



LA VERGÜENZA

RECONOCE Y NEUTRALIZA LO TÓXICO DE LA VERGÜENZA

por David A. Muench

GROUP STUDY SUGGESTIONS ...

Apertura

Canta o lee los versículos 1–2 de “En Jesucristo se halla la paz” (*Culto Cristiano* #240), terminando con “Amén”.

Clausura

Canta o lee el versículo 3 de “En Jesucristo se halla la paz” (*Culto Cristiano* #240), terminando con “Amén”.

“¡QUÉ VERGÜENZA!” Tal vez tengas memoria de escuchar esta frase cuando eras niña. Quizas tú (como yo) la hayas usado también en el esfuerzo de guiar a tus hijos. ¿Será sorpresa para ti descubrir que no hay evidencia de la premisa que avergonzando a un niño es herramienta útil en cambiar su comportamiento? ¿Será que estarás aún más sorprendida saber que avergonzar es tóxico y ha sido identificado muchas veces en producir comportamientos destructivos?

La naturaleza destructiva de la vergüenza no es solo conectada a la relación de nuestras vidas personales y familiares, sino que el impacto negativo se puede también ver en las relaciones en el trabajo, en la escuela, en la comunidad, aun en la Iglesia. La importancia de entender el antídoto para la vergüenza no se puede decir suficientes veces. Ese antídoto es la fundación de nuestra fe cristiana. La vergüenza pierde el poder en la certeza que tenemos la justificación en gracia por la fe en Jesucristo.

Considera **Romanos 3:21–24** y **Romanos 9:33**. Refleja sobre cómo el mensaje de estos textos neutraliza aspectos de la vergüenza con las cuales estás luchando.

Vayamos a ver más a fondo a la vergüenza y el impacto tóxico que tiene en el pueblo y las relaciones interpersonales. Por favor, revisa el relato de las escrituras que se presenta en **Génesis 1 y 2**.

Aquí reconocemos que el diseño divino del Creador tenía todo que ver con las relaciones interpersonales. En la intención original de Dios, cada ser creado estaba funcionando en un nivel óptimo y en la armonía perfecta relacional con cada entidad creada. Todo esto sucedía para la honra y gloria del Creador.

Entonces, leyendo más, llegamos a leer los acontecimientos familiares de **Génesis 3**. Adán y Eva desobedecieron a Dios y cayeron en el pecado. ¿Cuáles de las relaciones del diseño perfecto de Dios fueron impactadas de la caída (**Romanos 8:22**)?

Por favor, nota un resultado de la caída al pecado que se describe en **Génesis 3:7**.

Adán y Eva sabían que estaban desnudos. La verdad es que estaban desnudos desde el principio de su creación. No era novedad eso. Lo que sí era novedad para ellos, y la razón por lo cual cosieron hojas para encubrirse, era que ahora estaban experimentando el sentido de la vergüenza. Este nuevo sentimiento de la vergüenza está conectado a la caída al pecado y la pérdida de la perfección que tenían desde la creación.

Era la naturaleza de la vergüenza que fue tóxica y les causó esconderse cuando el día comenzó a refrescar, oyeron el hombre y la mujer que Dios andaba recorriendo el jardín y la vergüenza causó a Adán a irse contra Eva. ¡Ella fue la ayuda idónea para él, creada de su propia costilla! Era la vergüenza que dañó a su relación, la relación con Dios, y la relación con cada una de las otras entidades creadas. Haz una lista específica de **Génesis 3:8–19**:

La vergüenza es capaz del mismo impacto tóxico sobre las relaciones interpersonales de hoy en día. La definición que creo que nos ayuda a entender esto es: “La vergüenza es el sentimiento o la experiencia intensamente dolorosa de creer que somos defectuosos y por consecuencia no merecemos ser amados o de pertenecer a alguien o algo. ¿Quién entre nosotros no lucha de vez en cuando con la realización dolorosa de nuestras fallas o defectos?”

Cada uno de nosotros reconocemos nuestras fallas mejor que nadie porque conocemos nuestros pensamientos privados, las tentaciones que nos acechan, y los deseos con los cuales luchamos y que en su mayoría se mantienen escondidos de otros. El impacto tóxico de la vergüenza es que nuestro concimiento “superior” de todos los modos y maneras que hemos fallado ante las expectativas de Dios nos tienta a sentir indignos de ser parte de una relación significativa. Como fue verdad de nuestros primeros padres en Edén, la reacción natural es esconder nuestra vulnerabilidad. Esto puede suceder cuando desplazamos la culpa a alguien más por medio de la crítica, el desacoplamiento, o encubriendo nuestras deficiencias.

