

## **Escrúpulos de conciencia: qué son y cómo remediarlos**

Category: Teología y Catecismo

Written by: P. Carlos Prats

Hits: 3521

---



### **Definición**

Se define conciencia escrupulosa como aquella que ante cualquier acto realizado no sabe determinar la moralidad del mismo, sino que se encuentra en un mar continuo de dudas del que no sabe salir.[\[1\]](#)

### **Distinción entre conciencia escrupulosa, delicada y laxa**

Hemos de distinguir la conciencia escrupulosa de la conciencia delicada. Conciencia delicada es aquella que juzga correctamente incluso ante pequeñas faltas. Cuida, por amor que tiene a Dios y por rechazo al pecado de hacer cualquier acto, incluso leve, que pudiera ofenderle. A la hora de hacer un examen de conciencia, no sólo se examina de modo genérico, sino que desciende hasta los detalles y luego es capaz con serenidad de manifestarlos en la confesión.

Lo opuesto a conciencia delicada sería una conciencia laxa. Conciencia laxa es aquella que no ve pecado en muchas acciones que de suyo lo son. Cuando una persona con conciencia laxa se examina, va a lo genérico: “Padre, hace dos años que no me confieso. No tengo pecados, pues no mato ni robo”.

### **Factores causantes o desencadenantes de los escrúpulos de conciencia**

A lo largo de mi experiencia sacerdotal en el trato con personas

## **Escrúpulos de conciencia: qué son y cómo remediarlos**

Category: Teología y Catecismo

Written by: P. Carlos Prats

Hits: 3521

---

escrupulosas he podido comprobar la existencia de tres elementos que actúan en la mayoría de los casos como factores causantes y/o desencadenantes de los escrúpulos: la soberbia espiritual, la falta de aceptación de uno mismo y el enfocar la vida espiritual no tanto en amar a Dios cuanto en no cometer pecados. Estos tres elementos son un modo de sustrato común, y que aunque de suyo no sean propiamente el origen de los escrúpulos, sí que justifican que tarden más en curarse o incluso que puedan agravarse si no se corrigen adecuadamente.

1.- **Soberbia espiritual** o también llamada más vulgarmente “perfeccionismo” es una inclinación psicológica a buscar ser perfectos por el ánimo de ser perfectos y no por ningún ulterior motivo humano o espiritual. Son personas que cuando descubren un defecto o limitación de su personalidad se entristecen en un primer estadio. Comienzan a luchar para quitar esas limitaciones y cuando ven que es casi imposible, intentan negar que esas imperfecciones sean suyas, aparecen los escrúpulos para autojustificarse y empieza de ese modo un círculo vicioso. Ese círculo hay que cortarlo haciendo ver a esas personas que “sólo Dios es perfecto”. Nosotros hemos de seguir la consigna de Jesucristo: “ser perfectos como mi Padre celestial es perfecto”, pero sabiendo que es una meta y no un resultado que podamos obtener con el propio esfuerzo personal y sin la ayuda de la gracia de Dios; y que mientras que no lo alcancemos tendremos que tener paciencia con nosotros mismos, no desanimarnos y pedir la ayuda de Dios para ir poco a poco corrigiéndonos.

2.- **Falta de aceptación de las propias limitaciones.** Es muy frecuente que un escrupuloso no se acepte a sí mismo tal como es, con sus luces y sombras, virtudes y defectos. Es por ello que cuando descubre sus defectos o pecados veniales los enmaraña en un mar de dudas para intentar exculparse de los mismos. En el fondo no es sino otra manifestación de esa soberbia espiritual. Conforme la persona va madurando humana y espiritualmente y se va aceptando tal como es, esa intranquilidad y desasosiego que le producía descubrirse como es, se va apaciguando; uno reconoce sus limitaciones y es capaz de verlas con serenidad y ánimo positivo para poderlas ir solucionando poco a poco, una tras otra.

3.- **Mal enfoque de la vida espiritual.** Las personas escrupulosas tienden a focalizar su vida espiritual, no tanto en amar a Dios, cuanto en evitar los pecados. Aparentemente parece lo mismo, pero no lo es. Cuando uno orienta su vida espiritual en amar a Dios, tiende a tener una actitud más positiva y gozosa. Se alegra de amarle, servirle, entregarle su vida. En cambio cuando enfoca su vida espiritual en el hecho de no cometer pecados, se pasa todo el tiempo escudriñando su conciencia y su conducta para intentar descubrir si está haciendo o pensando algo que pueda de algún modo ir en contra de

## **Escrúpulos de conciencia: qué son y cómo remediarlos**

Category: Teología y Catecismo

Written by: P. Carlos Prats

Hits: 3521

---

la voluntad de Dios. Este modo de proceder le produce desasosiego, intranquilidad, y con el tiempo, puede desembocar en una neurosis de ansiedad.

