad,**
- **Son factores clave que influyen en la génesis, evolución, recaídas y desenlace de enfermedades graves y las crisis vitales asociadas.**
- **Activan sentimientos conscientes y sobre todo inconscientes.**
- **Las creencias y conductas asociadas a ellos influyen en el resto de factores determinantes de la evolución de la enfermedad.**
- **Conforman respuestas ante los acontecimientos que pueden producir actos de crueldad con uno mismo o los otros y generar sufrimiento.**

He comprobado que, en la terapia, es crucial abordar los criterios y creencias conscientes e inconscientes referentes a la forma particular de cada uno de juzgar o juzgarse; culpar o culparse.

Es conveniente que los enfermos se cuestionen cómo sienten y viven el perdón y el castigo. Tanto en las situaciones en que ellos los imparten como en las que los reciben; y respecto a la enfermedad.

Si se tratan en terapia estas resistencias y su toma de conciencia se acompaña con esencias:

- **Aparecen paulatinamente niveles de comprensión sobre las causas que produjeron los síntomas, las creencias asociadas, los errores de afrontamiento, el estancamiento en mandatos o posturas inconscientes,**
- **Se hacen visibles verdaderos puntos ciegos; que aportan significado y sentido al desarrollo de los acontecimientos.**
- **Descubren para qué les sirve la enfermedad. Recuperan posteriormente la paz interna, la confianza en ellos y la vida y la esperanza de recuperación.**
- **Les ayuda también, en caso de ser necesario, para afrontar en paz la muerte.**

La manera en que juzgamos, culpamos o perdonamos y como castigamos afecta directamente al grado de sufrimiento y conflicto que creamos a nuestro alrededor y a nosotros mismos.

FACTORES PERSONALES CONTEMPLADOS DESDE LA TERAPIA FLORAL

Recordemos que Bach afirmaba que el dolor era consecuencia de la crueldad, que éramos culpables de nuestro sufrimiento.

Si nos planteamos preguntas sobre:

- ¿Cómo juzgamos nuestros errores y fracasos? ¿Los negamos?
- ¿Somos duros o excesivamente permisivos? Y ¿en qué casos o circunstancias?
- ¿Cómo reaccionamos ante las injusticias o agresiones? ¿Pensamos que es necesario el castigo o la penitencia?
- ¿Cómo vivimos la culpa? ¿Nos aplicamos el mismo criterio que a los errores ajenos?
- ¿Cómo reconocemos cuando somos la víctima o nos la hacemos?, y lo más difícil ¿Sabemos cuándo somos agresores, injustos o crueles?

Nos damos cuenta que no es fácil hallar respuestas sinceras y claras, porque:

- **Todos tenemos puntos ciegos sobre aspectos que rechazamos de nosotros o la realidad, que no vemos con claridad, la memoria y la**

visión sobre ellos se distorsiona. Suele haber gran diferencia entre lo que pensamos teóricamente y lo que sucede cuando nos encontramos en una situación real.

- **Muchos de los criterios que utilizamos para juzgarnos, culparnos y castigarnos son automáticos e inconscientes.** Se forjaron en nuestra primera infancia, han cambiado en la forma con los años pero no en el fondo. Dirigen e impulsan nuestras conductas antes de que decidamos qué queremos hacer, repitiendo patrones de respuesta, que justificamos luego para reducir el miedo al descontrol o desconcierto que nos producen y disminuir la ansiedad ante nuestras incoherencias.

Generalmente para reconocer los puntos ciegos y las creencias inconscientes necesitamos ayuda, que las circunstancias de la vida, los otros o nuestras dolencias nos hagan de espejo y mensajeros. Pertenecen a nuestra sombra o lado oscuro rechazado.

En una de sus cartas, Bach nos habla de cómo nuestros miedos producen situaciones que nos obligan a mirarnos en el espejo y a enfrentarnos a ellas. Y nos aconseja cómo superarlo.

“...El miedo, en alguna forma atrae precisamente el motivo de nuestros miedos; lo provoca. SABER significa eliminar el miedo, o citando otras palabras:”Debes conocer la VERDAD, y la VERDAD te hará libre”.

