

## **VENCER LA OBSESION DEL ESCRUPULO** **(Control Cerebral y Emocional, *Narciso Irala*)**

Esta obsesión de inseguridad puede versar sobre cosas profanas, como quien salido de casa se angustia con la duda de si apagó la luz o cerró el grifo o la puerta, y suele recaer con frecuencia sobre asuntos religiosos o morales. El escrúpulo religioso es un temor infundado, torturador, de pecar o de haber pecado. Es un error o duda angustiada causada por el fuerte temor que inhibe o perturba la razón. Es fuente de turbación y tristeza, de muchos desarreglos orgánicos y de apocamiento y disturbios de la personalidad. No dominado a tiempo, puede ser ocasión de desesperación, de relajación de costumbres y aún de perversión moral.

*Causas predisponentes.* —Las que indicábamos arriba para la impresionabilidad o emotividad exagerada: como debilidad orgánica y desgaste cerebral. Temperamento negativo. Sedimento de inseguridad por vivencias de temor no contrarrestadas. Imaginación descontrolada y exagerada. Educación excesivamente rigurosa. Trato con escrupulosos. Ansia de excesiva certeza. Miedo a la responsabilidad.

Puede ser también una tentación del demonio. Cuando es prolongada, casi siempre es indicio de psiconeurosis y a veces también de psicosis. Dicho de otro modo, el escrúpulo es uno de tantos síntomas de estas enfermedades psíquicas, y no un indicio de mala vida sobrenatural.

*Causa verdadera.* —El pensamiento que produce el escrúpulo es éste: "Peligro eterno si no salgo de esta duda o si obro con ella". Este pensamiento se lo impone al escrupuloso no la realidad del peligro (ya que no hay nada que temer como le dice su director), ni la razón que está inhibida por el temor, sino la imaginación avivada por la tendencia a temer y por la imperiosa necesidad de descubrir y tapar resquicios por donde pueda entrar lo que teme. La razón en cambio le dice, por su director, que lo que tiene es enfermedad psíquica y no moral.

Así, pues, para curarse tendrá que despreocuparse prácticamente ese pensamiento, no pretendiendo razonarlo ni examinarlo en detalle, ya que todo síntoma se agudiza por el pensamiento temeroso de él. Sencillamente hay que cerrar toda discusión. Mejor todavía, no querer salir de una duda impuesta por la enfermedad y no por la razón, y aceptando humildemente esta limitación, compensarla con mayor confianza en la misericordia divina (acto subjetivamente heroico).

### **REMEDIOS**

1º Ante todo asegurarse de que es realmente escrúpulo y no mera ignorancia o una prueba pasajera de Dios. Este juicio lo dará el director y no el enfermo.

2º Entonces acepte lo que está científicamente probado, es decir, que se trata de una enfermedad psíquica y no moral. Para convencerse, lea los síntomas que aparecen en el triple esquema del capítulo II. Encontrará que tiene más de uno. Recuerde también lo que decíamos de los "grados del temor", que cuando es grande (y ninguno mayor que el causado por la idea de "peligro eterno") no sólo inhibe y perturba los músculos, sino también la mente y los sentimientos. La emoción de temor de tal manera perturba al escrupuloso, que le hace ver peligro donde no lo hay, o ver pecado grave donde sólo hubo imperfección o falta leve.

Esta perturbación emocional o hipersensibilidad de la conciencia tiene sus raíces: a) En hechos de la vida pasada, sobre todo de la infancia, como jueguitos sexuales que al valorarlos con la conciencia actual nos parecen monstruosos y nos producen angustia. b) En lecturas, conversaciones, acontecimientos terroríficos que nos aumentaron la inclinación a temer. c) En el mismo escrúpulo o estados prolongados de inseguridad o terror que han impregnado la

personalidad dejando en el inconsciente esa tendencia excesiva a descubrir peligros y evitarlos cuanto antes.

Así predispuesto, al aparecer, aquel pensamiento o movimiento, o aquella acción intranquilizadora en la conciencia, el inconsciente se alarma, quiere tapar ese resquicio de inseguridad y aparece la angustia en la conciencia.

3º Según esto, hay que situar la lucha en su terreno propio. No pretenda destruir a ese enemigo psíquico y natural con sólo remedios espirituales o sobrenaturales, como la absolución. ¿Qué diríamos del que se acerque a un sacerdote repitiendo despavorido: ¡Padre, sálveme, déme la absolución, que tengo dolor de muelas!? La respuesta sería: "Vaya al dentista, pero deje de temer condenación por eso". Lo mismo hay que decir del escrupuloso: "No dé alcance de eternidad a lo que sólo es perturbación emocional".