Un examen personal y humilde de estos tres factores desencadenantes de los escrúpulos de conciencia nos pueden ayudar mucho a la hora de descubrirlos, evitarlos y corregirlos. Dicho de otro modo, el buen diagnóstico de una enfermedad es el primer paso para poder poner el tratamiento adecuado de la misma.

### **Tipos de conciencia escrupulosa según su gravedad o duración**

Los escrúpulos de conciencia pueden tener multiplicidad de manifestaciones y grados. Simplificando y resumiendo diremos:

#### 1.- Conciencia escrupulosa que bordea la neurosis

- Sería una persona que psíquicamente no es estable. Tiene tendencias o inclinaciones de tipo neurótico u obsesivo. Esa "neurosis", cuando tiene como objeto la moralidad de los actos humanos, hace que la persona sufra muchísimo, y debido a su proceso no sabe valorar la moralidad de los mismos.
- Es típico de estas personas estar continuamente cambiando de sacerdote, pues nunca encuentran quién les comprenda de modo satisfactorio: unos son demasiado rígidos, otros, demasiado blandos; unos les tratan como a débiles mentales, otros, exigen de ellos heroicos esfuerzos de voluntad.
- La psicología actual tiende a desestimar la función que el sacerdote pueda hacer en estos casos, y más bien opina que lo que solemos hacer los sacerdotes es empeorar su situación. Respecto a este punto concreto, si habláramos de una neurosis de tipo obsesiva que no afectara a la conciencia moral, un buen psiquiatra será la primera elección; pero cuando el problema es de tipo moral, el primer indicado para estudiar el problema debe ser el sacerdote, y si éste ve que la situación es realmente grave, debería por honestidad profesional, buscar la ayuda de un buen psiquiatra. La solución ideal sería la colaboración entre un sacerdote y un psiquiatra, para que cada uno en su campo, pudiera aportar las debidas soluciones a estas personas.

#### 2.- Cierta inclinación o tendencia al escrúpulo

- Sería una persona, que sin llegar a una conducta neurótica, tiene cierta tendencia a los escrúpulos, sobre todo en algún área muy concreta de la moralidad de los actos. En la mayoría de

## **Escrúpulos de conciencia: qué son y cómo remediarlos**

Category: Teología y Catecismo

Written by: P. Carlos Prats

Hits: 3521

---

los casos suele tener relación con pecados contra el sexto y el noveno mandamiento. Este problema se suele solucionar de modo relativamente fácil si se encuentra un adecuado director espiritual.

### 3.- Escrúpulos durante un breve plazo de la vida

- Persona totalmente normal desde este punto de vista, pero que durante una época de su vida relativamente breve, tiene escrúpulos. En bastantes ocasiones suele ser un “truco” que Dios utiliza para que la persona tome una mayor conciencia de la situación moral de su vida y cambie. En numerosas ocasiones, Dios se aprovecha de estos escrúpulos para “remover” la conciencia y despertar una posible vocación al sacerdocio o a la vida consagrada.
- Yo me he encontrado con relativa frecuencia este tipo de personas cuando a lo largo de mi vida sacerdotal he estado en algunas parroquias donde los fieles acudían asiduamente al confesonario y se planteaban una vida espiritual seria.
- Estos escrúpulos suelen ser temporales, en ningún momento llegan a la neurosis, y sirven para formar una conciencia más delicada.
- En la mayoría de los casos aparecen en personas que anteriormente no eran escrupulosas o incluso tenían una conciencia relativamente laxa. Es frecuente que desaparezcan de modo casi milagroso una vez que han cumplido su “función”.

### 4.- Escrúpulos como una cruz personal

- Y por último, hay personas que tienen una tendencia escrupulosa, que sin llegar a ser una neurosis, ni mucho menos, se manifestará más bien como una forma de ser o inclinación hacia ellos.
- Es un “modo de ser”, del mismo modo que hay personas que tienen tendencia a ser tranquilas y otras a ser impacientes. Tendrán que cargar como esa cruz durante muchos años, y a veces durante toda la vida. En la mayoría de los casos es fruto de la formación que recibieron, pero sobre todo, porque Dios los hizo así. Como cruz, tendrán que tener paciencia y ofrecer ese modo particular de ser a Dios; del mismo modo que todos tendremos que luchar con otras peculiaridades de nuestro carácter.