Por lo tanto, el problema siguiente, para todos nosotros es SABER. Y todos y cada uno de nosotros, a su propia manera, puede ser el que encuentre la solución...

... El gran secreto parece ser: temer y no tener miedo de temer, hasta que llegue el momento en que asumamos que estamos en el camino correcto, y que estamos haciendo lo que debemos hacer”¹. (Edward Bach. 25 de septiembre de 1935. Wellsprings, Sotwell, Wallingford, Berkshire).

Bach parece indicarnos:

- **Que la vida nos presenta las circunstancias necesarias para afrontar nuestros miedos.**
- **Para afrontarlos necesitamos SABER,**
- **Ello implica conocernos y no tener miedo a hacerlo.**
- **Conocer nuestra verdad es aceptar las partes de nosotros mismos que negamos y rechazamos, que no somos capaces de aceptar.**

Si aplicamos sus consejos a este caso concreto, nos referimos a saber o conocer esas creencias y mandatos ocultos relacionados con la gestión de la culpa, castigo y perdón.

Es decir, el miedo que nos dan el error, sus consecuencias y la crueldad del castigo que le asociamos.

¹ Extraído, como todas las citas utilizadas, de “Obras completas del doctor Edward Bach” Julian Barnard. Ed. Océano. Barcelona, 2004

Y Bach afirma que eso nos liberará... pero ¿Cómo lo hacemos? ¿Cómo los conocemos? ¿Cómo nos conocemos?

Para aprender a ser sinceros con nosotros mismos, ya que parte de esas creencias y las conductas que producen las podemos rechazar racionalmente, es necesario:

- Aceptar que todos podemos tener crueldad, rabia, agresividad, celos, egoísmo, etc. Dar cabida en nosotros a sentimientos y pensamientos que sólo solemos reconocer en otros. Forman parte de la naturaleza humana.
- Atrevernos a reconocer su realidad en el día a día, observando el sufrimiento y consecuencias que provocan nuestras acciones en nosotros y en los demás. Así nuestras experiencias nos pueden servir de espejo de nuestro mundo interno.

**Nuestra conducta es observable y debería ser lo más objetivo de nosotros. ¿Por qué no es así?
Tenemos mecanismos psicológicos, de percepción y memoria, que deforman esa realidad.
¿Por qué? Por miedo.
Son mecanismos de defensa, ante la angustia que los hechos nos provocan.**

Las deformaciones de la realidad, como mecanismo de defensa suelen aparecer cuando:

- Los hechos afectan a aspectos que rechazamos de nosotros mismos o de otros y amenazan nuestra imagen propia, ese papel o idea de nosotros mismos que nos ofrece sensación de seguridad y adecuación.
- Cuando se pone en peligro el sistema de creencias que nos aporta seguridad respecto a otras personas significativas o las de nuestro mundo.

Entonces cambiamos los hechos o los negamos, no sólo los podemos llegar a olvidar completamente, sino que en ocasiones extremas ni siquiera los percibimos.

Si eso ocurre con las acciones, las dificultades se multiplican al intentar descubrir las emociones o pensamientos que tampoco aceptamos.

Las esencias nos ayudan en las tomas de conciencia y a vencer las inseguridades, ansiedades, miedos, ignorancia e inexperiencia que sustentan los mecanismos de defensa que deforman la realidad. A todos se nos ocurren para esto: MIM, LAR, SBE, AGR, HON, CHB, WCH, RWA, entre otras.

Resumiendo lo que Bach sugiere, en el texto anterior, es que si no somos capaces de reconocer nuestra verdad, es decir, cómo somos, nuestros actos o inhibiciones, nuestros juicios, pensamientos, sentimientos, etc.

entonces aparecen situaciones en nuestra vida que nos los harán patentes.

Nos indica también que ese descubrimiento interno es personal, según nuestras circunstancias y forma de ser.

En este proceso sería, por tanto, recomendable que el terapeuta se mantuviera al margen de ofrecer soluciones, explicaciones, normas o modelos a seguir. Su papel se centra sólo en propiciar la reflexión e introspección con preguntas, y si es necesario recursos para afrontarlas.

Conocerse, conocer nuestra verdad también implica conocer como funcionan nuestro cuerpo y nuestro cerebro.