4º Reconozca, pues, que la emoción de tal manera le perturba el juicio, que le hace ver lo que no hay. ¿No es frecuente, cuando de noche se habla de apariciones o fantasmas, que personas miedosas los vean y sientan? ¿No se les olvida en el examen a algunos tímidos lo que sabían muy bien, y no aciertan a discurrir cuando les domina el temor?

¿Qué pensar del ciego, guiado por su lazarillo, que de repente se detuviese aterrado diciendo: "No, no puedo dar ese paso porque estoy viendo un abismo?" Ciego y ¿viendo? Lo mismo le pasa al escrupuloso cuando ve pecado y sacrilegio y tiembla al ir a comulgar a pesar del dictamen del confesor.

Exijámosle que lo haga, pero en vez de perder tiempo en examinarse de nuevo y ponderar el sacrilegio que cree ver, que se esfuerce en repetir actos de amor y confianza. Tal fe y obediencia que desprecia su propio juicio por el de Dios, es heroica, y cada acto de amor le da o aumenta la gracia.

5º Al que tiene un reloj o termómetro que no marca bien, todos le aconsejan que no se rija por ellos, sino por lo que digan los que los tienen normales. Así también al escrupuloso le da derecho Dios a no guiarse ni inmutarse por lo que le diga su conciencia perturbada por el temor, sino por lo que indique su director. Más aún su Padre Celestial le pide que se aproveche de esta facultad y que, despreciando ese juicio subjetivo, siga tranquilo.

6º Cuando el escrúpulo versa sobre la vida pasada, aun a pesar de confesiones generales serias; cuando cree que olvidó, no confesó bien, o no le entendieron, recuerde que por la absolución indirecta ya quedaron borrados todos los pecados el día en que hizo una confesión con buena voluntad. La obligación de declarar en la siguiente confesión los pecados olvidados es sólo para los ciertamente graves, ciertamente cometidos y ciertamente no acusados, y aun esa obligación cesa para el escrupuloso.

7º Muchos confunden confesión perfecta y confesión buena. La perfecta, sólo la podría hacer Dios, que conoce la responsabilidad de cada uno. La buena, todos la podemos hacer, pues sólo nos exige buena voluntad, y muchos escrupulosos difícilmente podrán hacer otra cosa con su mente inhibida y perturbada por la emoción. Sepan, pues, que en esa confesión se perdonaron por la absolución directa los pecados acusados, y por la indirecta los olvidados o los acusados con buena voluntad, aunque no con perfección. En lugar de angustiarse sobre si dijeron todo y bien, aviven la fe de que Jesucristo les lava con su sangre divina; que viene la Misericordia Infinita perdonando, borrando y olvidando sus culpas, como en forma humana y limitada nos lo representó por el padre del hijo pródigo.

8º Hay dos medios para recobrar la gracia perdida: la confesión y el acto de amor a Dios o de perfecta contrición. Por otra parte, la confesión y su integridad no obligan con grave inconveniente, como dice la moral. Ahora bien, para esos escrupulosos, con ese nerviosismo y confusión de ideas en el examen y en la confesión, llegan éstas a ser un tormento, y exigirles la integridad en la acusación sería para ellos un grave daño psíquico. Luego podrán, de acuerdo con su confesor, contentarse con una declaración general o simplemente, arrepintiéndose y reconociéndose

pecadores, pedir la absolución, o más sencillo aun, asegurarse de estar en gracia por el acto de amor de Dios.

9° A aquéllos cuya obsesión y duda verse sobre actos internos, como pensamientos, deseos, intenciones, sentimientos, dolor, propósito, habría que prohibirles no sólo el acusarse, sino también el examinarse de ellos; pues si para todos es difícil discernir nuestra responsabilidad en tales actos, para el escrupuloso esto es imposible. Consuélnese con la realidad de que los llamados pecados de pensamiento no son sino actos deliberados de la voluntad que escoge, por ejemplo, el placer prohibido, y para conseguirlo quiere esos pensamientos y se relame en ellos como quien chupa un caramelo.

10° Como el escrupuloso apenas vive el presente ni se da cuenta exacta de los colores que ve, o los sonidos que oye, sino que está siempre enredado en sus pensamientos subjetivos, procure aumentar la vida consciente con sensaciones voluntarias, captando sobre todo los colores, viviendo el "presente", o realizando el "Haz lo que haces" (cap. III).

11° Reeduque la concentración, acostumbándose a pensar en una sola cosa. El escrupuloso no sabe desentenderse de su obsesión cuando estudia, conversa, trabaja (cap. IV).

