

Amarme: la agenda oculta de la autoestima

Rick Thomas

Amarme: la agenda oculta de la autoestima

Me odio a mí misma porque soy tan fea. – Betty

Ahora Betty, si realmente te odiabas a ti misma, estarías encantada de ser fea.

De hecho, puedes incluso buscar la manera de ser más fea...

... Si realmente te odias. –Consejero

Dr. John Street, uno de mis profesores en el Master's College, compartió esta historia con nosotros mientras estábamos tomando una de sus clases para su programa de maestría en consejería.

Nunca me olvidé de la ironía de la ilustración. Dijo que el escenario era una historia real. [1]

Si era o no cierto no lo sé, pero la lógica es clara.

Betty había caído en la trampa de la cultura de tratar de verse bien, como se promueve por los gurús de la autoestima que patrullan las aguas de la psicología popular difundiendo su psicología retorcida. [2]

La verdad acerca de Betty es que ella está tan enamorada de sí misma que ella odia el hecho de que ella es fea. Personalmente no estoy seguro de lo que significa la palabra *fea* cuando se aplica a las miradas de la gente. La gente no es fea.

Supongo que si usted lo compró la perspectiva de la cultura de la belleza y la fealdad, entonces se podría juzgar a la gente como bonita o fea. La Biblia no habla en este tipo de lenguaje, porque es irrelevante. Comprar esta visión del mundo cultural es un sistema a la servidumbre personal.

Por muchas razones hemos hecho relevante la belleza y hemos dado a los “dioses de belleza” el derecho a emitir un juicio sobre la belleza física. Betty lo ha hecho. Su línea de razonamiento es el siguiente:

1. Ella se mira en el espejo.
2. Ella concluye que es fea.
3. Ella se odia.

Una evaluación honesta sería algo como esto:

1. Betty mira en el espejo.
2. A Betty no le gusta lo que ve, en base a los dictados culturales y las preferencias personales.
3. Betty está fuera de sintonía con las expectativas culturales y no en línea con sus preferencias personales.
4. Por el amor de Betty por sí misma, ella odia lo que ve en el espejo.
5. Por lo tanto, Betty dice que se odia a sí misma.
6. En realidad ella está enamorada de sí misma.

La verdad es que Betty ha comprado la mentira cultural con respecto a lo que belleza aceptable debe ser y como ella quiere ser bien recibida por sus compañeros. Betty cree que su aspecto no cumple con las expectativas culturales.

Por lo tanto, ella se presiona, se amolda, se adorna y se pinta a sí misma en un molde que espera ser aceptada por los que toman juicio sobre estas cosas.

Betty es una adoradora y la triste verdad es que ella se está adorando. [3] Personas como Betty están más preocupados por lo que opina la gente de ellas que lo que opina Dios de ellas.

Betty está más bajo el control del miedo del hombre que del temor de Dios (Proverbios 29:25). Para ella, Dios no es tan importante en su teología práctica como los sondeos de opinión pública.

Ella ha comprado la teología de nuestro mundo que propaga el hombre auto-actualizado, por la enseñanza que debe tener una alta opinión de sí misma. El *Movimiento de la Autoestima* es uno de los principales exponentes de esta teología basada en la cultura por practicar la psicología.

Ciertos versículos de la Biblia parecen desfasados y no intuitivos a este movimiento.

Éstos son algunos textos anti-autoestima:

De oídas te había oído; Mas ahora mis ojos te ven. Por tanto me aborrezco, Y me arrepiento en polvo y ceniza. – Job 42:5-6

Si bien todos nosotros somos como suciedad, y todas nuestras justicias como trapo de inmundicia; y caímos todos nosotros como la hoja, y nuestras maldades nos llevaron como viento. – Isaías 64:6

Como está escrito: No hay justo, ni aun uno; No hay quien entienda, No hay quien busque a Dios. Todos se desviaron, a una se hicieron inútiles; No hay quien haga lo bueno, no hay ni siquiera uno. – Romanos 3:10-12

Palabra fiel y digna de ser recibida por todos: que Cristo Jesús vino al mundo para salvar a los pecadores, de los cuales yo soy el primero. – 1 Timoteo 1:15

Engañoso es el corazón más que todas las cosas, y perverso; ¿quién lo conocerá? – Jeremías 17:09

La autoestima es la idea de admirarse a uno mismo. Esta práctica es uno de los conceptos más dañinos propagados en nuestra cultura de hoy. Desafortunadamente, muchos cristianos han adoptado esta enseñanza antibíblica.

