

CAPITULO TRES

MENTIRAS QUE LAS MUJERES CREEN... ACERCA DE SÍ MISMAS

La visión de nosotras mismas se afecta de manera muy particular por nuestra idea de Dios. Si no lo vemos como es en realidad, y si abrigamos creencias falsas acerca de Él, tendremos una visión distorsionada de nosotras mismas. Si nuestra visión de Dios está deteriorada, tendremos una visión deteriorada de nosotras mismas. Si en nuestra mente hemos ideado un dios débil e imponente que no controla todos los pormenores del universo, nos veremos como personas indefensas y nos sentiremos abrumadas por las tormentas y las circunstancias que nos rodean. Si nuestro dios es inútil, nosotras nos veremos como personas inútiles. Si hemos creído mentiras acerca de Dios también creeremos mentiras acerca de nosotras mismas. Mentiras como...



7. NO SOY VALIOSA

El 42 por ciento de las mujeres han declarado haber creído esta mentira. Es una mentira poderosa, que con frecuencia nuestro sentido de valía y la visión de nosotras mismas se forman por las opiniones y acciones de los demás. Algunas veces esto resulta acertado y provechoso. Sin embargo, no siempre es así. Algunas hemos pasado toda nuestra vida en una prisión emocional debido a que hemos aceptado lo que alguien dijo de nosotras.

Aunque la información que recibamos sea cierta, el engañador puede usarla para esclavizarnos. Por ejemplo, un compañero de escuela podría decir con precisión acerca de una niña: “Eres gorda” lo que sucederá con esa niña es que si saca conclusiones falsas de ese comentario, quizás un día termine en esclavitud. Podría pensar: “Soy gorda. Por lo tanto:

- “Siempre seré gorda”.
- “Nadie me querrá y no tendré amigos”.
- “No valgo”.
- “Tengo que complacer a todo el mundo para ser aceptada”.

En ocasiones una simple frase que se escucha en la infancia puede perseguir y atormentar a una persona durante años. En este ejemplo podemos ver el proceso de la esclavitud. Primero, a esta niña le dijeron una mentira infame y destructiva en su infancia. Ella escuchó la mentira y luego, en lugar de oponerse a ella con la verdad, meditó en ella hasta creerla como si fuera cierta. Por último, obró según la mentira hasta convertirse en esclava de la mentira. Nuestras creencias acerca de nosotras mismas determinan nuestra manera de vivir,

al obrar según la mentira terminaremos cautivas. Muchas mujeres hoy día buscan con desesperación el aplauso de los demás y viven en función de lograr su aprobación. Es como si trataran de equilibrar todo el rechazo y desaprobación que han recibido. Sin embargo, casi siempre la afirmación que reciben no logra compensar el efecto nefasto de los agravios en su autoestima. Ninguna aprobación basta. Ellas podrían recibir cientos de halagos por su apariencia o sus logros. Con todo, si reciben una sola crítica de alguien se sienten destruidas. ¿Por qué? Porque permiten que su autoestima dependa de otros.

Hay un versículo en 1 Pedro que revela la manera como Jesús determinó el valor de una persona. No es por lo que otros piensen de Él, sea bueno o malo, sino por la verdad que su Padre celestial declara sobre Él: Él fue “piedra viva, desechada ciertamente por los hombres, mas para Dios escogida y preciosa” **(1 Pe.2:4)**. Jesús fue rechazado por los hombres, a quienes creó para sí mismo y amó hasta dar su vida por ellos. No obstante, ellos no dictaminaron su valor. Él fue escogido por Dios y eso hacía que su vida fuera preciosa. Eso determinó su valía.

Después de enviar a su hijo Unigénito a esta tierra para llevar nuestros pecados en la cruz, Dios nos puso un precio. Él declaró que el valor de nuestra alma excede al del mundo entero. ¿A quién vas a creerle? Creer la verdad nos hará libre **(Mt.6:26)**.



8. NECESITO APRENDER A AMARME A MI MISMA

“Baja autoestima” es uno de los diagnósticos más comunes en nuestros días. Los profesionales de la salud mental lo diagnostican en sus pacientes, los profesores en sus estudiantes, los pastores en los que buscan consejo, los padres a sus hijos y un sinnúmero de personas lo diagnostican en sí mismas. “Tienes que aprender a amarte a ti mismo” es la receta del mundo para los que padecen del sentimiento de poca valía. Se ha convertido en una fórmula popular de la psicología de moda y de una cultura repleta de personas obsesionadas por encontrar recetas para sentirse mejor consigo mismas.