De esta forma no pretenderemos objetivos erróneos o idearemos planes ajenos al funcionamiento de nuestra naturaleza, que pueden dificultar su consecución. Y tener algún conocimiento sobre neurofisiología y el funcionamiento del cerebro emocional es útil en estos casos. No hace falta ser un especialista en la materia, hay nociones muy sencillas que nos pueden ayudar.

Nuestro sistema cerebral emocional está formado en parte por el denominado *Sistema Límbico*, que guarda la memoria de las reacciones emocionales desde el comienzo de nuestra vida. Este sistema tiene un circuito de respuesta ante los estímulos externos más rápido que el circuito que llega a la corteza cerebral. Estas respuestas son diferentes a lo que comúnmente se entiende por intuición, están muy condicionadas por las experiencias desagradables más intensas, también las muy agradables pero en menor grado, y por experiencias desagradables que aunque de poca intensidad se repiten reiteradamente en el tiempo.

Por ello no es conveniente dejarse llevar impulsivamente por las primeras reacciones que nos asaltan ante una situación, pertenecen a nuestro pasado, responden a algún elemento actual en común o parecido a circunstancias anteriores intensas o reiterativas, que se asocia y evoca automáticamente respuestas aprendidas. No contemplan las últimas consideraciones o experiencias más recientes.

Este mecanismo es el responsable de repetir las respuestas no deseadas, hasta que se han asimilado e implantado en nuestra memoria las nuevas.

Para consolidar cambios y no ser excesivamente condicionados por el pasado, necesitamos aprender a reconocer, detener y filtrar esas reacciones inmediatas generadas por los impulsos emocionales automáticos, podremos así adecuar mejor nuestras repuestas al presente y no repetir errores.

Algunas esencias apropiadas para la gestión del proceso pueden ser HON, SBE; CHB, WCH, WAL, IMP y posteriormente según la idiosincrasia de las situaciones traumáticas tal vez sean necesarias, SCH, MUS, GEN, GOR, RRO, LAR, sin dejar de contemplar el resto de las esencias atendiendo a las circunstancias.

En el caso de los enfermos graves, su energía vital afectada por la enfermedad, y los efectos secundarios de los tratamientos, necesita de refuerzo, y es importante considerar las esencias como OLI, HOR, OAK, CEN.

Como decía Bach, para consolidar nuevas actitudes, es necesario no mirar atrás y centrar nuestra atención en la habilidad o virtud a desarrollar.

En este caso centramos en la nueva respuesta que queremos dar acorde con la nueva creencia, SIN CULPARNOS cuando los CAMBIOS no son INMEDIATOS E IRREVERSIBLES, entendiendo QUE NECESITAMOS poner ATENCIÓN y PERSEVERANCIA.

ESTILOS DE AFRONTAMIENTO

Los usuarios que atiendo, como todos los seres humanos en general, han pasado por reiteradas situaciones traumáticas que consideran como errores propios o ajenos, injusticias de la vida, siendo sólo una de ellas la enfermedad que padecen. Tienen una forma predominante de reacción o estilo de afrontamiento.

Los que presentan menos capacidad de adaptación y más resistencias al cambio necesario ante las situaciones traumáticas presentan diversos grados o variaciones de actitudes extremas, que van desde hiperculpabilidad a la negación de toda culpa.

- 1. Algunos aceptan que “se lo merecen”, se enfadan con ellos mismos. Lo cual no les deja opción a la redención, liberación o curación si no saben perdonarse.**
- 2. Otros niegan totalmente cualquier responsabilidad y se enfadan con la vida o con terceros. Lo cual no les deja opción al cambio interno, con lo que repiten patrones que pueden generar recaídas y no pueden aceptar ni perdonar.**

Durante el proceso de afrontamiento de la realidad

1. Si la persona se atribuye la culpa muy severamente, tal vez repitiendo el patrón de cómo aprendió a juzgar y fue juzgado de niño, pueden aparecer procesos auto-lesivos, por falta de comprensión y perdón (RWA, CHP y PIN).
2. Por el contrario, como respuesta puede aparecer:
 - El victimismo ante la injusticia (WIL), que no acepta la situación, ni permite asumir responsabilidad para evitar o reparar las consecuencias. La persona entonces se siente impotente con una actitud pasiva llena de amargura y resentimiento.
 - Rabia y enfado contra el mundo, (HOL, VER), y exigir responsabilidades a otros, instituciones, a la vida, o a Dios.