**Para el tratamiento de los escrúpulos: ¿psicólogo, psiquiatra o sacerdote?**

Hoy día, como consecuencia de la pérdida de la fe y del auge de la

## **Escrúpulos de conciencia: qué son y cómo remediarlos**

Category: Teología y Catecismo

Written by: P. Carlos Prats

Hits: 3521

---

psicología; ésta ha ido poco a poco reemplazando al sacerdote en un área que anteriormente le era casi exclusiva.

Antiguamente, cuando una persona o colectivo pasaba una situación traumática, se acudía al sacerdote para que le ayudara y aconsejara en ese mal trance. Hoy día, ya no se cuenta con el sacerdote y se acude de primera mano al psicólogo. Es típico oír en las noticias el anuncio de que después de un atentado en el que hubo cuarenta personas afectadas, los servicios sociales acudieron al equipo de psicólogos para ayudar a esas personas.

Para mí, la psicología -y esto es una mera opinión personal-, es una rama del saber que tiene poco de ciencia, bastante de desconocimiento y mucho de imaginación. Cuando una persona va al psicólogo, éste, tiende a encasillarlo dentro de unos esquemas preestablecidos que estudió en la universidad o en algún libro, y que en la gran mayoría de los casos no termina de encajar en ninguno de ellos, pues el espíritu humano es mucho más complejo y no puede ser encorsetado ni etiquetado con tanta facilidad.

En el caso que estamos tratando de los escrúpulos de conciencia, si la persona acudiera solicitando ayuda a un psicólogo, las soluciones que pudieran provenir de su actuación serían más el fruto de que el psicólogo fuera una persona centrada y con sentido común, que la consecuencia de un certero diagnóstico y adecuado tratamiento que procediera de lo que la psicología le pueda haber enseñado. Cuando el problema de escrúpulos de conciencia roza la neurosis, yo prefiero antes la ayuda y consejo de un psiquiatra centrado que la de un psicólogo.

Psiquiatría y psicología son dos términos que se parecen, pero cuyos puntos de partida y métodos de trabajo son totalmente diferentes. Y si no, pregúnteselo a un psiquiatra y verá lo que le responde. El psiquiatra es un médico que se ha especializado en esa rama de la medicina; una ciencia muy compleja y relativamente oscura. El psicólogo, ha estudiado una carrera, ha recibido un título..., pero los contenidos de su formación son en muchos casos el resultado de imaginaciones calenturientas más que descubrimientos científicos. Los padres de la psicología moderna, Wundt, Freud, Skinner, Piaget, W. James, no pueden decir que sus conclusiones sean científicas, ni el resultado de pruebas experimentales, sino más bien el resultado de ciertas observaciones personales unido a un sinnúmero de presupuestos o axiomas que dan como dogmas pero que no saben, ni pueden justificar.

De hecho, el modo de acceso a la mente no puede ser casi nunca el resultado de un análisis químico o de un scanner o resonancia magnética. Estamos trabajando no tanto con el cerebro, cuanto con el

## **Escrúpulos de conciencia: qué son y cómo remediarlos**

Category: Teología y Catecismo

Written by: P. Carlos Prats

Hits: 3521

---

alma, la cual usa del cerebro como estructura anatómica, pero el alma no puede ser reducida al cerebro ni mucho menos. El alma como tal se escapa a la observación científica y nunca puede ser estudiada en un tubo de ensayo.

La psicología moderna ha caído en las redes del psicoanálisis y del conductismo, los cuales tienden a reducir los procesos mentales a reacciones químicas que ocurren en el interior del cerebro (conductistas) o a una suma de complejos de la infancia (psicoanálisis).

Para mí, - y como les he dicho antes, esta es una opinión puramente personal -, el psicólogo actúa hoy día como sustituto del sacerdote en un mundo que se ha separado de Dios, que ya no cree en el alma como entidad espiritual, y que todo lo reduce a materia. Es por ello que difícilmente un psicólogo, que parte de estos presupuestos, o de otros similares, podrá llegar a entender lo que ocurre dentro de una mente escrupulosa, y mucho menos, ofrecer soluciones válidas.

Por otro lado, dado que el problema de la persona que tiene una conciencia escrupulosa es eminentemente espiritual, aunque también tiene un componente psicológico, habrá que acudir a aquellas personas que Dios ha puesto como "guías espirituales" para que nos puedan ayudar. Lo cual no obsta, para que en aquellos casos concretos en los que el componente de desequilibrio psicológico roce la neurosis, el sacerdote busque la ayuda del psiquiatra para que le oriente a él y también a la persona que sufre ese problema.

