

# ¡Yo no me Avergüenzo!

Posted on *January 01, 1970* by *Néstor Martínez*

Comencemos por el principio: ¿Qué es la vergüenza? La ciencia nos da un panorama de la vergüenza como emoción social. Nos dice que la vergüenza es la emoción que surge cuando **valoramos nuestras acciones como negativas**, esto es; que estamos haciendo algo mal y que eso va a llevar a los demás a hacer juicios negativos sobre nosotros. Es un tipo de emoción muy extendida en la sociedad, solo hay que ver la cantidad de sinónimos que tiene: **timidez, rubor, bochorno o retraimiento**. Pensar en “el que dirán” puede ser algo que nos agobie, que nos cree **ansiedad** y en muchas ocasiones puede estar relacionado con la inseguridad. Un prestigioso profesional, reconocido por postular la teoría del aprendizaje social, propuso que esta emoción podía ser la respuesta de un proceso de autorregulación de la personalidad. La autorregulación según este hombre se produciría en tres pasos: **Observación de uno mismo**. Contemplamos nuestro comportamiento. **Juicio**. Comparamos nuestro comportamiento con el de los demás, es decir, con los estándares que conocemos, que consideramos como correctos y aceptables por los demás. **Auto respuesta**. En base al juicio que hemos hecho, nos damos una respuesta. Esta respuesta puede ser: **Positiva**. Si consideramos que hemos hecho la tarea mejor que los estándares. En este caso nos sentiremos bien con nosotros mismos, sintiéndonos orgullosos y aumentando nuestra autoestima. **Negativa**. Si creemos que la tarea la hemos desempeñado peor que el estándar. En este caso se pueden crear emociones negativas como la vergüenza o la **culpabilidad** si entendemos que el resultado de nuestras acciones genera un perjuicio a otros. Por lo tanto, se podría decir que la vergüenza surge cuando creemos que actuamos peor que el resto de las personas de nuestro alrededor. El sentimiento de estar haciendo las cosas mal nos crea inseguridad, en parte, porque buscamos constantemente la aprobación, la aceptación y la estima de las personas que nos rodean. Dime la verdad. Y no porque piense que alguna vez mientes, sino que probablemente por allí usas eufemismos elegantes para no herir o lastimar a alguien con una verdad, por eso te lo digo así: dime la verdad. ¿Qué te viene a la mente cuando oyes la palabra “vergüenza”? Supongo que te quedaste pensando, ¿Verdad? Bien; esa misma pregunta se la hice una vez a un grupo de jóvenes a los cuales enseñaba y créeme que sus respuestas, fueron más que reveladoras. Algunos dijeron Turbación, otros Desprecio, Rechazo, Ridículo, Culpa, Desenmascaramiento, Depresión, Fracaso, Aislamiento y otras respuestas más por el estilo. Creo que es innecesario que te diga que todas estas cosas causan un efecto devastador en nuestras personalidades. Consideremos, entonces, cómo nos haría sentir la vergüenza. Si tú le dices a tu hijito ¡No te da vergüenza!, es como si le estuvieras impartiendo depresión, desprecio, aislamiento y fracaso. La vergüenza es un sentimiento terrible que nos afecta más profundamente de lo que comprendemos. Ahora bien; por ser la vergüenza una emoción tan poderosa, esta nos motiva de formas extrañas. Hacemos todo lo posible para evitar ser avergonzados. Esta es la razón por la que Satanás usa la vergüenza para manipularnos. En el huerto del Edén vemos por primera vez cómo sucedió. Génesis 2:25 dice que Adán y Eva estaban desnudos y no sentían vergüenza. Pero Satanás entró con la intención de enseñarles cosas para las que Dios no los había preparado. Entró para avergonzarlos. “Eva, -dijo la serpiente- he notado que Dios no te habla mucho”. – “Sí, pero a Adán le habla bastante”. - ¿Y a ti no te gustaría estar tan cerca de Dios como lo está Adán, o incluso hasta ser como Dios?” – “¡Claro que me gustaría!” – “Entonces, ¿Por qué no pruebas esta fruta?” Eva escuchó al enemigo y Adán siguió su ejemplo. Entonces, cuando Dios vino a buscarlos sintieron vergüenza por primera vez. ¿Y qué hicieron cuando se