De acuerdo con la Palabra de Dios, la verdad es que fuimos creadas a la imagen de Dios, que Él nos ama y que nuestra vida es preciosa para Él. Sin embargo, dicho valor no se centra en nosotras mismas. Tampoco experimentamos la plenitud del amor de Dios al repetirnos lo grandiosas que somos. Por el contrario, Jesús enseñó que si perdemos nuestra vida la hallaremos. El mensaje del amor propio que promueve el mundo lleva a las personas por un camino solitario que conduce a la infelicidad. Cuántas veces hemos escuchado a alguien decir: “Nunca me he sentido bien como soy” o “¿por qué ella no puede amarse así misma?” según las Escrituras, la verdad es que sí tenemos amor propio, y en gran medida. El mensaje de Jesús acerca del amor al prójimo y a nosotras mismas no significa que necesitemos aprender a amarnos para poder amar a otros. Lo que Jesús dijo es que debemos dar a otros el mismo cuidado y atención que por naturaleza nos damos a nosotras mismas.

Si tenemos dolor en un diente investigamos de inmediato la causa y la solución. Si no nos amamos, pasaríamos por alto el dolor. No obstante, si es otra persona la que tiene un dolor de diente es fácil ser indiferente a su necesidad, y ahí está el problema. Por naturaleza nos amamos a nosotros mismos, pero esto no es cierto respecto al amor hacia los demás.

En Efesios 5 Pablo señala lo mismo al decir: “los maridos deben amar a sus mujeres como a sus mismos cuerpos... Porque nadie aborreció jamás a su propia carne, sino que la sustenta y la cuida” (v. 28-29). Cada persona se preocupa a cada instante por su bienestar, es sensible a sus propios sentimientos y necesidades, y siempre es consciente de la manera como las cosas y los demás le afectan. ¡No nos ofendemos con tanta facilidad porque nos odiamos, sino porque nos amamos a nosotras mismas! Queremos ser aceptadas, apreciadas y tratadas con beneplácito. Si no nos preocupáramos tanto por nosotras mismas no nos preocuparía tanto ser rechazadas, desatendidas o maltratadas.

El hecho es que no nos odiamos a nosotras mismas y que tampoco necesitamos aprender a amarnos. Lo que necesitamos es aprender a negarnos a nosotras mismas para lograr hacer lo que no es tan natural en nosotras, que es amar a Dios y al prójimo. Nuestro mal no es en una “autoestima deficiente”, sino una “imagen deficiente de Dios”. Nuestra necesidad no es amarnos a nosotras mismas, sino recibir el increíble amor de Dios para nosotras y aceptar sus designios y propósitos para nuestra vida. Después de recibir el amor de Dios dejaremos de compararnos con otras personas y de preocuparnos solo por nosotras mismas. Antes bien, nos convertiremos en instrumentos de su amor para otros.



9. NO PUEDO CAMBIAR MI MANERA DE SER

Esta es otra mentira que esclaviza a muchas personas de por vida. Es una mentira que todas hemos creído en algún momento. Sabemos que hay cosas en nosotras que quisiéramos cambiar o que son desagradables para Dios. Sin embargo, en vez de aceptar la responsabilidad por nuestras decisiones, actitudes y conductas, tenemos cientos de razones para justificar lo que somos. Cada justificación supone que los otros nos llevaron a ser lo que somos, que solo somos víctimas que reaccionaron a las heridas causadas por los demás. Sin embargo, al igual que en el caso de Eva, no son nuestros padres, esposo, ni hijos los culpables de nuestra desgracia. Sus problemas surgieron en ella misma. Eva tomó una decisión sencilla y personal y ella era la única culpable. Su decisión la llevó a la esclavitud y trajo desdicha a su vida, a su familia y a cada generación subsiguiente. La mentira que afirma “no puedo cambiar mi manera de ser”, nos convierte en víctimas de las otras personas y de las circunstancias que nos rodean. Se presume que alguien o algo más es el responsable de lo que somos, y que como marionetas somos incapaces de controlar lo que somos o hacemos. De algún modo creemos que estamos condenadas a ser controladas por quienquiera que tire de las cuerdas.

