

Un curso de milagros.
Una espiritualidad llena de esperanza

Extractos de dos talleres celebrados en la
Fundación para Un curso de milagros
Temécula, California

Kenneth Wapnick, Ph.D.

Parte XI

Culpa frente a remordimiento

Últimamente he empezado a hacer una distinción entre la culpa y el remordimiento. El problema con la culpa es que, una vez que eres culpable, inevitablemente seguirás haciendo lo que te haya hecho culpable. La culpa dice que he hecho algo terrible en el pasado, soy una persona terrible en el presente, y merezco ser tratada como una persona terrible en el futuro. Por lo tanto, la culpa retiene el «pecado». Recuerden, la culpa no existe, así que lo más devastador de la culpa no es la culpa en sí, sino lo que sucede cuando *creemos* que somos culpables. La culpa dice: esto es tan horrible que no puedo ni siquiera mirarlo. Estamos tan abrumados por el odio que sentimos hacia nosotros mismos que lo reprimimos, y lo que se reprima, se proyectará. Una vez más, la culpa garantiza que seguiremos haciendo lo que, para empezar, nos hizo culpables. Eso es lo que Freud llamó la *compulsión de repetición*.

Remordimiento, según estoy utilizando el término, reconoce que hice algo que fue un error — no algo pecaminoso—, que probablemente lastimó a otras personas, que sin duda me lastimó a mí y que no quiero hacer de nuevo. Podemos llamarlo «culpa saludable» cuando miras algo que has hecho, y en lugar de sentirte culpable y sepultarlo bajo tierra porque eres un gusano de lo más reprehensible, dices: «Esto fue un error, y ahora entiendo por qué lo hice. No quiero volver a hacerlo porque causa demasiado dolor tanto a otras personas como a mí». En ese momento, ya no es culpa. Simplemente estás diciendo que cometiste un error y no quieres cometerlo otra vez. Eso es lo que yo llamaría *remordimiento*. La culpa, en cambio, asegura que lo seguirás haciendo. La idea de mirar con Jesús es cambiar la percepción del ego que genera culpa a la percepción de Jesús de la que nace el remordimiento.

La totalidad del Curso, desde la primera hasta la última página, simplemente nos dice una y otra vez: «Ustedes han cometido un error. No los estoy juzgando por eso. No son unas personas malas ni pecaminosas, sino que han cometido un error, y les explicaré por qué lo cometieron: se debe a que le tienen miedo al amor. Les mostraré todas las diferentes formas en las que se ha cometido el error: todas sus defensas y todas sus formas de especialismo. Se las estoy mostrando para que puedan mirarlas conmigo sin juzgar». Eso es remordimiento. No es el error en la forma. La culpabilidad siempre se adhiere a lo específico y luego reprime

la culpa. El remordimiento dice que esto fue un error de contenido: elegí al maestro equivocado, y por eso hice y dije todas estas cosas, pero ya no quiero hacer eso, porque ahora veo las consecuencias de haber elegido mi ego. Veo lo que eso me cuesta. No siento la paz de Dios. No siento Su Amor, y eso es lo que quiero. Ahora uso mis errores como un aula de clases donde puedo crecer y aprender para no repetirlos. La culpa me mantiene aprisionado en sí misma.

Repito, una vez que sientes culpa, debes reprimirla, y todo lo que reprimas, lo proyectarás. Ello encontrará su forma de exteriorizarse. Quieres mirar tu error y no llamarlo pecado. Simplemente di: «Esto es algo que no quiero hacer de nuevo». Practica lo que dice al comienzo del capítulo 18. Esta sección, «El sustituto de la realidad», comienza hablando del error original. El siguiente párrafo habla de todas las formas que ha adoptado el error original, todas nuestras formas de especialismo, pero ahora el contexto es el error original. Queremos aplicar esto a todas las formas específicas que el error original ha adoptado para separarnos del Amor.

«No llames pecado a esa proyección, sino locura, pues eso es lo que fue y lo que sigue siendo. Tampoco la revistas de culpa, pues la culpa implica que realmente ocurrió. Pero, sobre todo, *no le tengas miedo*» (T-18.I.6:7-9).

Esa es la definición de remordimiento. Digo que esto fue una demencia; nunca podría haber sucedido, y ya no hace falta que le tenga miedo. Esto asegurará que nunca lo repita. Si llamo a lo que hice pecaminoso y me siento culpable, tendré que tenerle miedo, y entonces estoy preparando el escenario para que se repita continuamente, no necesariamente en la misma forma, pero ese subyacente odio de uno mismo encontrará su forma de exteriorizarse mediante lo que yo diga y haga.

Por lo tanto, la idea es mirar tus errores y reconocer que son errores. *No llames pecado a esa proyección, sino locura, pues eso es lo que fue y lo que sigue siendo. Tampoco la revistas de culpa... Pero, sobre todo, no le tengas miedo.* A medida que transcurre el día y me doy cuenta de todas las diferentes maneras en que reflejo mi creencia en la realidad de la *diminuta idea loca*—cada vez que me enfado, así como cuando me siento ligeramente irritado, ansioso, temeroso, olvidadizo, que me porto desconsiderado para con alguien, todas las distintas maneras en que me muestro no amoroso—, puedo mirar eso en mí mismo y no juzgarlo. No me aplico feos apelativos del Curso: estás sintiendo culpa, estás defendiéndote contra la verdad, etc. Estoy desaprendiendo el error que yo y todos los demás cometimos en ese instante original cuando miramos la *diminuta idea loca*, nos horrorizamos por ella, la calificamos de pecaminosa y nos la tomamos en serio. En el momento en que nos la tomamos en serio, fue como si esta voluta de nada se hubiese fraguado en cemento, se hubiese vuelto real, sólida y siniestra. Por lo tanto, tuvimos que huir como endemoniados de ella, y nos inventamos un infierno en el cual refugiarnos, que es el mundo y el cuerpo. Todo

esto fue para escapar de un pensamiento de pecado que nunca sucedió, todo porque nos tomamos en serio la *diminuta idea loca*.

Una vez más, el problema no era el pensamiento de estar separado, porque eso nunca ocurrió. ¿Cómo podría tomarse en serio lo que no sucedió y nunca podría suceder? Ese fue el problema: que nos lo tomamos en serio. Eso se transforma en nuestro mundo por todas las diferentes maneras en que nos mostramos poco amorosos y desconsiderados, ya sea con nosotros mismos o con los demás. Ser de mentalidad correcta significa ser de mentalidad errónea y reconocer nuestras decisiones equivocadas, pero *sin sentirnos culpables* por ellas. No me juzgo por elegir a mi ego, no lo justifico, no lo consiento y no lo racionalizo. Digo: «Esto es lo que hice, y no quiero volver a hacerlo». Esa es la distinción entre la culpa y el remordimiento. La culpa te arraiga en el mundo del pecado que garantiza que seguirás siendo poco amoroso y desconsiderado. El remordimiento dice: «Cometí un error. Eso es lo único que fue». Así no olvidamos reírnos. ¡Tan solo cometí un error!