Las relaciones interpersonales sufren cuando este desacoplamiento sucede. Conduce a profundizar sentimientos de indignidad y causa que nos escondemos aún más. Este ciclo vicioso y dañino tiende a aumentar por sí solo. Empezamos a asumir lo negativo de qué otros están pensando de nosotros y no tenemos suficiente acoplamiento para saber de lo contrario.

Brené Brown es una investigadora sobre el tema de la vergüenza. Ella sugiere que hay categorías de vergüenza que son más comunes en mujeres en nuestra cultura americana y otras categorías de vergüenza que son más amenazantes al varón americano. También identifica doce categorías de vergüenza que amenazan universalmente. El primero en la lista más amplia es “la apariencia e imagen corporal,” y luego sigue “dinero y trabajo.” ¿Cómo definirías la categoría en la cuál eres tú más vulnerable a la vergüenza?

Llegan de nuevo, las buenas nuevas del Mesías, que llegaron primero a Adán y Eva por Dios mismo. Dios no estaba conforme con permitirlos esconder o intentar de desacoplarse de una relación con Él. Es el único mensaje que trae alivio del sentido tóxico de la vergüenza. El mensaje declara que la justicia viene por gracia y la fe en Jesús. La justicia y perfección nunca serán nuestras por nosotras mismas; nunca tendremos esperanza de recibir la justicia con alcanzar al comportamiento correcto.

Romanos 4:5

Romanos 5:1

Filipenses 3:9

El antídoto a la toxicidad de la vergüenza es la verdad del Evangelio. No tengo de que avergonzarme porque Jesús, mi Substituto, es mi justificación.

Cuando consideremos el tema de la vergüenza, haríamos bien estar conscientes de la distinción entre la vergüenza y la culpa. Mientras es verdad (como mencionamos anteriormente) que no hay evidencia alguna que demuestra que la vergüenza motiva al cambio positivo del comportamiento, esto no es verdad en cuanto a la culpa. El reconocimiento y aceptación individual de su culpa es un elemento motivador significativo y beneficioso.

La diferencia está en la realidad: la culpa tiene que ver con las acciones y comportamientos. La vergüenza, sin embargo, tiene que ver con los valores del individuo. Otra forma de entender esto con más claridad sería decir que la culpa tiene que ver con lo que he hecho, y la vergüenza tiene que ver con quién soy yo. Puedo aceptar la responsabilidad por algo que he hecho que sé que era malo y por lo cual puedo enmendar apropiadamente y tomar pasos para evitar repetir tal comportamiento erróneo. Sin embargo es un reto totalmente distinto cambiar lo que en mi corazón y mis pensamientos privados pienso sobre quién soy yo, y cuál es mi valor.

Una vez más, el único antídoto es la recepción por fe de la vida recta de Jesús y Su muerte inocente, sirviendo como mi sustituto. Su muerte en la cruz (obediencia pasiva) pagó la pena de todas las culpas, para todo el ser humano, para siempre. Pero no olvides que Jesús nunca pecó. Su vida justa en la tierra (obediencia activa) se acredita a todos aquellos que lo reciban por gracia, por medio de la fe. Este es el valor “restaurado” a lo cual se refiere con Su declaración en el libro de **Apocalipsis 21:5**.

Esa restauración de todas las cosas al diseño original del Creador incluye un estado en el cual la culpa ya no es factor en nuestras vidas. Pero Su trabajo de hacer nuevas todas las cosas no se ha completado todavía. Solamente será completado en la gloria celestial. Hasta que experimentemos esa realidad, vivimos en la segura esperanza que la justicia de Jesús es nuestra por gracia, por medio de la fe y es suficiente para neutralizar lo tóxico de la vergüenza, restaurando nuestro valor y confirmando nuestro mérito para que tengamos una relación con Dios y con otros.

Padre, otórgolo, por los méritos de Cristo.

David A. Muench, Director de Cuidado Ministerial para los Servicios del Plan de Concordia, es un graduado de la Universidad de Concordia en Seward, Nebraska; graduado del Seminario Concordia en St. Louis; y graduado de la Universidad de Nebraska en la ciudad de Lincoln. Es un ministro ordenado de la Iglesia Luterana–Sínodo de Misuri y un Terapeuta Licenciado para Matrimonios y Familias. David y María, su amada desde la preparatoria y su esposa por los últimos 42 años, tienen seis hijos y trece nietos.