Esta mentira suprime cualquier esperanza de cambio en nuestra vida. Satanás sabe que si creemos que es imposible cambiar nuestra manera de ser, nunca cambiaremos. Seguiremos en esclavitud. Si creemos que estamos condenadas a fracasar, a seguir en pecado, a ser infelices, lo que sucederá es que fracasaremos, seguiremos en pecado y seremos siempre mujeres infelices y fracasadas. La verdad es que sí podemos elegir. Somos responsables de nuestras propias decisiones. Podemos cambiar gracias al poder del Espíritu de Dios. Al abrazar la verdad podemos romper las cadenas de nuestro pasado, nuestras circunstancias y aún los hábitos más arraigados. “No vivan ya según los criterios del tiempo presente; al contrario, cambien su manera de pensar para que así cambie su manera de vivir y lleguen a conocer la voluntad de Dios, es decir, lo que es bueno, lo que le es grato, lo que es perfecto”.
(Ro.12:2 DHH)



10. TENGO MIS DERECHOS

El movimiento feminista contemporáneo se originó y se mantiene para convencer a las mujeres de que deben protestar y reclamar sus “derechos”: El derecho a votar, a ser libres de los impedimentos del hogar, a gozar de las mismas oportunidades de trabajo, a ganar salarios equitativos, a controlar nuestro cuerpo, a expresar nuestra opinión, a hacer lo que nos place, a estar donde se nos antoja, a liberarnos de cualquier otra forma del “dominio masculino”.

Se nos ha dicho que exigir nuestros derechos es el pasaporte a la felicidad y a la libertad. Después de todo “si no defiendes tus derechos, ¡nadie lo hará por ti!” sin embargo la exigencia de los derechos ha producido la infelicidad de las mujeres hoy día. El hecho es que las relaciones y culturas exitosas no se construyen sobre la exigencia de los derechos, sino sobre la cesión de los mismos.

La filosofía de este mundo es que si violan tus derechos, tienes derecho a protestar. Tienes derecho a enojarte. Tienes derecho a deprimirte. Tienes derecho a tomar represalias. ¡Tienes derecho a insistir en defender tus derechos! En el Antiguo Testamento el profeta Jonás ilustra la tendencia humana natural a exigir los “derechos” y enojarse cada vez que se violan. Jonás creía que tenía derecho a despreciar a los paganos habitantes de Nínive. Tenía derecho a hacer lo que Dios le había mandado en el lugar de su elección. Tenía derecho a contemplar el juicio de Dios sobre aquellas personas.

Sin embargo, al ver que Dios actuó de manera opuesta a lo que él pensaba, esta fue su reacción: “Pero Jonás se apesadumbró en extremo, y se enojó” (**Jon.4:1**). Se enojó tanto que le rogó a Dios que le quitara la vida. Sus pensamientos de suicidio fueron el resultado de una rabietta. El Señor por su parte, no aprobó que Jonás se sintiera ofendido ni trató de contentarle. Antes bien, confrontó al enfurecido profeta por la exigencia de sus derechos y le dijo: “¿Tienes razón de enfurecerte tanto?” (**v. 4 NVI**). Jonás se negó a responderle a Dios.

Además, se instaló en las afueras de Nínive, construyó un refugio temporal y se sentó a esperar si acaso Dios cambiara de opinión y destruyera la ciudad. Por su benevolencia y misericordia “preparó Jehová Dios una calabacera, la cual creció sobre Jonás para que hiciese sombra sobre su cabeza, y le librase de su malestar; “y Jonás se alegró grandemente por la calabacera” (**v.6**). ¿Vemos cómo las emociones de Jonás dependían por completo de lo que él consideraba el respeto a sus derechos? Jonás se indignó al ver que Dios extendió su misericordia a los paganos, a quienes él detestaba. No obstante, se sintió dichoso por gozar la comodidad que le brindó Dios al protegerlo del ardiente calor del sol.

