

## » Voluntariado



### Reflexiones sobre la importancia de la gestión de la culpa en la evolución de enfermedades graves

■ Olga Mussons  
◆ info@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 se encuentran en situaciones muy críticas, en las que gran parte de ellas realizan una profunda revisión de su vida y de sí mismas. Entonces las esencias florales actúan de forma espectacular y profunda, ayudando a que se produzcan tomas de conciencia; les permiten dar un giro

respecto a su trayectoria vital, a ellos mismos, a sus valores, relaciones, trabajo, tiempo, etc.

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.

Estas resistencias al cambio están, de un modo u otro, relacionadas casi siempre con actitudes referentes a la culpa, injusticias, castigo y perdón. Estos sentimientos, sus creencias y conductas asociadas, acaban siendo factores determinantes que influyen en la génesis, evolución, recaídas y desenlace de enfermedades graves y las crisis vitales asociadas.

He comprobado repetidamente que para tratar esas resistencias,

es crucial abordar en la terapia 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 se cuestionen cómo sienten y viven el perdón y el castigo. Tanto en las situaciones cuando son ellos quienes los imparten como cuando los reciben. También es necesario tratar cómo afrontan el fracaso, la injusticia y la decepción. Por supuesto intervienen otros factores, pero me centraré en desarrollar los primeros, porque influyen en la forma de resolver el resto y conforman actitudes internas y externas ante los acontecimientos que pueden producir actos de crueldad, con uno mismo o los otros, y generar sufrimiento.

Si estas resistencias se tratan en terapia 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 al afrontarlos, el estancamiento en mandatos o posturas inconscientes; haciéndose visibles verdaderos puntos ciegos que aportan significado y sentido al desarrollo de los acontecimientos, y por último las personas descubren para qué les sirve la enfermedad. Recobran posteriormente la paz interna, la esperanza de recuperación y la confianza en ellos y en la vida.

La manera en que juzgamos, culpamos o perdonamos y castigamos afecta directamente al grado de sufrimiento y desarmonía que creamos a nuestro alrededor y a nosotros mismos. Recordemos que **BACH** tenía en cuenta esto cuando afirmaba que el dolor era consecuencia de la crueldad, que éramos culpables de nuestro sufrimiento, y que la enfermedad se producía por una desarmonía entre la personalidad y los dictados del alma.

Si nos planteamos preguntas sobre ello, por ejemplo ¿Cómo juzgamos nuestros errores y fracasos? ¿Los negamos? ¿Somos duros o excesivamente permisivos? Y ¿en qué casos o circunstancias? ¿Cómo vivimos la culpa? ¿Pensamos que es necesario el castigo o la penitencia? ¿Cómo reaccionamos ante las injusticias o agresiones? ¿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, con respecto a estos temas 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.

La respuesta se complica porque además 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. En muchas situaciones 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 reconocerlos necesitamos ayuda, que las circunstancias de la vida, los otros o nuestras dolencias nos hagan de espejo y mensajeros.

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 superarlos.

*“...El miedo, en alguna forma atrae precisamente el motivo de nuestros miedos; lo provoca. SABER significa eliminar el miedo, o citan-*



*do 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”.<sup>1</sup> (Edward Bach. 25 de septiembre de 1935. Wellspring, Sotwell, Wallingford, Berkshire).*

**BACH** parece indicarnos que la vida nos presenta las circunstancias necesarias para afrontar nuestros miedos. Pero hace hincapié en que para ello necesitamos saber. Si aplicamos sus consejos a este caso concreto de la culpa, podríamos referirlo a saber o conocer esas creencias y

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

mandatos ocultos relacionados con su gestión y al miedo que nos dan el error y la crueldad del castigo que le asociamos.

Y **BACH** afirma que eso nos liberará... pero ¿cómo lo hacemos? ¿Cómo los conocemos?

Para ello es necesario aprender a ser sinceros con nosotros mismos, parte de esas creencias racionalmente las podemos rechazar y también las conductas que producen. Necesitamos atrevernos a reconocer sus efectos reales, en el día a día, no teóricamente, 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. Somos lo que hacemos, somos mucho más, pero también lo que hacemos. Nuestra conducta es observable y debería ser lo más objetivo de nosotros, curiosamente todos tenemos mecanismos psicológicos, de percepción y memoria que deforman esa realidad cuando se trata de aspectos que rechazamos de nosotros mismos o de otros. Hechos que amenazan nuestra propia imagen, ese papel o idea de nosotros mismos que nos ofrece seguridad, también respecto a los otros y al mundo. Si eso ocurre con las acciones, os podéis imaginar las dificultades que pueden aparecer para descubrir las emociones o pensamientos que tampoco aceptamos. Las esencias nos ayudan en la toma de conciencia.

**BACH** nos indica también que ese descubrimiento interno es perso-

nal, según nuestras circunstancias y forma de ser.

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

Según mi experiencia, aunque enfoco la terapia floral de manera personalizada, he podido constatar que aparecen resistencias y bloqueos con rasgos comunes, que tienen que ver con cómo afectan las creencias referentes a los juicios y la necesidad de castigo para encontrar satisfacción. 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 que se merecen. Esos criterios no siempre son aceptados por todos, pero todos los hemos



sufrido y vivido en alguna manera desde pequeños, han dejado su huella y tiñen nuestras reacciones emocionales.