sintieron llenos de vergüenza? Trataron de esconderse. Cuando Dios llamó: **Adán, Adán, ¿Dónde estás?** Dios no estaba jugando a las escondidas ni ignoraba dónde estaba Adán. Él sabía dónde estaba. Lo que estaba preguntando realmente era sobre ese sentimiento extraño que estaba presintiendo. **¿Qué es eso que percibo en ustedes y que yo no les he dado?** Adán y Eva habían descubierto la vergüenza y desde entonces, todos nosotros hemos sentido sus efectos como resultado de su pecado. Los miles de años de vergüenza han torcido y pervertido tanto la moral de nuestro mundo, que ahora, los que se sienten avergonzados por el enemigo son precisamente los que no deberían estarlo. Satanás intenta que nos avergoncemos por hacer lo que es correcto. Esto ocurre especialmente entre los jóvenes, que son presionados intensamente por otros de su edad. La vergüenza muchas veces los empuja a la rebelión. ¿Hablas en serio? ¡Tú debes ser el único muchacho sobre este planeta que jamás se ha emborrachado o se ha drogado! - ¿Qué? ¿Qué tu padre no te deja estar fuera de la casa después de la media noche? ¿Y tú le haces caso a ese viejo amargo y anticuado? Decía una vez una joven de la iglesia que sus amigas la avergonzaban porque con más de veinte años de edad, todavía era virgen. Ese era un gravísimo problema en la iglesia de los años ochenta y noventa. ¿Y por qué digo que "era" un problema en esas décadas y no ahora? Porque ahora no tengo ninguna seguridad que lo siga siendo. Al menos en una proporción que no es la mayoritaria. La virginidad femenina era motivo de medidas burlas y ciertos disimulados ridículos. ¡Ni hablemos de la masculina! Allí la burla no era medida en lo más mínimo y el ridículo para nada disimulado. ¡Y estaban siendo avergonzados por cualidades que Dios dice que son buenas! El enemigo, fíjate, los presiona con el arma de la vergüenza. Las buenas noticias son que no tenemos que adaptarnos a lo que otros están diciendo y haciendo. No tenemos que dejarnos manipular por una falsa vergüenza del enemigo. Cristo cambió todo eso. Porque la serpiente usó la vergüenza para engañar a Eva en el huerto, Dios la maldijo prometiendo al mismo tiempo que Uno vendría y aplastaría la cabeza de la serpiente. Ese Uno es Jesús. Él no se avergonzó de los propósitos de Dios ni de su pueblo. Si hubiera sido así, no habría muerto tan vergonzosamente en la cruz. Cristo sufrió la vergüenza para que nosotros no fuéramos avergonzados. Si el Dios Todopoderoso no se avergüenza de nosotros, entonces, ¿Por qué nosotros, que hemos sido salvados por su gracia, nos hemos de avergonzar de Él? El apóstol Pablo dice, en Romanos 1:16: **Porque no me avergüenzo del evangelio, porque es poder de Dios para salvación a todo aquel que cree; al judío primeramente, y también al griego.** El evangelio es el arma para combatir la vergüenza. Tenemos el poder de mantenernos firmes y decir: ¡No me avergüenzo! El evangelio de Jesucristo nos asienta sobre una roca firme. **¿Cuándo se convierte la vergüenza en algo negativo?** Como se ha mencionado, la vergüenza es algo natural y se crea como medio de adaptación al entorno. No obstante, en muchas ocasiones, **cuando esta emoción nos desborda** e interfiere en nuestras actividades de la vida diaria limitándonos, puede convertirse en algo tóxico, **patológico y perjudicial.