### **Buscando una solución a los escrúpulos**

**1.- Cualidades que ha de reunir el sacerdote.** El sacerdote que tenga que ayudar a una persona con escrúpulos ha de tener unas cualidades especiales:

- No ha de ser él mismo escrupuloso, pues si lo fuera, todavía agravaría más el problema de quien acude a él buscando una solución.
- Ha de ser una persona centrada humana y espiritualmente. Además, Dios concede al sacerdote lo que se llama la "gracia de estado" para que pueda ayudar y aconsejar a toda persona que se le acerque.
- Deberá charlar el tiempo necesario, aunque no tanto como al escrupuloso le gustaría, para conocer a la persona a fondo y poderse hacer una idea de la gravedad de su caso.
- Deberá ser paciente y flexible, pero al mismo tiempo deberá ser autoritativo y firme, no permitiendo que sea el escrupuloso quien lidere la conversación ni la solución de su problema. En

## **Escrúpulos de conciencia: qué son y cómo remediarlos**

Category: Teología y Catecismo

Written by: P. Carlos Prats

Hits: 3521

---

la situación de duda y confusión en la que se encuentra el escrupuloso difícilmente verá con claridad su problema, por lo que deberá apoyarse en el criterio de su confesor.

- No deberá transformarse en un psicólogo, ni usar “armas” propias de un psicólogo. Esa no es su misión. Se podrá valer de sus conocimientos psicológicos y de las ciencias humanas, pero sus principales armas serán espirituales.
- Dado que en la mayoría de los casos la persona escrupulosa vendrá preguntando si algo es o no pecado, lo mejor es que atienda a la persona en el confesionario mientras que realiza el sacramento de la penitencia.
- Deberá dar un día concreto para atender a la persona, no cediendo ante llamadas telefónicas, mensajes de correo electrónico... Para ello, tendrá que exigir confianza total en él.

### **2.- Lo que deberá hacer la persona con escrúpulos**

- Primero de todo deberá buscar a un sacerdote de su confianza, que al mismo tiempo sea fiel a su ministerio y mejor todavía si tiene cierta experiencia en el tratamiento de estos problemas.
- Una vez que elija el sacerdote que considere adecuado, deberá ser fiel a él y no ir cambiando de uno a otro. En la solución del problema juega un papel muy importante la confianza en el sacerdote; es por ello que si la persona se decide por uno en concreto, deberá ser fiel y al mismo tiempo obediente a sus indicaciones, aunque no las entienda o no esté de acuerdo incluso con ellas. En la situación en la que se encuentra no puede ser juez, por lo que ha de confiar en el sacerdote y seguir las indicaciones que éste le dé.
- Durante el tiempo que dure este proceso, su “conciencia” será la del sacerdote. La persona escrupulosa tendrá que dejarse dirigir y orientar humildemente. El sacerdote será responsable ante Dios de los consejos que dé a la persona con escrúpulos.
- Espiritualmente deberá intentar crecer en la vida espiritual, especialmente en aquellas virtudes que más necesite; como por ejemplo la humildad y la confianza en Dios.
- Humanamente hablando es bueno que esté distraído con actividades que le ocupen la imaginación y el pensamiento: la lectura, el deporte, el trabajo; debiendo “huir” del ocio y del tiempo en el que esté sin hacer nada, pues será entonces cuando los escrúpulos vengán a atormentarle.
- Deberá acudir al sacerdote, no todos los días, ni cuando surja la duda, ni a cualquier hora, sino cuando el sacerdote se lo indique.

El proceso durará más o menos dependiendo de muchos factores que intervienen en cada caso particular. La gran mayoría de ellos, salvo

## **Escrúpulos de conciencia: qué son y cómo remediarlos**

Category: Teología y Catecismo

Written by: P. Carlos Prats

Hits: 3521

---

los casos de neurosis obsesiva o el de aquellos que siempre hayan tendido a ser algo escrupulosos, se suele curar en un plazo aceptable. Todo depende de la fidelidad del sacerdote, la docilidad de la persona escrupulosa; y por supuesto, de la voluntad de Dios.

---

[1] Un estudio más amplio sobre lo que es la conciencia y sus diferentes tipos lo puede encontrar en: <http://adelantelafe.com/no-se-puede-apelar-a-la-conciencia-para-eludir-la-norma/>