Su felicidad duró muy poco, pues al día siguiente Dios envió un gusano que hirió la calabacera hasta que se secó. Luego envió un viento recio y sol que quemó a Jonás hasta desfallecer. Una vez más el profeta se deprimió y deseó morir. Y una vez más Dios cuestionó la exigencia de sus derechos: “¿Tienes razón de enfurecerte tanto por la planta?” (**v.9 NVI**). Jonás respondió: “¡Claro que la tengo!... ¡Me muero de rabia!” (**v.10 NVI**). Jonás pensaba que tenía el derecho de controlar su propia vida y las circunstancias, de que las cosas se hicieran a su antojo y de enojarse si esto no se cumplía. Debido a su obstinación en exigir sus derechos se tornó voluble y aislado, y se apartó de Dios.

Lo triste es que la historia de Jonás es muchas veces similar a la nuestra. Con frecuencia descubrimos que nos sentimos molestas y turbadas si las cosas no salen como nosotras queremos. Puede ser alguna decisión que se toma en el trabajo, un conductor descortés en la autopista, una fila muy larga para pagar una cuenta, la imprudencia de algún familiar, la ofensa (real o percibida) de un amigo, alguien que incumple una cita, una llamada telefónica que nos despierta. Si reclamamos nuestros derechos, hasta el mínimo incumplimiento de los mismos nos pondrán malhumoradas, tensas y enojadas. La única salida a esa inestabilidad emocional y espiritual consiste en ceder todos mis derechos a aquel que en última instancia tiene todos los derechos. Esa es la verdad, y la verdad nos hará libre.



11. LA BELLEZA FÍSICA ES MÁS IMPORTANTE QUE LA INTERIOR

Este es un mensaje que nuestra cultura se empeña en proclamar a las niñas y a las mujeres desde una edad muy temprana. Nos llega casi por cualquier medio: La televisión, las películas, la música, las revistas, los libros y la publicidad. Todos, en un acuerdo casi perfecto, nos proponen lo que en realidad importa. Insisten en declarar que lo importante para la gran mayoría de mujeres es la belleza, la belleza física. Aun los padres, hermanos, maestros y amigos algunas veces se suman de manera inadvertida a las voces que felicitan, alaban y atienden a las niñas “hermosas”. Por otro lado, las niñas menos atractivas, gordas o flacas, son objeto de comentarios crueles, la indiferencia o aun el rechazo público. Creo que nuestra preocupación por la apariencia se remonta a la primera mujer. ¿Recordemos lo que atrajo a Eva para comer del fruto prohibido? (**Gn. 3:6**).

El fruto tenía un atractivo funcional (era “bueno para comer”), y la sedujo para ambicionar sabiduría. Por otro lado, también es importante notar que era “agradable a los ojos”, es decir, atractivo en su apariencia. El diablo logró que la mujer se interesara más por la apariencia física que por las cualidades menos visibles como la confianza y la obediencia. El problema no es que el fruto fuera “hermoso”, como Dios lo hizo. Tampoco estaba mal que Eva disfrutara y apreciara la belleza de la creación de Dios. El problema radicó en que Eva puso una atención excesiva en la apariencia. Al hacerlo, creyó y obró conforme a una mentira.

El valor primordial que Eva le concedió al atractivo físico se convirtió en la pauta para todos los seres humanos. Desde ese momento ella y su esposo contemplaron su cuerpo y se vieron a sí mismos con otros ojos. Se volvieron tímidos y se avergonzaron de su cuerpo, que fue formado con maestría por su amante Creador. De inmediato trataron de cubrirlo por temor a ser descubiertos por el otro. El engaño que estima la belleza física por encima de la del corazón, el espíritu y la vida misma hace que el hombre y la mujer se sientan poco atractivos, avergonzados, apenados, defectuosos y sin esperanzas de cambio. Es irónico notar que la búsqueda de la belleza física siempre resulta una meta inalcanzable.

Quizá podríamos preguntarnos: ¿Cuánto daño puede causar el hecho de sobreestimar la belleza externa? Recordemos: Lo que creemos determina lo que vivimos. Si creemos algo falso, tarde o temprano actuaremos según esa mentira. Creer y obrar sobre la base de una mentira nos conduce a la esclavitud. Hay una lista muy larga de actitudes y conductas que surgen de un concepto equivocado de la belleza. Algunas son: Compararse y competir con otras personas, envidia, promiscuidad, desórdenes alimenticios, vestimenta indecente,