Los usuarios que atiendo que presentan resistencias en la terapia, generalmente han pasado por situaciones traumáticas que consideran como errores propios o injusticias de la vida, siendo la enfermedad que padecen solo una de ellas. Ante todas reaccionan con diversos grados o mezclas de actitudes extremas que van desde hiper-culpabilidad a la negación de toda culpa.

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; otros lo niegan totalmente y se enfadan con la vida, lo cual no les deja opción al cambio interno, con lo que repiten patrones y no pueden aceptar ni perdonar.

Las creencias referentes a “me lo merezco”, “yo soy siempre el problema” o “todo lo hago mal”, decantan la balanza de la culpa hacia el juicio severo, sin tener en cuenta que no somos infalibles y que hacemos lo que podemos con nuestras emociones e información.

Este proceso demuestra, entre otras cosas, un desconocimiento de nuestro mundo y neurofisiología emocional que es útil en estos casos. No hace falta ser un especialista en la materia, hay nociones muy sencillas que nos pueden ayudar. Por ejemplo:

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 más rápido que el circuito que llega a la corteza cerebral, por ello no es conveniente dejarse llevar impulsivamente por la primeras emociones que nos asaltan ante una situación, ya que pertenecen a nuestro pasado, responden a algún elemento en común o parecido a circunstancias anteriores que evoca automáticamente respuestas emocionales, que son diferentes a la intuición.

Si aprendemos a reconocer, detener y filtrar esos impulsos emocionales podremos adecuar mejor nuestras respuestas al presente y a nuestras ideas. Y no repetir errores, como decía **BACH**, no mirar atrás y centrar nuestra atención en la virtud a desarrollar, aplicado en este caso en la respuesta que queremos dar. 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 autolesivos por falta de comprensión y perdón (**ROCK WATER** y **PINE**).

Por el contrario, como respuesta puede aparecer el victimismo ante la injusticia (**WILLOW**), que no acepta la situación ni permita asumir responsabilidad para evitar o reparar las consecuencias. La persona entonces se siente impotente con una actitud pasiva llena de amargura.

Otra reacción en esta línea, es sentir rabia y enfado contra el mundo (**HOLLY, VERVAIN**) y se exigen responsabilidades a otros, a instituciones, a la vida o a Dios.

En todos los casos detrás de estas reacciones está 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 otras veces es muy difícil de reconocer, porque suele rechazarse, no se acepta como sentimiento propio y queda oculto, evitando la recuperación. Recuerdo un caso que ilustra lo que quiero decir con esto. Una mujer adulta, culpaba a su madre de haber permitido los abusos sufridos en su infancia, con los años había llegado a entenderla, explicaba la tristeza que sentía por 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, ahora que estaba enferma, no podía soportar tener que cuidarla y atenderla. Sentía rabia. Además de otras esencias que ya había o estaba tomando, entre otras **ROCK WATER, STAR OF BETHLEHEM, PINE, WILLOW, HONEYSUCKLE, WALNUT** y **CHESTNUT BUD**; añadimos a la fórmula del momento **HOLLY** para esa rabia. Esto produjo una toma de conciencia, se dio cuenta de que la sentía 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. Sa-



bía que no le correspondía a ella castigarla, pero esperaba que lo hubiera hecho la vida y al no suceder, estaba llena de rabia. Esa necesidad oculta también marcaba su recuperación. Cuestionando el castigo como solución mejoró su sentimiento.

Volviendo a las creencias culturales sobre la culpa y el castigo, si analizamos el efecto de las creencias religiosas sobre el miedo, la culpa o la rabia que los enfermos pueden llegar a sentir en estos casos, en numerosas ocasiones no aportan una ayuda profunda ni alivian la angustia, por el contrario aparecen cuestionamientos profundos de sus valores.

Por ejemplo, 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 de la que hace eco la Nueva Era, tampoco suele servir de consuelo consistente a todos los enfermos, ya que está popularmente deformada y desviada de su sentido original profundo y la enfermedad supone una consecuencia de actos de ésta o de otras vidas, y es entendida como castigo correctivo.

Hay que puntualizar que la ley del karma en su contexto se refiere a un aprendizaje pero no obligatoriamente tiene que ser mediante el castigo, éste deja de ser necesario si aprendemos sin utilizarlo, si escapamos de esa creencia y condición. Cuando se observan los efectos continuados de la ley en la vida de las personas, se puede entrever que actúa de forma que la ley universal 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"*.

He podido observar que esta reflexión aporta, en ocasiones, una nueva perspectiva de la necesidad de revisar nuestros criterios a la hora de juzgar o castigar y, con la introspección puede promover cambios personales extraídos del aprendizaje de la vida de cada uno. Aunque en otras personas puede cargar 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.

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. Solo 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. 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. Pero también pueden aparecer dudas sobre su "para qué".

No es inusual que bajo la influencia de estas referencias religio-

sas, 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 la desconoce o no sabe como resolverla, da 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.

