

Guilt, Shame, and Confession

As a priest, I regularly hear people negatively refer to “Catholic guilt.” To be honest, I have never understood what that term means.

Our culture tends to equate two very different terms: guilt and shame. In the Catholic mind, “guilt” refers to the feeling we have when we have sinned. It is a work of the Holy Spirit, who prompts our conscience to recognize: “I have done something wrong.” Though uncomfortable, guilt is a wonderful thing, because it drives us to repent, to confess, and to seek God’s mercy. Guilt is the first step in returning to God. Of course, it is possible for guilt to be “misplaced” and for one to feel guilty for something that is not his fault; but—insofar as it responds to a real sin in our lives—guilt is a good thing.

On the other hand, shame focuses not on our sin, but on ourselves. After falling into sin, shame says, “There is something wrong *with you*.” Shame makes us feel unlovable, unforgivable, or unworthy. It is destructive and soul-crushing. Far from leading us back to God, shame makes us hide from Him (see Gen 3:10). For that reason, shame is a common tool of Satan, who uses it to keep us far from the Father’s mercy. Obviously, shame is a bad thing.

Often, when people speak of “Catholic guilt,” they really mean “shame.” The reasons for this confusion are many. But, chief among them is that so many Catholics have forgotten the beauty of the sacrament of Confession. If guilt leads us to Confession and to experience the amazing freedom that the sacrament gives, then we understand that guilt is a good thing, an instrument of the Holy Spirit. But, if we avoid confession out of fear, the guilt we feel accumulates in our soul; we have nothing to do with it and it burdens us; soon, we treat it like shame and we reject guilt as evil because we have no remedy to the discomfort it brings.

But, there is a remedy; God is waiting to show us His mercy in Confession. This **Wednesday, December 17 at 7 pm**, you will have an opportunity to experience the freedom of His mercy at our **Advent Penance Service**. Come to confession this Advent and allow God to remove your guilt and heal your shame in this great sacrament of forgiveness.

– Fr. Clayton

Culpa, Vergüenza y Confesión

Como sacerdote, suelo escuchar a la gente referirse negativamente a la «culpa católica». Para ser sincero, nunca he entendido qué significa ese término.

Nuestra cultura tiende a equiparar dos términos muy diferentes: culpa y vergüenza. En la mentalidad católica, «culpa» se refiere al sentimiento que tenemos cuando hemos pecado. Es obra del Espíritu Santo, que impulsa nuestra conciencia a reconocer: «He hecho algo malo». Aunque incómoda, la culpa es algo maravilloso, porque nos impulsa a arrepentirnos, a confesar y a buscar la misericordia de Dios. La culpa es el primer paso para volver a Dios. Por supuesto, es posible que la culpa sea «injustificada» y que uno se sienta culpable por algo que no es culpa suya; pero, en la medida en que responde a un pecado real en nuestras vidas, la culpa es algo bueno.

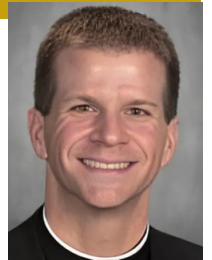
Por otro lado, la vergüenza no se centra en nuestro pecado, sino en nosotros mismos. Después de caer en el pecado, la vergüenza nos dice: «Hay algo malo *en ti*». La vergüenza nos hace sentir que no somos dignos de ser amados, que no somos perdonables o que no valemos nada. Es destructiva y nos aplasta el alma. Lejos de llevarnos de vuelta a Dios, la vergüenza nos hace escondernos de Él (véase Génesis 3:10). Por esa razón, la vergüenza es una herramienta común de Satanás, que la utiliza para mantenernos lejos de la misericordia del Padre. Obviamente, la vergüenza es algo malo.

A menudo, cuando la gente habla de «culpa católica», en realidad se refiere a «vergüenza». Las razones de esta confusión son muchas. Pero la principal es que muchos católicos han olvidado la belleza del sacramento de la Confesión. Si la culpa nos lleva a la confesión y a experimentar la increíble libertad que nos da el sacramento, entonces entendemos que la culpa es algo bueno, un instrumento del Espíritu Santo. Pero si evitamos la confesión por miedo, la culpa que sentimos se acumula en nuestra alma; no sabemos qué hacer con ella y nos agobia; pronto la tratamos como vergüenza y rechazamos la culpa como algo malo porque no tenemos remedio para el malestar que nos produce.

Pero hay un remedio: Dios está esperando para mostrarnos su misericordia en la Confesión. Este **miércoles, 17 de diciembre, a las 7 pm**, tendrás la oportunidad de experimentar la libertad de su misericordia en nuestro **Servicio de Penitencia de Adviento**. Acude a la confesión este Adviento y deja que Dios elimine tu culpa y sane tu vergüenza en este gran sacramento del perdón.

– P. David

PAGE 3



READ &
SHARE

