

# Cuando pesan los remordimientos

## CONTENIDO

### **¿De qué manera pesan los remordimientos?**

- Se vuelven una constante persecución en contra tuya.
- Generan en ti miedo al posible castigo.
- Producen en ti sentimientos de autorechazo.
- Te convierten en fugitivo.

- Traen condenación a tu relación con Dios.

### **¿Cómo tratar con los remordimientos?**

- Con oración.
- Con arrepentimiento.
- Con autohumillación.
- Con restitución.

- Con corrección.

**i**Cómo pesan  
los remordi-  
mientos!  
Remordi-

miento es algo que  
todos los humanos  
llevamos por dentro.

Los remordimien-  
tos tienen que ver con  
una sensación de  
inquietud, con una  
especie de pesar  
interno, que queda  
después de haber  
realizado una mala  
acción.

Como todos  
cometemos errores,  
tal como lo dice un  
autor neotestamen-  
tario: *“Todos pecamos  
muchas veces”*, peca-  
mos de comisión, de  
omisión... Todos  
cometemos errores,  
todos pecamos. Y

cuando la persona es  
sincera a nivel de su  
conciencia, le queda  
ese efecto residual de  
su mal proceder, que  
son los remordimien-  
tos... Esa inquietud,  
ese pesar interno que  
queda después de  
haber realizado una  
mala acción

Con toda  
seguridad, tú, viendo  
tu vida en retrospec-  
tiva te darás cuenta de  
que no todas tus  
acciones merecen  
aplausos, premios y  
buenas retribuciones,  
sino que algunas  
merecen censura.  
Esto es típicamente  
humano, todos  
pasamos por allí.

Ahora bien,  
debemos aprender a

lidiar con nuestros remordimientos, para que éstos no se conviertan en una pesada cruz o en una pesada cadena, y podamos, no negar la realidad de nuestras malas acciones, pero sí lograr superar los efectos residuales de éstas a través de los remordimientos en nuestra vida.

Pon especial atención a un texto bíblico que nos presenta a alguien que está “carcomido por dentro”, por el pesar de los remordimientos. Se encuentra en el libro de Génesis, capítulo 4. El personaje es Caín.

Expresando el dolor y el remordimiento que siente, después de haber asesinado a su hermano menor Abel, y al haber destruido su escenario de vida y su relación con Dios, dice lo siguiente:

***“Este castigo es más de lo que puedo soportar —le dijo Caín al Señor—. Hoy me condenas al destierro, y nunca más podré estar en tu presencia. Andaré por el mundo errante***

***como un fugitivo,  
y cualquiera que  
me encuentre me  
matará.”***

***Génesis 4:13- 14***

Este pasaje nos describe lo que sentimos por causa de nuestros remordimientos: Como efecto posterior de nuestras malas acciones, sentimos que no podremos sobrellevar el resultado de esas malas acciones, yerros o pecados. Además, cuando los remordimientos son tan grandes y no han sido resueltos, se interponen en nuestra relación con Dios.

También nos muestra que nos sentimos como un ser errante que anda huyendo por el peso de sus malas acciones: no cabe en ningún sitio; no cabe en su casa, en la familia, en la iglesia, en el trabajo... Y finalmente, nos muestra que acabamos pensando en términos fatalistas: “Me vendrá algo muy malo por la maldad que hice.”

Este pasaje nos da un enfoque completo acerca del peso de los remordimientos. Pero necesitamos profundizar un poco más, así que reflexionemos sobre

las maneras en cómo pesan sobre nosotros los remordimientos.

Trabajemos ahora con la siguiente pregunta:

## ¿De qué manera pesan los remordimientos?

**E**s decir, cómo nos afectan los remordimientos.

El cuadro extraordinariamente dramático de Caín, graficado

anteriormente en el pasaje bíblico que nos sirve de base en nuestra reflexión, nos ayuda en gran manera.

