



# Poder sobre la vergüenza

## Danilo Montero

### Domingo, 6 de septiembre del 2020

De todos los sentimientos que la humanidad experimenta no hay uno más destructivo que la vergüenza.

Esa turbación del alma causada por una falta, es la sombra que apaga el corazón cuando la conciencia nos advierte que hemos fallado. El estado de ánimo que sigue al hecho de ser humillados, no por otros, sino por nosotros mismos y nuestras malas decisiones.

#### 1. Hay muchas maneras en que podemos tratar de lidiar con ese sentimiento

- A. **Racionalizamos:** bueno, somos humanos, todos cometemos errores. Esa es una verdad, pero cuando la abrazas desde la base del descaro tenemos un problema. Estamos tratando de esquivar el dolor que nos causa la culpa y la consecuente vergüenza. La conciencia está presente para ayudarnos a lidiar con las decisiones más acertadas. Pero cuando se le ignora repetidas veces, se apaga. Y a veces, esa es la manera en que queremos resolver la culpa y la vergüenza. Puede ser que la sociedad cambiante nos diga: no tienes de qué avergonzarte. Deja esas ideas retrógradas, hoy se permite lo que sea. Mas bien, vístete de orgullo, no dejes que los esquemas morales te arrinconen.
- B. **Otros nos dejamos paralizar.** La vergüenza congela a muchas personas, las detiene en el tiempo como un venado atrapado en medio de la carretera ante la luz inexplicable de un auto en la noche. Y entonces la vida, los sueños, se detienen, se mueren.
- C. **Distorsión de nuestra identidad.** Otros se definen a sí mismos como “una vergüenza” para su familia, su país. Y se esconden en la penumbra del olvido. Se aíslan de todo y distorsionan su visión acerca de sí mismos. Muchas veces llegamos a esa conclusión cuando nuestros errores nos colocan en el patíbulo del escrutinio de los demás y allí esperamos la sentencia cruel de la sociedad. Las redes sociales son el contexto perfecto para terminar de destruir la reputación dañada de una persona. Las palabras

son piedras que se lanzan fácilmente para terminar de desfigurar el semblante herido de alguien.

Ninguna de estas opciones es la mejor para el alma, éstas nos enferman, nos dejan paralizados, aislados, apagados o engañándonos a nosotros mismos.

## **2. ¿Cuál es la diferencia entre la culpa y la vergüenza?**

René Brown habla de que la culpa es buena cuando tienes la cantidad correcta pero la vergüenza es mala. ¿Por qué? Porque la vergüenza, dice ella, “corroe esa parte de nosotros que cree que somos capaces de cambiar”<sup>1</sup>.

Marilyn Sorensen dice “a diferencia de la culpa, que es sentir que hicimos algo mal, la vergüenza es sentir que algo está mal con nosotros mismos”.

Psicólogo Rick Hanson describe la culpa como: “Hice algo malo y lo sé” y la vergüenza como: Soy algo malo, los demás lo saben”.

La vergüenza nos expone ante los demás y nos aleja de ellos.

## **3. Hay dos clases de vergüenza**

- A. La que sentimos cuando nos hemos avergonzado a nosotros mismos.
  
- B. La que sentimos cuando otros se han sentido avergonzados por nosotros. Para ésta última, no hay salida mas que pedir perdón y dejar que ellos resuelvan sus sentimientos.

Pero para la primera, la que sentimos cuando nos hemos avergonzado a nosotros mismos, Jesús tiene poder para quitarla.

---

<sup>1</sup> <https://medium.com/assemblage/the-crippling-effects-of-shame-64a4f7d649e>

#### 4. Jesús se encarga de tu vergüenza

Al principio de su ministerio, Jesús y sus discípulos asisten a una boda. Estaban en medio de la fiesta, que duraba varios días, el vino se acabó.

##### A. ¿Qué significaba eso para ellos?

Una boda puede ser el evento más soñado y anticipado en la vida de los seres humanos. En la sociedad judía era precedido por el arreglo que los padres habían hecho. La entrega de la dote, la firma en la sinagoga y la espera, uno o dos años hasta que finalmente venía el evento. El novio salía de su casa acompañado por amigos, fiesta etc. Y llegaba a la casa de la novia para llevarla a la boda. La boda duraría una semana. Y entonces... se acabó el vino...

Era una vergüenza para el novio. Hablaba de su falta de preparación, falta de cuidado o falta de recursos.

##### B. La petición de una madre

María estando allí no quiso quedarse sin hacer nada y recurre a su hijo. Su petición recibe una respuesta reacia de parte de Jesús. Dijo: “¿Qué tiene que ver esto con nosotros?”

##### Tres cosas importantes:

1. María sabe lo que es enfrentar la vergüenza pública.
2. Jesús vivía sujeto al tiempo y dirección del Padre para su manifestación. Y según su respuesta, todavía no era tiempo de intervenir.
3. María sabe algo de Jesús que la mueve a decirle a los siervos: “hagan todo lo que les diga”.

##### C. La intervención de Jesús

*“Jesús les dijo a los sirvientes: «Llenen las tinajas con agua». Una vez que las tinajas estuvieron llenas, les dijo: «Ahora saquen un poco y llévenselo al maestro de ceremonias». Así que los sirvientes siguieron sus indicaciones. Cuando el maestro de ceremonias probó el agua que ahora era vino, sin saber de dónde provenía (aunque, por supuesto, los sirvientes sí lo sabían), mandó a llamar al novio. «Un anfitrión siempre sirve el mejor vino primero —le dijo—, y una vez que todos han bebido bastante, comienza a ofrecer el vino más barato. ¡Pero tú has guardado el mejor vino hasta ahora!»”. Juan 2:7-10 (NTV)*

#### **D. ¿Qué hace Jesús?**

##### **1. Jesús cubrió al novio y a su familia.**

El soportó la vergüenza pública de la cruz y la desnudez por nosotros.

*“Puestos los ojos en Jesús, el autor y consumidor de la fe, quien por el gozo puesto delante de Él soportó la cruz, menospreciando la vergüenza, y se ha sentado a la diestra del trono de Dios”. Hebreos 12:2 (LBLA)*

##### **2. Proveyó en abundancia a la escasez de otros.**

El provee en abundancia a tu escasez y la mía, a tu desnudez espiritual y la mía. Nos ha una nueva identidad, nos levanta a una nueva y verdadera posición como hijos suyos.