En ambos casos, hiper-culpabilidad o negación total de la culpa:

- **El criterio para la emisión del juicio severo y rígido, sin tener en cuenta que nadie es infalible y que hacemos lo que podemos con nuestras emociones, experiencia e información.**
- **Llevan implícita la creencia, no siempre reconocida, de que lo que le ha pasado “no puede quedar impune” necesitan resarcirse o castigar a algo, a alguien o a ellos.**

Esta necesidad de castigo a veces es muy difícil de reconocer, porque suele rechazarse o deformarse, no se acepta como sentimiento propio y queda oculta, evitando la recuperación.

Recuerdo un caso que ilustra lo que quiero decir con esto:

Una mujer adulta, culpaba a su madre de haberla abandonado, con los años había llegado a entenderla, explicaba con tristeza que comprendía las carencias que la madre había vivido y que la habían llevado a no saber, poder o querer defenderla.

Pero observaba que cuando la visitaba seguía enfadada con ella y que ahora, ya anciana y enferma no podía soportar tener que cuidarla y atenderla. Sentía rabia.

Además de otras esencias que ya había o estaba tomado, entre otras RWA, SBE, PIN, WIL, HON, WAL y CHB; añadimos a la fórmula del momento Holly para esa rabia.

Holly le produjo una toma de conciencia, se dio cuenta de que sentía rabia porque veía que la vida de su madre había sido placentera y fácil, no había sido castigada por lo que había permitido, ni había aprendido de sus errores. Sabía que no le correspondía a ella castigarla, pero esperaba que lo hubiera hecho la vida, y al no suceder, estaba llena de rabia y enfado.

Esa necesidad oculta de sentirse resarcida de forma indirecta y pasiva, de que se produjera el castigo a través de la vida, justicia divina o por una ley de evolución espiritual, bloqueaba la relación con su madre y su propia recuperación.

Cuestionando el castigo como solución mejoraron su sentimiento y su actitud, resolviendo progresivamente las consecuencias de esta creencia en otros aspectos de su vida.

A todos nos conviene en cierta medida cuestionar el castigo como solución de la culpa, y es lo que nos ocurre cuando detectamos una disociación o incoherencia entre nuestra percepción de intenciones o pensamiento de perdón que a la hora de la verdad, se tornan en reacciones de aversión, rabio o miedo.

Todos en algún momento consideramos que podemos agredir, que se han traspasado límites, que otros o nosotros merecemos algún tipo de castigo.

Revisar nuestros criterios periódicamente, conforme vamos teniendo nuevas experiencias puede sernos de mucha utilidad.

Quién, en una situación determinada, no se ha planteado: “Hasta aquí hemos llegado...” “Esto sí que no se lo perdono” “Ahora sí que se va a enterar...” o el “inocente” deseo de “Que le den de su propia medicina”. Y entonces damos rienda suelta a nuestra agresividad pasiva o activa, más allá de la defensa razonable, convirtiéndonos, en mayor o menor grado, en lo que tratamos de castigar. Y si no lo hacemos nos quedamos pensando que “ya se lo encontrará” o “lo que siembra recogerá”.

FACTORES CULTURALES DE LAS CREENCIAS ASOCIADAS A LA CULPA MERECEDORA DE CASTIGO

Aunque las resistencias son únicas e individuales, es natural que se den semejanzas, porque estamos inmersos en una cultura con unos valores determinados sobre la culpabilidad de las personas y los castigos apropiados. Castigos que pretenden servir como formas y modelos para restablecer la justicia, dar satisfacción a las víctimas.

Estos criterios culturales, no siempre son aceptados por todos los individuos, pero todos los hemos sufrido y vivido en alguna manera desde pequeños, han dejado su huella y tiñen nuestras reacciones emocionales.

No nos podemos olvidar de analizar el efecto de las creencias religiosas sobre la culpa, que las religiones utilizan como elemento de control y manipulación.