Hagamos una pequeña lista:

### **Se vuelven una constante persecución en contra tuya**

**L**os remordimientos no te dejan de día ni de noche. Vas a tu casa, y estás agobiado; te acuestas, y aquello te molesta y te perturba, y te roba el sueño; comes, y no lo disfrutas. Estás en tu trabajo, y te sientes perturbado, afligido... Todo, por causa de la constante persecución

que te causan los remordimientos. Y es que los remordimientos son como una especie de espectro que irá detrás de ti todo el tiempo...

¿Sabes?, de todas las persecuciones que los seres humanos podemos experimentar, el sentirse perseguido por lo remordimientos es la más dolorosa. Porque, ¡nada peor que tu propia conciencia remordiéndote, reclamándote, juzgándote! Cuando se trata de otras personas juzgándote, le das la espalda, te largas, y

ya; pero cuando es la voz interna de tu conciencia la que te persigue y te remuerde por las cosas que no has hecho bien, se requiere, de verdad, que busques una salida en Dios, porque es un peso demasiado grande para sobrellevar a largo plazo.

## **Generan en ti miedo al posible castigo**

*“Cualquiera que me encuentre me matará”, se lamentaba con gran miedo Caín. Y es que por lo general, los seres humanos hacemos una especie*

de mezcla entre nuestras malas acciones y los potenciales castigos. Esto lo aprendemos en la infancia, cuando en casa nos daban “un poco de cuero” —o unos pocos varazos— después de habernos portado mal, o nos quitaban privilegios. Fuimos interiorizando la idea de que toda mala conducta trae su castigo consigo; y no estamos errados en ello, efectivamente, de todo lo malo que se siembre se cosechará algo malo.

Y hablando de tus malas actuaciones, tus remordimientos te pueden llevar a pensar: ¿Será que me

aparecerá una enfermedad maligna? ¡Será que me sacarán “a patadas” del trabajo? ¿Será que la gente dejará de creer en mí?... Esto es, una serie de pensamientos que generan en ti un terrible miedo al posible castigo.

## **Producen en ti sentimientos de autorechazo**

**L**a persona sincera y transparente a nivel de conciencia, comienza a mortificarse a sí misma por causa de sus malas acciones; comienza a hacerse reclamos constantes, y termina

en una experiencia de autorechazo.

No sé si tú has experimentado el autorechazo. Yo sí. Me volví sensible a mis errores, de manera extrema, debido a que como experimenté abuso en la infancia, tuve la proclividad a los sentimientos de culpa. Yo pensaba que ese abuso que se perpetraba en contra mía era porque yo era un niño malo, y que Dios no me quería.

De ahí que, cuando estás bajo el peso de los remordimientos por malas acciones cometidas — sea cuando niño o ahora ya de un adulto— se producirán

en ti sentimientos de autorechazo.

## **Te convierten en fugitivo**

**E**sto es cuando, literalmente, no cabes en ningún sitio. Dijo Caín, al sentir el peso de sus remordimientos: *“Andaré errante.”*

Desde una perspectiva psicológica esta expresión de Caín tienen una validez enorme, porque cuando las personas son perseguidas por el sentimiento de culpa —por sus remordimientos—, se sienten verdaderamente “fugitivos”: Fracasan en sus

relaciones; y al volver a intentar construir nuevas relaciones ante el temor a fracasar de nuevo, optan por salir huyendo. Les va mal en un trabajo, y mejor se van a buscar trabajo en otra empresa que levantarse allí donde les fue mal. Prefieren cambiarse a otra iglesia, en vez de asumir la responsabilidad por sus faltas o pecado...

Los remordimientos te hacen experimentar esa terrible sensación de ser fugitivo, y te hacen sentir que “no cabes” en ningún sitio, que eres un errante...

## Traen condenación a tu relación con Dios

La condenación es la culpabilidad extrema, es la culpabilidad superlativa; es cuando tú sabes que no tienes excusa por tus malas acciones. Es cuando no hay argumento, justificación o salida para tu mal proceder; y no te queda más que declararte: “reo de muerte”. Al igual que Caín, cuando dice: “Este castigo es enorme para mí, andaré errante y el que me encuentre me matará.”