** Muchas veces, esta emoción se puede vivir con mucha pena, angustia, malestar y/o dolor. Cuando ocurre esto, la persona se siente perdida y siente pena por sí misma (autocompasión) porque considera que es mucho peor que los demás. La valoración que se hace de uno mismo en estos casos es muy negativa porque piensa que es indigno, defectuoso, deficiente, imperfecto o peor en comparación con el resto de la sociedad. Cuando estos sentimientos se apoderan de nosotros, **nos volvemos cobardes y nos ocultamos.** Sentimos que no somos dignos y que nuestras opiniones no aportarán nada al resto de las personas. Por ello, decidimos escondernos y no participar en la sociedad. Además, no solo tenemos miedo a mostrarnos ante el resto, sino que también tenemos miedo a mostrarnos a nosotros mismos como somos, por lo que decidimos escondernos también de nosotros. Nos damos una serie de auto mensajes negativos como, por ejemplo, no valgo para nada, mi opinión no es importante, lo que tengo que contar no le va a gustar a nadie, se van a reír de mí, no podré nunca alcanzar mis metas, etc. Vivir obsesionado con qué pensarán los demás de nosotros puede hacer que no disfrutes de la vida y que vivas inmerso en un mar de sentimientos negativos que harán que no des el máximo de ti. **La vergüenza patológica se puede convertir en un bucle** desagradable: Piensas que no vas a gustar al resto de las personas. Tu autoestima se ve afectada por ese pensamiento negativo sobre tu persona. Tu seguridad se ve afectada. Todo ello puede generar **ansiedad y depresión.** Para vencer la vergüenza, primero tenemos

que entender por qué nos afecta tan poderosamente; por qué es que haríamos cualquier cosa con al de evitar ser avergonzados. Una de las razones es algo muy sencillo: no queremos ser “diferentes”. A lo que debemos preguntarnos sinceramente: ¿Diferentes de qué? Si vemos el tipo de molde en el que el mundo quiere meternos, nos daremos cuenta que necesitamos ser diferentes. Nuestra sociedad, por ejemplo, dice que la promiscuidad sexual es normal. Uno de los productos de esa filosofía ha sido los millones de bebés que han sido asesinados en abortos con el indescriptible daño emocional y espiritual causado a los progenitores irresponsables. La sociedad dice también que “emborracharse es divertido” y miles de personas han muerto en accidentes automovilísticos causados por motoristas ebrios. ¿Por qué tenemos que avergonzarnos de ser diferentes de ese estilo de vida? Pablo dice en el primer capítulo de Romanos que por su rebelión, el corazón de los hombres se ha oscurecido y Dios ha permitido que caigan en la perversión y en la verdadera vergüenza. Si recordamos hacia dónde se dirige el mundo, tal recuerdo nos motivará a ser “diferentes”. Otra parte importante para vencer la vergüenza es enfrentarnos a nuestros fracasos. Aprender a tratar nuestros fracasos apropiadamente es una parte necesaria en nuestra madurez. Me pregunto cuántos de nosotros no guarda entre sus recuerdos los esfuerzos que habrá realizado cuando pequeño sin otra finalidad que la de agradar a sus padres. Y en cuantas ocasiones, en esa tarea, habremos fracasado estrepitosamente con la vergüenza consabida del caso. Es frustrante comenzar con buenas intenciones y terminar en el fracaso. Sin embargo, la experiencia puede ser parte de nuestro crecimiento espiritual. Si permitimos que la vergüenza por nuestros fracasos nos aparte de los propósitos de Dios y nos lleve a la desesperación, nos daremos por vencidos. Pero si logramos encarar nuestra vergüenza con una buena actitud, el Señor nos hará madurar. En vez de acobardarnos y darnos por vencidos, deberemos admitir que sí fracasamos. Si papá, si mamá, me equivoqué feo, le erré al propósito como para el campeonato del mundo, pero igualmente los quiero mucho y en mi corazón no hay otra idea que la de agradecerlos. La próxima vez lo haré mejor. Ahora bien; déjame preguntarme en voz alta: ¿Cómo evitar el fracaso para no tener