Las creencias y actitudes religiosas sobre la culpa y el castigo, en numerosas ocasiones no aportan una ayuda profunda ni alivian la angustia, el miedo o la rabia que los enfermos pueden llegar a sentir en estos casos, por el contrario, excepto en contados casos, aparecen cuestionamientos profundos de sus valores, crisis de fe e incertidumbre, e incrementa el miedo a la muerte.

- Las creencias que provienen de las religiones occidentales judeo-cristianas se les desmontan, ya que muchos consideran que no se cumple con ellos el esperado perdón y misericordia que prometen, puesto que sufren la enfermedad y no ven su culpa o la proporción del castigo no les parece adecuada. Algunos se refugian en aceptar la voluntad de Dios, pero otros sufren crisis de fe, al dudar de su justicia y del sentido del sufrimiento que padecen, que no pueden ver como prueba para fortalecer su devoción.
- Respecto a la interpretación de la ley del karma, concepto hinduista, del que hacen eco en occidente diversas escuelas esotéricas y el movimiento de la Nueva Era, tampoco suele servir de consuelo consistente a todos los enfermos.
La ley del karma está popularmente deformada y desviada de su sentido original profundo. Suponiendo que la enfermedad es una consecuencia de actos de ésta o de otras vidas, y es entendida como castigo

correctivo. Lo que angustia al enfermo porque debe asumir que es culpable de algo que tiene que purgar.

Se pueden considerar otras posibles explicaciones, como que la enfermedad y el sufrimiento pueden ser una experiencia aceptada por el alma, necesaria para el individuo o su familia, y en casos excepcionales para su comunidad o la humanidad en general, para cumplir con un Karma colectivo. Pero también pueden aparecer dudas sobre su “para qué”.

Existen sistemas de creencia más minoritarios o personales, entre ellos citaré los más comunes de los que me he encontrado.

- Algunas personas entienden la Ley del Karma en su contexto original, que se refiere a una necesidad de aprendizaje, que no obligatoriamente tiene que realizarse mediante el castigo, éste deja de ser necesario si aprendemos sin utilizarlo, si escapamos de esa creencia y condición.
- En esta línea de creencias también se puede entender la enfermedad como desequilibrios que al mantenerse se agudizan y crean sufrimiento como señal de alerta. Pero cuando el sufrimiento es excesivo, acaba perdiéndose el sentido que se le concedía y parece estéril. Sólo queda la esperanza de que, aunque no se pueda entender, siga teniendo un sentido y una utilidad. Esa esperanza también es necesaria para la recuperación.
- Algunas personas prefieren considerar que la ley universal o Dios nos juzga como nosotros juzgamos. Es curioso que este aspecto también queda recogido en el Padre Nuestro, pero suele pasar desapercibido “...y perdónanos nuestras deudas, así como nosotros perdonamos a nuestro deudores”.

En ocasiones he podido observar que esta reflexión aporta una nueva perspectiva de trabajo, por la necesidad de revisar nuestros criterios a la hora de juzgar o castigar, y puede promover cambios personales extraídos del aprendizaje de la vida de cada uno. Aunque, en otras personas puede aumentar una responsabilidad añadida, si no saben perdonarse los errores. Cuando se aportan recursos para eso, suele aparecer un sentimiento de paz y de responsabilidad, la enfermedad es vivida como algo que en parte depende de nosotros, y nos ofrece sentido y un para qué.

Es bastante común que, bajo la influencia de estas referencias religiosas, en las primeras fases, generalmente si el enfermo llega a asumir su responsabilidad, tienda a culparse de algún delito o error. Pensar que la causa la generó o la aceptó él, no le produce consuelo, en todo caso puede generarle sentimiento de inseguridad, inadecuación. Y si desconoce esa causa o no sabe como resolverla, sensación de incapacidad o indefensión.

De este modo, muchas personas enfermas pueden sentirse muy culpables y desorientadas, aunque no lo manifiesten, intentando descubrir un error, tara o falta en su manera de ser o en su vida.

Para los Terapeutas Florales, parece que tampoco ayudan las afirmaciones que nos ofrece Bach respecto al tema, si se toman de forma literal. El propio Bach, por ejemplo en “Somos los culpables de nuestro sufrimiento”, hace énfasis en la palabra culpa. Incluso se refiere al dolor como resultado de la crueldad de nuestra naturaleza. Es necesario relativizar y contextualizar para que sea entendible. No olvidemos que no se guiaba por criterios comunes.