Esto es estar bajo el peso de los

remordimientos, bajo la sombra de la condenación, pero no sólo a nivel individual sino también a nivel de la relación con Dios. Caín lo expresa como sintiendo que Dios lo abandonó de manera total y absoluta. Así puedes estarlo sintiendo tú.

## ¿Cómo tratar con los remordimientos?

**D**ijimos antes que todos debemos aprender a lidiar con nuestros

remordimientos, para que éstos no se conviertan en una pesada cruz o en una pesada cadena, y podamos, no negar la realidad de nuestras malas acciones, pero sí lograr superar los efectos residuales de éstas a través de los remordimientos en nuestra vida.

Leamos nuevamente el texto bíblico que nos sirve de base para esta reflexión:

***“Este castigo es más de lo que puedo soportar —le dijo Caín al Señor—. Hoy me condenas al destierro, y nunca más podré estar en tu presencia. Andaré por***

***el mundo errante  
como un fugitivo, y  
cualquiera que me  
encuentre me  
matará.”***

***Génesis 4:13- 14***

Luego de considerar algunas de las condiciones que los remordimientos hacen experimentar a una persona, es por seguro que te has identificado con algunas de ellas; permíteme ahora ofrecerte cinco consejos que te ayudarán a tratar de manera apropiada con los remordimientos en tu vida.

## **Con oración**

**C**uente lo que  
cueste, tú  
necesitas caer sobre

tus rodillas y comenzar a orar a Dios. Cuéntale al respecto, drena en Su Presencia tus dolores, tus pesares, tus frustraciones y toda tu culpa.

La oración no es una experiencia religiosa; hay quienes ven la oración como un asunto solamente de religión, pero no es así. En mi caso, que soy terapeuta, veo la oración como una acción con efectos terapéuticos. Cuando oramos, en primer lugar nos descargamos, y en segundo, podemos recibir la gracia y el perdón de Dios; así, introducimos el arrepentimiento en la dinámica

de la oración, y con ello quitamos la pesada carga de los remordimientos de nuestra conciencia.

Quizás tú no logras tener una vida sustancial de oración porque la ves como parte de la práctica de una religión o como una normativa religiosa, pero si empiezas a conceptualizar la oración como una dinámica terapéutica, te darás cuenta que así como se necesita un ungüento o un tratamiento médico para sanar un dolor, así se necesita orar como forma terapéutica para aliviar los dolores que quedan por el

remordimiento a causa de las malas acciones cometidas.

De ahí que, si hay algo que tiene un absoluto valor terapéutico en el trato con los remordimientos, es la oración.

## Con arrepentimiento

**D**ebes aprender a diferenciar el arrepentimiento. Por un lado está el pesar por la consecuencia del mal cometido, y por otro está el verdadero arrepentimiento.

Por ejemplo, en la parábola del Hijo Pródigo, el chico,

después de irse y tener una mala vida, dijo: *“¡Cuántos jornaleros de mi padre tienen comida de sobra, y yo aquí me muero de hambre!”* (Lucas 15:17). Él estaba en una porqueriza, anhelando comer lo que comían los cerdos, sintiéndose muy mal; pero “sentirse mal” por las consecuencias de nuestros errores no es arrepentimiento. El arrepentimiento debe llevarnos, literalmente, a odiar el pecado que hemos cometido; tiene que llevarnos a dar un giro de 180 grados en nuestra vida, y decir como dijo el hijo pródigo: *“Tengo que*

*volver a mi padre y decirle: Papá, he pecado contra el cielo y contra ti. Ya no merezco que se me llame tu hijo; trátame como si fuera uno de tus jornaleros.”* (Lucas 15:18-19).

Este es el verdadero arrepentimiento, el que trae urgencia de cambio. Tú no puedes vivir en paz con tu persona interior si no logras alguna esperanza de cambio, y ésta sólo viene mediante el arrepentimiento.