Comúnmente se comunica como una respuesta para las personas con problemas, especialmente aquellos que luchan con la culpa, la vergüenza, el miedo o la inseguridad.

A través de una lente bíblica

Desde una perspectiva bíblica el término baja autoestima tiene algunos problemas inherentes. Por ejemplo, si la baja autoestima fuese el problema con una persona como Betty, entonces la solución sería que ella criara una auto-admiración. Ella tendría que amarse a sí misma más.

¿Discierne usted algo malo con esta solución?

Amar o apreciarse más a sí misma sólo la llevaría a una conciencia más dolorosa de sí misma o a delirios de grandeza, pensando que es alguien, cuando en realidad no lo es.

Si el no gustarse era el problema, entonces pensar más en sí misma no la pondría en libertad, sino sólo la esclavizaría más. Uno de los engaños de la autoestima es que estamos convencidos de que tenemos que pensar mejor de nosotros mismos cuando, en realidad, ya estamos consumidos en nosotros mismos, por ejemplo, Betty.

Tratar de elevar su autoestima conducirá inevitablemente al individualismo. El individualismo conduce siempre a una competitividad impía que lleva a una persona contra la persona. Uno de los engaños de la autoestima que Betty podría aplicarse a sí misma es de compararse con otras mujeres.

Si pudiera elegir las aparte y encontrar defectos en ellas, entonces podría sentirse mejor consigo misma. La autoestima conduce a amar menos a Dios, a la vez viendo hacia abajo a su prójimo con todo su corazón, alma, mente y fuerza.

El objetivo principal de Betty en la vida no podría ser el amor de Dios y su prójimo al tratar de elevar su propia admiración. Su búsqueda de una alta autoestima disminuirá los dos grandes mandamientos (Mateo 22:36-40).

Ayúdame a subir mi auto-estima

La autoestima se alimenta de lo que otros piensan de nosotros. Si la gente piensa bien de nosotros,

entonces nos sentimos mejor. Si nos critican, ridiculizan o se burlan de nosotros, entonces no nos sentimos mejor.

Con el fin de adoptar el concepto de autoestima tenemos que permitir que otros nos controlen por su opinión buena o mala. Esta es la razón por la que Betty está paralizada por sus miradas. Ella necesita a otros a confirmar lo que está tratando de convencerse a sí misma con el fin de que la autoestima sea totalmente eficaz.

Si los demás la humillan, se burlan de ella, o le dicen que es fea, entonces sería contraproducente para su agenda de elevada autoestima. Para que la autoestima sea fiel a su teoría, entonces ella necesita de otros para acompañarla, para estimarla en la forma en como ella está tratando de estimarse a sí misma.

Si los demás no cooperan al no amarla como ella misma quiere, entonces ella tiene que trabajar el doble en la estima propia. Todo esto es agotador.

O ella tendrá que trabajar el doble a cambio al cambiarse a sí misma en algo que los demás encuentran más atractivo con el fin de hallarla más atractiva para que puedan aceptarla y así sentirse mejor consigo misma.

Qué tal si bajamos su autoestima

Bíblicamente, la autoestima es llamada el temor del hombre. También se conoce como vergüenza. Usted puede entender el término como inseguridad o co-dependencia. Se trata básicamente de una persona que se controla o se intimida por las opiniones, perspectivas o puntos de vista que los demás tienen sobre ellos.

En resumen, lo que otros piensan del que se “auto-estima” tiene más poder de control sobre ellos que lo que Dios piensa de ellos. El temor del hombre o de inseguridad eleva la opinión del hombre por encima de la opinión de Dios.

El temor del hombre pondrá lazo; Mas el que confía en Jehová será exaltado. -Proverbios 29:25

La inseguridad o el miedo del hombre, dice, “Me sentiré mejor si te soy agradable. Si me rechazas, entonces me sentiré mal. Necesito ser de agrado.” La autoestima se alimenta de la opinión de los demás.

Si sentirse bien consigo mismo depende de la actitud de sus compañeros hacia ti, entonces sus compañeros van a controlar sus pensamientos y emociones, simplemente por hacerle saber cuál es la opinión de usted.

Si te dicen que eres fresco, entonces te sientes bien. Si te dicen que estás fuera de moda o te dan un gesto desaprobatorio, entonces te sientes mal. Si usted compra la versión de nuestra cultura de la vergüenza, baja autoestima, entonces usted está en mudando a una trampa inevitablemente.