que avergonzarnos? No hay ninguna manera infalible, pero sí hay algo que podemos hacer; y esto es “escuchar la instrucción”. A los hombres nos cuesta más escuchar instrucciones porque hierde nuestro orgullo masculino tener que recibir directivas de alguien con más sabiduría que nosotros. Si no lo creemos, veamos a un típico padre armando una bicicleta nueva de su hijo la noche antes del día de su cumpleaños. “Querido, -le dice la esposa suavemente- ¿No crees que deberías leer todas las instrucciones antes de seguir armando la bici? ¿Me lo dices en serio? ¿No sabes que conozco de bicicletas desde que tenía siete años? Horas después, a las cuatro de la mañana más o menos, todavía hay piezas de la bicicleta regadas por todo el piso. El padre exclama en medio de una profunda desesperación: ¿Qué es lo que pasa, Señor? ¿Por qué me has abandonado en medio de todo este lío? Mira; cuando no atendemos a las instrucciones, repetimos el mismo error de este padre y el mismo error que cometieron Adán y Eva en el huerto. Ellos no atendieron a las palabras de Dios. Ellos creyeron que ya se las sabían todas y podían hacer las cosas a su modo. Proverbios dice que el necio es el que menosprecia el consejo, pero que es el sabio el que lo recibe con gusto. Cualquiera que sea nuestra interpretación de necio, la Biblia dice sencillamente que es alguien que no recibe la instrucción. Las consecuencias de la necedad no se pueden evitar: Otro proverbio nos asegura que los sabios heredarán honra, más los necios llevarán ignominia. Si queremos evitar la vergüenza tenemos que hacer a un lado nuestro orgullo y atender el consejo de los más sabios. Otro aspecto que nos ayuda a vencer la vergüenza es el reconocimiento que la luz es más fuerte que las tinieblas. Nosotros no somos los que tenemos que avergonzarnos. En cierta ocasión estuve observando a un prestigioso ministro jugar golf con otros pastores. Como yo no juego elegí observar todo el ambiente. Uno de los jugadores, que no era cristiano, en cada ocasión que marraba un golpe o una jugada le quedaba a kilómetros del hoyo, lanzaba maldiciones, insultos, rayos y centellas con su boca. Creo que se extrañaba que nadie lo imitara o se lo festejara, que es lo que normalmente ocurre cuando alguien pronuncia groserías. Cuando terminó el juego, este hombre se me acercó y me preguntó a qué se dedicaban esos hombres que habían jugado con él. Me limité a responderle que eran casi todos ministros cristianos. Lo vi enrojecer y musitar una especie de disculpa que, muy a su pesar, también incluyó una mala palabra. Pero me quedé con su reacción:

vergüenza. ¿Ante hombres como él? No, antes lo que él entendía perfectamente que esos hombres representaban y que, en todo caso, él había ofendido con su vocabulario sucio. Así sucede con las personas cuando se dan cuenta que somos cristianos con testimonio sano. Se sienten avergonzadas. Así se sintieron Adán y Eva delante de Dios cuando se dieron cuenta que habían desobedecido. Y esta es la razón por la que el diablo quiere hacernos sentir vergüenza a nosotros. Él sabe que la luz es más fuerte que las tinieblas e intenta cubrir nuestra luz con falsa vergüenza. Olvidé contarte que me encontré con aquel hombre de las malas palabras en otra ocasión y allí sí hilvanó una elegante y muy educada disculpa por su comportamiento de ese día. Yo le respondí que si bien no era lo ideal, nadie iba a condenarlo por eso, y aproveché el discurso para hablarle de Jesucristo tal como yo lo conozco, que no siempre coincide con cómo lo conoce una gran mayoría. No sé qué habrá sido de su vida después, pero no me preocupé por ello. Uno prepara la tierra, otro siembra, otro riega y otro cosecha. Así es la huerta y así es el evangelio, una gran huerta. Ahora te pregunto: ¿Qué hubiera pasado ese día de golf, si en lugar de quedarnos todos en silencio y seguir con la rutina deportiva como si nada, nos hubiéramos avergonzados de ser cristianos y, tanto como para quedar bien con este hombre, que era un poderoso empresario de la región, nos hubiéramos reído de sus insultos o los hubiéramos imitado para que se sintiera mejor? Escucha: también el día de Pentecostés hubiera terminado de otra manera si los discípulos se hubieran avergonzado cuando la multitud los llamó borrachos. El enemigo intentaba avergonzarlos para que escondieran su fe, pero ellos rehusaron ser intimidados. Al contrario, Pedro les contó abiertamente lo que Dios había hecho en sus vidas y el resultado fueron tres mil personas convertidas y bautizadas ese mismo día. No debemos avergonzarnos el tesoro que tenemos. Más bien dejemos que el mundo se avergüence de sus caminos cuando nos vea caminando con el Señor. El apóstol Pedro exhorta a estar siempre preparados para presentar defensa ante todo el que os demande razón de la esperanza que hay en vosotros. Esto quiere decir que cuando alguien nos pregunte por qué hacemos lo que hacemos, nosotros le respondamos confiadamente. Si nos da vergüenza decirle, porque no sabemos lo que pensarán de nosotros, nunca llegaremos a saberlo. Podría ser que esté buscando la clase de fe que nosotros tenemos, y perderemos la oportunidad de ayudarlo a encontrarla. La luz que tenemos adentro es más fuerte y valiosa que las tinieblas en el mundo. El enemigo intentará vencernos con vergüenza una y otra vez durante el curso de nuestra vida. Pero demos gracias a Dios que el evangelio que tenemos es más poderoso que las presiones de nuestros congéneres para hacernos sentir avergonzados. Hemos sido salvados por la resurrección de Jesucristo, quien se sienta a la diestra del Padre. El Espíritu Santo está de nuestro lado y a nuestro lado para darnos las respuestas cuando las necesitamos para aquellos que retan nuestra manera de vivir. Estamos parados sobre la roca firme. Cuando el mundo nos diga "hazlo", e intente avergonzarnos si no lo hacemos, podemos volver el curso de la conversación y sin vergüenza alguna decirles: ¡Jamás! ¡Si crees que yo voy a hacer lo que tú estás haciendo, estás bien loco! Es un disparate. Esa resolución de caminar sin vergüenza en los caminos de Dios nos asienta sobre la roca sólida. Hacer lo que hacen los demás para caerles simpáticos, es asentarnos sobre tierra. A la primera lluvia suave nos caemos. Y hacer un poco lo correcto y otro poco lo incorrecto para cumplir con las formas mundanas, es asentarnos sobre la arena: un poquito de tierra, es decir de carne, y otro poco de roca, es decir Cristo. Y tampoco funcionará. Sólo la roca. Jesús nunca se avergonzó de ser quien era, sino que abiertamente admitió ser el Hijo de Dios. Eso perturbó a muchas personas, pero también abrió la puerta para que muchos vinieran al Padre. Tampoco nosotros debemos avergonzarnos porque somos quienes somos; abiertamente debemos admitir que también somos hijos de Dios. Y aunque lo que hagamos vendrá como una sorpresa para muchos, lo que digamos les puede abrir la puerta para llegar al Padre. ¡Yo no me avergüenzo! No me avergüenzo de la manera que Dios me ha llevado a vivir. No me avergüenzo de recibir instrucción, porque la instrucción de Dios y de genuinos mensajeros de Él, han salvado mi vida. Sobre todo, no me avergüenzo del evangelio, porque es el poder de Dios. Es la clase de poder que nos guardará de las presiones de la vergüenza para acomodarnos a un molde mundano. Dios quiere a un pueblo que camine con esa clase de poder. Dios está buscando a un pueblo que se enfrente al mundo con confianza y le diga: ¡Yo no me avergüenzo!

*Posted in: Crecimiento | | With 0 comments*

---