12° Fortifique sobre todo la voluntad por decisiones repetidas y asumiendo responsabilidades, lo que está en él casi extinguido. Por eso no debe el director tomar siempre sobre sí la responsabilidad de la decisión, sino que debe hacer que poco a poco la tome el enfermo mismo.

En Medellín (Colombia), después de una conferencia me vino a ver una señora que hacía 17 años sufría de persistentes escrúpulos que la robaban la paz y la alegría. No podía comulgar si no precedía inmediatamente la confesión; aun así, lo hacía temblando. Parecía muy abatida y desmejorada. Le probé que su enfermedad no era moral, sino psíquica, mostrándole los demás síntomas que en ella se daban (cap. II, esquema) y procuré convencerla que nada tenía que temer por su alma, pero sí por su salud. Le expliqué la raíz afectiva no intelectual del escrúpulo, a saber: uno o muchos hechos psíquicos que le causaron temor y que al no haber sido contrarrestados le arraigaron la inclinación a dudar y temer. Esa tendencia era la que le perturbaba suscitando con cualquier apariencia de culpa la duda y temor de pecado.

La expuse las condiciones psíquicas para el pecado grave: conciencia clara, libertad plena y voluntad deliberada en materia grave. Condiciones que en su caso no se daban. Cuando existen no dejan lugar a la menor duda. Eliminada así la raíz intelectual del temor, pudo prometerme no importársele más por el escrúpulo; más aún, despreciarlo prácticamente contraponiéndole en seguida una sensación consciente. Comenzó a salir de su mundo subjetivo hacia el objetivo por medio de actos conscientes cada vez más repetidos. En la segunda entrevista corroboramos la seguridad inicial y le enseñé a reeducar su voluntad. Cuando la volví a ver a los seis meses, estaba robusta, alegre y feliz. Los escrúpulos sólo volvieron en una crisis psíquica ocasionada por la muerte de su padre, pero en poco tiempo los dominó por sí sola.

13° Reconozca que es ciego curable y que necesita entretanto de lazarillo, y obedezca ciegamente al director, quien con celo, paciencia y bondad le aplicará, primero el remedio, y luego hará que él mismo se lo aplique, exigiendo con firmeza su ejecución. En el momento de la duda, atégase a lo determinado con su ayuda o cuando estaba tranquilo.

14° No se mueva por dudas o por "tal vez", sino únicamente por evidencias; y observe con fidelidad inviolable estas tres reglas:

- a) No acusar jamás dudas o tentaciones en la materia del escrúpulo.
- b) No volver a hablar de confesiones ni de pecados de la vida pasada.

c) Al obrar, despreciar las dudas repentinas. Hay que aceptar que el malestar derivado de lanzarse a la acción a pesar de la duda, o contra su ansia de seguridad total, es un malestar que vale la pena de ser sufrido y entra en el plan de Dios, porque le sirve para dominar su perturbación y le

acerca a la normalidad. Por el contrario el alivio momentáneo sometándose a su tendencia dubitativa es precursor de mayores molestias.

15° Conténtese con la seguridad humana de su salud, de su salvación o del estado de gracia, y no quiera tener la seguridad propia de Dios o del cielo que excluye toda posibilidad contraria. Así habrá margen para la confianza, que tanto agrada a Dios.

16° Aumente esta confianza con actos repetidos y concretos, subjetivamente heroicos, aun contra el sentimiento contrario.

17° Luche contra el sentimiento inconsciente de temor o de duda, que es la raíz remota del escrúpulo. Repita pensamientos, frases y actos de valor y confianza que acabarán por neutralizar el sentimiento contrario.

Recordemos el caso de san Francisco de Sales, para quien, aquel intenso y prolongado desahogo de amor fue contrapeso adecuado y curación de su tendencia al escrúpulo.

18° Cambie la actitud negativa de quien teme o rebusca pecado y responsabilidad, por otra positiva que se fija y se examina sobre cómo hubiera podido agradar más a Dios, ayudar más al prójimo, practicar mejor la virtud. Cambie el examen y el pensamiento de pecados por el de virtudes.

19° Finalmente, respire más profunda, lenta y rítmicamente y afloje la tensión de sus músculos, sobre todo los ojos y la frente. Dibuje la sonrisa en su rostro, como quien sabe que sus temores son exagerados y se deben a la enfermedad y no a peligro verdadero del alma.

Imite a una señora que, no acertando a desentenderse de su obsesión por otros medios, siguió éste del relajamiento muscular y poniendo "cara boba", como ella decía gráficamente, se tranquilizaba si el escrúpulo le venía en el día, y si era estando en la cama, al aflojar sus músculos, se dormía en seguida.