Cuando Bach se refiere a la culpa, en sus escritos no hace uso del criterio cultural condenatorio, sino que se refiere al proceso de aceptar, responsabilizarse, descubrir la forma de evitar la repetición, y la extracción del aprendizaje. Estos conceptos los deja entrever en el siguiente párrafo:

“...No nos detengamos ni un solo instante a lamentarnos por las caídas que podamos sufrir por el camino, ningún gran ascenso ha sido llevado a cabo sin caídas ni tropiezos, y éstos deben ser considerados como experiencias que nos ayudarán a dar menos traspiés en el futuro.

Ningún recuerdo de errores pasados debe deprimirnos jamás, ya pasaron y terminaron, y el conocimiento así adquirido nos ayudará a no repetirlos. Debemos apresurarnos y avanzar constantemente, sin lamentarnos ni mirar atrás, porque el pasado – incluso el de sólo una hora atrás- ya ha quedado atrás, y un glorioso futuro de resplandeciente luz brilla siempre delante de nosotros”.

Parece que para Bach, asumir el error implica aprender la lección sin lamentarse, su escrito apunta que la resolución de los errores y sus consecuencias, pasa por dirigir toda la energía hacia el cambio, no contempla como necesario el castigo.

Y en el caso que nos ocupa, aprender la lección sería conseguir el cambio de creencias y conductas respecto a la culpa y al castigo, que favorezcan la recuperación de la salud.

Para muchas personas la desesperación aparece cuando no pueden reparar el daño que causaron con sus errores. El consuelo se encuentra en parte, si se contemplan los errores como experiencias necesarias para uno y los demás implicados, focos de tensión que producen búsquedas de soluciones y crecimiento.

ELEMENTOS PERSONALES A CONSIDERAR EN JUICIOS DE CULPABILIDAD

Habitualmente se nos remueven muchas resistencias con respecto a la palabra culpabilidad. Continuará sucediendo mientras no sepamos separar la palabra culpa de conceptos como merecedor de castigo o maldad intrínseca. Es difícil que la asociemos simplemente a responsabilidad de cambio, y por tanto no podremos manejarnos bien con nuestros sufrimientos.

¿Porqué nos juzgamos y vivimos tan mal el error y la culpa?

Es evidente que no podemos saberlo todo, no lo tenemos todo superado, no podemos vivirlo todo.

Trasmitir a los pacientes estas preguntas para que las reflexionen produce cambios, pero antes nos las tendremos que plantear como terapeutas.

¿Por qué nos exigimos infalibilidad?

Generalmente, por desconocimiento de la realidad respecto a nosotros y nuestras circunstancias.

Recordemos que cometemos errores por nuestras carencias e ignorancia, y que junto al miedo nos llevan a tener falsas expectativas de nosotros mismos y de la realidad.

Los errores son inevitables por:

- Nuestra ignorancia: por falta de experiencia, comprensión, amor, control, interés, planificación, atención, respeto, valor, habilidad...
- Como resultado de nuestros defectos: exceso de confianza, ingenuidad, ambición, imprudencia, dudas, negligencias, pereza, egoísmo, agresividad, crueldad...

No podemos ser infalibles, muchos condicionamientos nos lo impiden. Incluso cuando nuestras intenciones distan mucho de ser inocentes e ingenuas y nuestro comportamiento es cruel y premeditado, las razones son las mismas.

Además, tenemos que recordar que en numerosas ocasiones decidimos racionalmente hacer una cosa e incoherentemente acabamos haciendo lo contrario. Estos hechos no muestran que no tenemos el control, la sabiduría o el equilibrio necesarios.

Tal vez nos hace falta aceptación, con honestidad, de nuestras capacidades reales a la hora de considerarnos, para relativizar nuestras posibilidades y juzgarnos mejor.

Para valorar nuestras capacidades hace falta abordar otro tema que pocas veces es cuestionado y que yo denomino la **“Falacia del libre albedrío”**.

Nos consideramos en posesión del llamado “libre albedrío” y a él nos referimos, orgullosos de nuestros aciertos y avergonzados o acusadores cuando alguien se equivoca en su elección o acción.