La respuesta no está en cómo la humanidad nos ve, sino una conciencia creciente de que estamos desnudos delante de Dios y debemos ser revestidos de la justicia de Jesucristo (Génesis 3:7).

No tenemos un problema con *una baja* autoestima, el verdadero problema es *una alta* autoestima. Una baja autoestima de uno mismo implica pensar poco de uno mismo. Jesús es el mejor ejemplo de esto (Filipenses 2:5-11).

Olvidarse de sí mismo es el mejor lugar por el que servimos a los demás (Marcos 10:45).

El final del camino para una alta autoestima es suicidio

Los pensamientos de Suzy acerca de sí misma se arremolinaban a su alrededor... todo el tiempo. Su mente estaba en un bucle sin fin de auto-pensamiento.

- Ella se preguntaba qué pensaba la gente.
- Ella le diría lo que la gente pensaba.
- Ella medía cuidadosamente sus palabras.

- Ella temía usar la ropa equivocada.
- Usted no volvería a verla sin maquillaje.
- Y así una y otra vez ella se adentra en el laberinto enredoso de la dolorosa conciencia de sí misma

Ella estaba preocupada por cómo se encontraba con los demás. Cada vez que ella dejaba una reunión social entraría en su *lectura de la mente de rutina*: asumiendo los pensamientos de los demás sobre ella.

Sus interpretaciones cuidadosamente construidas y a menudo erróneas solamente la llevaron a más desesperación. A pesar de que Suzy se mortificaba en saber, la gente rara vez le dio mucha importancia a ella. Estaban demasiado ocupados con sus propias vidas para pensar en ella.

Su primera sesión de asesoramiento

Durante su primera sesión de asesoramiento, su consejero le dijo a Suzy que ella sufría de baja autoestima. Él trató de motivar a que ella tuviera más alto concepto de sí misma, pero sin darse cuenta su líder la llevaba a una trampa ineludible.

Su mente se consumía ya en sí misma y el consejero estaba presionando su espalda sobre sí misma a pensar más en sí misma.

Cuanto más se presionó Suzy en su conflicto interno, en un intento de envolver los pensamientos positivos de actitud mental en su auto-desprecio, más introvertida e incomoda se puso.

Su incomodidad social sólo afirma lo que ya creía de sí misma: que era exactamente lo que siempre pensó que los demás pensaban de ella. Mientras pasaban las semanas Suzy se volvió más exasperada, exhausta y aislada de su mundo.

El que se autoestima se consume en sí mismo, lo que conduce inevitablemente a un aislamiento de la comunidad. Enfocarse en Cristo, otra centralidad conduce a la comunidad.

A pesar de que estaba funcionando en un nivel determinado de su comunidad, se había retirado mentalmente fuera de su mundo, optando en vivir por rutina.

El final del camino

Tres meses después de su sesión de asesoramiento inicial, Suzy se suicidó. El informe en el periódico local dijo que Suzy sufría de baja autoestima. En realidad, Suzy sufría de una fuerza ciega y penetrante de una alta autoestima.

Sus pensamientos de ella eran de la gama alta de la tabla. Mentalmente, ella se había aislado de su comunidad y se convirtió en una persona retorcida, absorta en sí misma e irritable, que no encontró ninguna razón para vivir.

Ella inevitablemente se volvió hacia su interior hasta el momento que parecía no haber esperanza desde su perspectiva. Por desgracia para Suzy, ella estaba buscando en la dirección equivocada.

Una persona que abraza el *paradigma de alta autoestima* chocará en la trampa del individualismo insaciable en su intento de elevarse a un nivel peligroso de auto-conciencia.

Mire hacia arriba, no adentro

Suzy necesitaba mirar más allá de sí misma con el fin de descansar en la realidad de Aquel que es muy superior. Cristo es la respuesta de satisfacción interna y el significado exterior.

Estar *en Cristo* es ser todo lo que usted puede ser, que es lo mejor que usted puede ser. Jesús vino a salvarnos de nosotros mismos, no para volvernos a nosotros mismos. Mirar hacia adentro para elevar nuestra estimación de nosotros mismos, conducirá a una decepción confusa.

Suzy intentó hablarse así misma a su manera para alcanzar la altura inalcanzable de todo lo que podía ser y deseaba encontrar. Desde su punto de vista no había ninguna razón para vivir. Ella pensó

que se dirigía a la luz.