## **Con autohumiliación**

**E**l hijo pródigo decidió volver de

regreso a su padre, y decirle: “*Ya no merezco que se me llame tu hijo; trátame como si fuera uno de tus jornaleros.*” (Lucas 15:19). Esta acción nos enseña que es imposible lidiar con los remordimientos si no nos humillamos a nosotros mismos.

La humillación es un necesario golpe al ego. Es una renuncia a la altivez y al orgullo. La humillación es necesaria para poder, de alguna manera, rehabi-litarnos de la aflicción y el quebranto que producen los remordimientos.

Las personas que no logran humillarse,

tampoco logran soltar el orgullo y la altivez que sostiene su ego; su “yo” siempre va por delante de ellas, nunca están dispuestas a humillarse... Pero si quieres tratar con los remordimientos, y quieres librarte de la pesada carga con la que te agobian, tendrás que admitir que la autohumillación es una manera bíblica —legítima y eficaz— para tratar con los remordimientos.

## Con restitución

**U**n hombre llamado Zaqueo, quien se había enriquecido haciendo malos negocios defraudando a mucho

en el manejo de los impuestos, le dijo resueltamente a Jesús: *“Mira, Señor: Ahora mismo voy a dar a los pobres la mitad de mis bienes, y si en algo he defraudado a alguien, le devolveré cuatro veces la cantidad que sea. (Lucas 19:8).* En teología a esto se le llama restitución.

Tú tendrás la posibilidad de restituir a quien hayas agraviado con buenos tratos, con actitud arrepentida o con un cambio en tu conducta y actitudes. Y cuando esa persona se dé cuenta de tu cambio, entenderá que valió la pena sufrir por causa tuya, y hasta se

alegrará y dará gracias a Dios de que pasó lo que pasó.

La restitución es muy valiosa en la forma de tratar con los remordimientos. Cuando el ofendido o agraviado por las malas acciones por fin ve cambios en el ofensor, abre puertas a la gratitud y a la adoración a Dios. Así es como cambian esposos y esposas, hijos y padres; es decir, cuando están dispuestos a hacer restitución por sus yerros y aun por sus pecados.

## **Con corrección**

**C**orregir es enderezar lo

torcido. Es cuando tú decides: “Esto no lo voy a seguir haciendo así”. Por ejemplo, cuando has cometido un pecado, por causa del remordimiento que te provoca dicha acción tomas una determinación, y dices: “Yo cometí este pecado, pero no lo seguiré haciendo; no se convertirá en un pecado oculto, ni cíclico, ni reiterado, en mi vida.” Y decides: “Romperé con el pecado y me daré la oportunidad de corregirme.”

Las personas que no logran corregirse — enderezar las actitudes que les lleva a torcer sus acciones—

es porque no sueltan la autosuficiencia ni el egocentrismo en el que han fundamentado su manera de vivir. Siempre están buscando excusas o justificaciones para seguir cometiendo malas acciones, las cuales, lamentablemente, dañan a otros.

Decídate por hacer correctivos a tu vida, por tomar decisiones que te ayuden a enderezar tu manera de vivir y llevarla por los rectos caminos de la voluntad de Dios.

Pon en práctica los consejos anteriores.

Así te asegurarás de  
haber comenzado a  
tratar apropiadamente

los remordimientos  
en tu vida.

*Este fascículo es parte de la serie **REALIDADES**,  
de la autoría de **RENÉ PEÑALBA**.*

*Dicha serie tiene la finalidad de difundir el consejo de la Palabra de Dios sobre asuntos de la vida diaria. Para mayor información sobre el ministerio y otras publicaciones del autor, por favor visite [www.renepenalba.org](http://www.renepenalba.org)*

**CCI Publicaciones**

Tegucigalpa, Honduras  
(504) 2235-5968  
[www.ccipublicaciones.org](http://www.ccipublicaciones.org)