La creencia del libre albedrío, puede ser excesivamente culpabilizadora y rígida.

¿Tenemos en realidad libre albedrío?

Desde creencias fomentadas por las religiones y confundiéndolo con la capacidad de discernimiento intelectual, se suele sostener que disponemos del libre albedrío, incluso cuando uno es manipulado o engañado.

Pero si observamos casos concretos reales, en la gran mayoría de las circunstancias de nuestra vida tenemos albedrío, pero no es libre.

Para tener libertad de elección, se tienen que dar unas condiciones que no aparecen habitualmente.

Es decir, tenemos la posibilidad de elección pero sin todas las opciones posibles, ni toda la información y experiencia necesaria, ni la habilidad para encontrar u optar por las soluciones adecuadas. Condiciones necesarias para elegir de forma verdaderamente libre.

Generalmente disfrutamos de un albedrío parcial, muy condicionado por nuestras experiencias anteriores. Y desde luego nunca es sólo racional ya que intervienen en él respuestas condicionadas por emociones conscientes e inconscientes.

La realidad parece ajustarse más a las siguientes consideraciones:

El albedrío lo tenemos.

El libre albedrío lo vamos consiguiendo poco a poco, paso a paso, error tras error, acierto tras error, acierto tras acierto.

Tenemos capacidad de aprender a hacerlo mejor, no siempre mucho mejor o perfecto, pero sí un poco mejor.

Tenemos también las capacidades de comprendernos, aceptarnos, manejar el miedo y la incertidumbre, perdonar y amar, para continuar intentándolo. Y si no las tenemos, podemos desarrollarlas.

INDICACIONES TERAPÉUTICAS

Cómo terapeuta me ha resultado muy conveniente revisar las creencias sobre el libre albedrío relacionado con el sentimiento de culpa y necesidad de castigo, tanto con pacientes, otros profesionales como en supervisión de casos. Cuestionarlas, reformularlas nos ayudará en muchas circunstancias de nuestra vida y en nuestro trabajo.

A veces asociamos la culpa y el castigo a creencias como “las necesito para aprender” ¿Seguro?:

1. Parece que la gente aprende más cuando se la motiva y anima.
2. Es necesario aprender a ser responsable de nuestros actos y entender los límites, pero para eso también funcionan mejor los ejemplos de firmeza, respeto y comprensión.
3. El miedo al castigo favorece la trasgresión de límites cuando uno cree que está libre de la posibilidad de sufrirlo.

4. Los límites son mejor respetados si su guardianes son el amor y la comprensión que si lo son el miedo y la culpa.

Desde mi experiencia personal, considero que en terapia suele ser necesario:

- Tomar consciencia personal del daño que producen las creencias y sentimientos generalizados, donde el error y dolor causado, **debe** ser reparado, redimido, o pagado con otro dolor o sufrimiento.
- Un cambio en las creencias sobre la culpa y el castigo, producirán un cambio en el estilo de afrontamiento ante la vida y la enfermedad.

Recomiendo cuestionar como reflexión personal en la terapia, mediante preguntas, las consecuencias de la creencia: “la acción que causa sufrimiento merece castigo”,

En ocasiones el castigo si produce suficiente satisfacción, pero generalmente las consecuencias que se observan son:

- Que si el castigo no se da, aparece insatisfacción, rencor, odio y rabia (consciente o inconsciente),
- Si el castigo ocurre, no siempre se encuentra satisfacción, ni paz, ni consuelo, ni justicia. O se sigue manteniendo rencor o rabia.
- El ciclo repetido de culpa y castigo sólo suele generar más dolor, sufrimiento y odio. No aporta ni paz, ni consuelo, generados por la aceptación, el perdón y el amor, que permitirán salir del ciclo mediante la reparación y el cambio.