En realidad, ella estaba engañándose a sí misma mientras se esclavizaba, mientras caminaba precipitadamente en la oscuridad de su confusión interna. Nunca se le dijo acerca de un Salvador, que vino a liberar a los cautivos.

Entonces Jesús dijo a sus discípulos: Si alguno quiere venir en pos de mí, niéguese a sí mismo, y tome su cruz, y sígame. Porque todo el que quiera salvar su vida, la perderá; y todo el que pierda su vida por causa de mí, la hallará. –El Salvador, Mateo 16:24-25

La autoestima: un peligroso viaje

Suzy era todo lo contrario a Juan el Bautista y al apóstol Pablo:

- Juan el Bautista dijo, “Es necesario que él crezca, pero que yo mengue” – Juan 3:30
- Pablo dijo: “Cristo Jesús vino al mundo para salvar a los pecadores, entre los cuales yo soy el primero” – 1 Timoteo 1:15

He aquí una pregunta para usted: “¿Cree usted que Juan o Pablo sufrió o lucharon con la falta de autoestima?”

Yo creo que si usted les preguntara, no entenderían lo que les está preguntando. Este tipo de lenguaje vino a nuestro vocabulario cristiano durante las últimas décadas del siglo pasado.

Desde una perspectiva histórica cristiana, nuestra autoestima no era una consideración común o una parte normal de la comprensión y la aplicación cristiana de la santificación.

Cualquier cristiano que aboga por un lugar *prominente* de autoestima en nuestra comprensión y práctica de la santificación está haciendo una montaña de un grano de arena, porque la Biblia no habla de este tema *en la forma en* que lo están afirmando.

Su argumentación principal proviene de la influencia de los libros de psicología que fueron escritos en el siglo 20.

¿Qué hay de ser hechos a la imagen de Dios?

Lo más cerca que podemos llegar a la autoestima en la Biblia es el argumento de haber sido hechos a imagen de Dios. Todos los seres humanos son creados a imagen de Dios. Dios creó al hombre en Génesis 2:7.

Se nos advierte en Santiago 3:9 que no debemos estar enojados unos con otros porque estamos hechos a imagen de Dios. Esto es cierto, pero creo que es intelectualmente deshonesto poner el punto principal de atención de estos textos en la persona.

Eso ciertamente no era la intención de los autores.

Ser hechos en la imagen de Dios no tendría ningún valor si Dios no tendría valor. Una pintura tiene su valor en el artista que lo pintó. Si el artista es famoso, entonces la pintura es valiosa.

El punto de atención se centra *principalmente* en el pintor no la pintura. Cuando entra en un museo para adorar una pintura usted puede decir,

· “Vi un *Autorretrato, con la Boca Abierta.*”

· O podría decir “vi a un Rembrandt.”

La primera es una pintura, en torno a 1629. El segundo es el pintor que lo pintó. Este último hace al anterior valioso. Aunque yo nunca se desestimaría el valor del valor de una persona –Génesis y Santiago prohíben esto –Me parece un poco desatinado labrarse una visión psicológica del mundo basada en esta noción.

El problema es que el punto de énfasis sutil puede desviarse del artista que hizo la imagen a la imagen propia. Esto también ha sucedido en la música cristiana. El cambio ha pasado de quien es

Dios y lo que hizo hasta lo que tenemos y lo maravilloso que se siente.

El peor de los casos es la tentación de adorar y servir a las criaturas antes que al Creador (Romanos 1:21-25). En quince años de asesorar a personas que se sienten inseguras, nunca he encontrado a una persona tratando con sus patrones de pensamiento inseguros sin pedir el consejo de Juan:

Es necesario que él crezca, pero que yo mengue. – Juan 3:30

Si usted es tímido, inseguro, co-dependiente, o la lucha con la presión de los compañeros –el término bíblico para todas estas cuestiones es el miedo del hombre – entonces deje exhortarle a pensar menos sobre sí mismo, a no preocuparse de si tiene o no un valor y engrandecer a Dios.

Si Dios se engrandece en sus pensamientos usted, sin darse cuenta, entenderá su valor. La pintura se siente bien acerca de sí misma cuando el pintor entra en la habitación. Ame, adore y adore al pintor mucho más que a usted mismo y vas a estar bien.

Reseña de libro: El mejor tratamiento sobre el tema del temor del hombre es el libro de Ed Welch, Cuando la Gente es Grande y Dios es Pequeño.