Tampoco les 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", utiliza las palabras culpa y castigo. Incluso se refiere al dolor como castigo por la crueldad que ejercemos. 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 de nuestro sufrimiento, es muy posible que no haga uso del criterio cultural condenatorio, sino que se refiera al proceso de aceptar, responsabilizarse, descubrir las causas, la forma de evitar la repetición, la extracción del aprendizaje. Estos conceptos los deja entrever en sus escritos:

*"...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 tropezos, 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 solo una hora atrás – ya ha quedado atrás, y un glorioso futuro de resplandeciente luz brilla siempre delante de nosotros".*

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. Parece que respecto a la culpa que puede sentirse, invita al proceso de aceptar la responsabilidad, observar por qué ha pasado y en qué circunstancias, observar las consecuencias y proponerse evitar que vuelva a ocurrir. Eso entraría en sus parámetros de "aprender la lección" correspondiente.

En el caso que nos ocupa, aprender la lección sería conseguir el cambio de creencias y conductas respecto a la culpa que favorezca la recuperación de la salud. Yo añadiría a título personal que, para que el proceso fuera completo, si es posible, faltaría reparar el sufrimiento o daño causado. Para muchas personas la desesperación aparece cuando no pueden reparar el daño que causaron con sus errores.

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 causa y responsabilidad, y por tanto no podremos manejarnos bien con nuestros sufrimientos. ¿Por qué nos juzgamos tan mal 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.

¿Por qué nos exigimos infalibilidad? Recordemos que solo so-

mos causantes y responsables de nuestros errores generalmente por ignorancia, por miedo o falsas expectativas, por falta de experiencia, de comprensión, de control, de interés, de atención, de falta de amor... no podemos ser infalibles, todos estos condicionamientos nos lo impiden. Nos hace falta humildad a la hora de considerarnos, para relativizar nuestras capacidades. A título personal os diré que considero que el llamado "libre albedrío" del que dicen que disponemos, generalmente es albedrío pero no es libre, ya que ni disponemos de todas las opciones de elección, ni de toda la información y experiencia necesarias para elegir en la mayoría de nuestras decisiones. 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 inconscientes. No tenemos más que recordar cómo en numerosas ocasiones decidimos racionalmente hacer una cosa e incoherentemente acabamos haciendo lo contrario, no tenemos el control, la sabiduría o el equilibrio necesarios. El libre albedrío lo vamos consiguiendo poco a poco.

Como terapeutas es muy conveniente trabajar con otros profesionales o en supervisión acerca de las creencias sobre el juicio, el perdón. Cuestionarlas, reformularlas, nos ayudará en nuestra vida y en nuestro trabajo.

Por ejemplo, a veces asociamos la culpa y castigo a creencias como "las necesito para

aprender". ¿Seguro? Parece que la gente aprende más cuando se la motiva y anima. Por supuesto es necesario aprender a ser responsables de nuestros actos y entender los límites, pero para eso también funcionan mejor los ejemplos de firmeza, respeto y comprensión. El miedo al castigo favorece la transgresión de límites cuando uno cree que está libre de la posibilidad de sufrirlo. Los límites son mejor respetados si sus guardianes son el amor y la comprensión que si lo son el miedo y la culpa.

Según mi experiencia las explicaciones teóricas no suelen servir a los pacientes, solo sirven como puntos de reflexión, ellos necesitan encontrar su propio sentido de la experiencia. Para algunos, ciertos sistemas de creencias pueden presentar algún consuelo. Pero solo encuentran paz cuando consiguen, a su manera, la comprensión de que necesitan salir de la rueda sin fin de dolor y sufrimiento en que están inmersos; cada vez que condenan, castigan, son crueles con ellos mismos y con otros.

Os he ofrecido las reflexiones que, repito, según mi experiencia, más han ayudado en los procesos te-

rapéuticos que giran en torno a la enfermedad. Hemos tratado algunas resistencias a la toma de conciencia de actitudes internas y externas que generan 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.

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. Como terapeutas no podemos forzar, ni decidir por él o imponer nuestro parecer, tan sólo acompañar, sugerir por medio de preguntas, o como mucho, si nos consulta, exponer los conocimientos, recursos o posibilidades que como profesionales ponemos a su disposición para que utilice.

Cuando los enfermos se reconcilian con ellos mismos se dan cuenta de las señales anteriores que no atendieron o de lo que no entendieron, y de que no son culpables por ello, sienten que no merecen castigo, o incluso que no es necesario, y comienzan a juzgar el mundo 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.

Todo esto constituye solo una fase del proceso, una etapa del camino. 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. Es posible hacerlo, se necesita motivación para que nos aporte determinación y constancia. 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.

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 sus maravillosos consejos: *"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 crueldad será reemplazada sin ulteriores esfuerzos y se convierte en algo imposible."* [Algunas consideraciones fundamentales sobre la enfermedad y la curación. Homeopathic World, 1930]. ●

[Olga Mussons es miembro del equipo de Supervisión de casos, del Voluntariado y de la Plataforma de investigación de Sedibac.]