Resumo mi experiencia referente a las actitudes de los pacientes sobre la culpa y el castigo en terapia:

- Como terapeutas no podemos forzar, ni decidir o imponer nuestro parecer, tan sólo acompañar, sugerir por medio de preguntas, o como mucho, si se nos consulta, exponer los conocimientos, recursos o posibilidades que como profesionales ponemos a su disposición para que utilice.
- Las explicaciones teóricas no suelen servir a los pacientes, sólo sirven como puntos de reflexión, necesitan encontrar su propio sentido de la experiencia.
- Para algunos, ciertos sistemas de creencias pueden presentar algún consuelo. Pero sólo encuentran paz interna cuando consiguen, a su manera, la comprensión de que necesitan salir de la rueda sinfín de dolor y sufrimiento en que están inmersos, cada vez que condenan, castigan, son crueles con ellos mismos y con otros.
- La consecución de la paz interior les produce cambios que afectan positivamente en la vivencia de su enfermedad y en su autoestima.

- Este proceso de toma de conciencia puede ser difícil y largo, interrumpirse en cualquier momento, porque el paciente así lo decida, y será tan profundo como él desee y sea capaz de afrontar. Los casos reales son a veces complicados, delicados, necesitan de habilidad, práctica en el día a día, hay que poner el cambio en marcha, vivirlo, atreverse a equivocarse, aprender y acertar.

Cuando los enfermos se reconcilian con ellos mismos, se dan cuenta de lo que no atendieron o no entendieron, y de que no son culpables por ello porque no podían hacer otra cosa en ese momento. Sienten que no merecen castigo, o incluso que no es necesario, y comienzan a juzgar de otra manera: recuperan la paz, la confianza y pueden dirigir sus energías con énfasis en el “para qué” y en los objetivos que dan sentido al futuro.

ULTIMAS CONSIDERACIONES

He compartido algunas reflexiones y las argumentaciones que creo que han ayudado en los procesos terapéuticos que giran en torno a que la enfermedad agrave.

Hemos tratado algunas resistencias a la toma de conciencia de actitudes internas y externas que pueden genera sufrimiento y enfermedad.

No se agotan todas las posibilidades por supuesto, quedan muchas otras consideraciones y factores en el tintero, pero he preferido centrarme en este aspecto complejo que no siempre es hablado o considerado.

Todo este proceso reflexivo constituye sólo una fase, una etapa de la terapia. El siguiente paso puede ser descubrir cómo gestionar en el día a día, cada vez mejor la culpa, los miedos, la incertidumbre, la tristeza o la rabia y conseguir ir superando las dificultades, desarrollando habilidades para nuestras lecciones de vida particulares.

La vida nos va presentando las experiencias suficientes para aprender y entender.

Aprovecho para agradecer a todos los usuarios de mis servicios, por si leen estas líneas, las lecciones tan valiosas que me brindan con sus ejemplos de vida, sé que a ellos les complace que las comparta.

Para abordar las fases siguientes, os invito a que reviséis los escritos de Bach, donde explica la manera de conseguirlo, por ejemplo en “Cúrense ustedes mismos”.

Me despido con uno de los maravillosos consejos del Dr. Bach:

“Veamos este ejemplo: un paciente sufre dolores porque en su naturaleza hay crueldad. Puede suprimir esa cualidad por medio de una determinación constante: “No seré cruel”, pero eso supone una larga y agotadora batalla, y en el caso de que logre eliminar la crueldad se formará una laguna, un vacío. Lo que debería hacer ese paciente es concentrarse en lado opuesto, desarrollando la compasión, y anegará su naturaleza con esa virtud, así la

cruidad será reemplazada sin ulteriores esfuerzos y se convierte en algo imposible.” (Algunas consideraciones fundamentales sobre la enfermedad y la curación. Homeopathic World, 1930).

Es muy significativo que Bach sólo señale refiriéndose a la crueldad, que forma parte de la naturaleza del individuo. Y que la virtud a desarrollar que nombra es la compasión. La esencia que corresponde al aprendizaje de esta lección es MIM.

Una vez más Bach nos indica la clave, que yo he intentado desarrollar desde una perspectiva más psicoterapéutica, y lo hace sin necesidad de tantas palabras.

La clave es: afrontemos nuestro miedo, aceptemos nuestra naturaleza con sus carencias, y pongámonos en marcha para transformarla. El cambio de nuestras acciones, que producirá cambios internos, producto de experiencias, permitirá progresivamente acercarnos al objetivo, hasta que nuestra naturaleza incorpore la habilidad o virtud necesaria.