coquetería, entregarse al sexo. ¿Qué puede liberar a las mujeres de semejante esclavitud? Solo la verdad puede derrotar las mentiras que han creído. La Palabra de Dios nos dice la verdad acerca de lo fugaz que es la belleza física y la importancia de buscar la belleza interior y duradera. **(Prov.31:10) (1 Pe.3:3-5)**. Estos versículos no enseñan, como algunos pensarían, que la belleza física es algo pecaminoso o que es indebido cuidar la apariencia. Esa idea es tan engañosa como la preocupación excesiva por la belleza exterior. Las Escrituras tampoco condenan la belleza física ni sugieren que carezca de importancia. Lo que condenan es el orgullo que nace de la belleza física dada por Dios, el interés excesivo en ella, y el ocuparse tanto de ella que se descuiden los asuntos del corazón. Si consagramos nuestro tiempo y energías para permanecer en forma, delgadas, bellas y con un aspecto joven, podremos lograrlo solo por un tiempo. Llegará el día en el que lamentaremos haber descuidado la belleza interior, el carácter y el resplandor que agrada a Dios y que dura para siempre.

Una de las estrategias de Satanás es llevarnos a los extremos. Existe un desagrado cada vez más creciente en nuestra cultura hacia la pulcritud, el orden, el buen vestir y la apariencia agradable. Nuestro afán como mujeres cristianas debe ser reflejar la belleza, el orden, la excelencia y la gracia de Dios a través de nuestra vida interior y exterior. La esposa cristiana tiene un motivo aún más poderoso para buscar el equilibrio en este asunto. La “mujer virtuosa” de Proverbios 31 está en forma y se viste con elegancia **(v. 17,22)**. Ella es fuente de admiración para su esposo. Si una esposa es descuidada y desarreglada en su forma de vestir y en su apariencia no será un reflejo digno de su esposo. Además, si no procura ser atractiva para su esposo, otra mujer sí buscará atraer su atención.

En su carta a Timoteo, Pablo habla del funcionamiento adecuado de la iglesia y consagra unos versículos para hablar acerca del vestuario de las mujeres. Sus instrucciones reflejan el equilibrio entre la actitud interna del corazón de la mujer y su conducta y vestido externo. Pablo exhorta a las mujeres con estas palabras. **(1 Ti. 2:9-10)**. Las palabras traducidas como “atavien” y “modestia” en este texto significan “en orden, bien arreglado, decente”, y hacen referencia a un “arreglo armonioso”. La apariencia de una mujer cristiana debe reflejar un corazón sencillo, puro y ordenado. Su ropa y su peinado no deben hacerla ver extravagante, exagerada o indecente. Así podrá reflejar la verdadera condición de su corazón y su relación con el Señor, con lo cual atraerá a otros hacia el evangelio.



12. TENGO DERECHO A SATISFACER TODOS MIS ANHELOS

Hay otra mentira que ha hecho mella en nuestra manera de pensar y de vivir. Nuestra sociedad promueve la idea de que existe (o debería existir) un remedio (de preferencia rápido y fácil) para cada anhelo insatisfecho. Según esto, debemos reconocer nuestros anhelos y hacer todo lo que sea necesario a fin de satisfacer dichas “necesidades”. Según esto, si tienes hambre, come. Si quieres algo que no puedes pagar, cómpralo a crédito. Si ansías algo de romance, vístete y actúa de tal forma que los hombres te vean. Si te sientes sola, ábrele tu corazón al hombre casado con el que trabajas. En el mejor de los casos esta manera de pensar ha dejado a muchas mujeres insatisfechas, confundidas y en la búsqueda incansable por llenar el vacío de su corazón. En el peor de los casos, este engaño les ha traído gran aflicción y esclavitud. Ha sido la causa de una gran dosis de ansiedad, resentimiento y depresión.

¿Cuál es la verdad que nos hace libres de la esclavitud que trae ese engaño? Primero, debemos reconocer que siempre tendremos anhelos insatisfechos en esta vida **(Ro.8:23)**. De hecho, si pudiéramos satisfacer todos nuestros anhelos en el presente, estaríamos complacidas con quedarnos aquí, y nuestro corazón no anhelaría estar en un lugar mejor. Es importante comprender que nuestros anhelos no son siempre pecaminosos en sí mismos. Lo incorrecto es exigir que se satisfagan aquí y ahora, o persistir en suplirlos de forma ilegítima. Dios creó el impulso sexual. No está mal satisfacer este impulso, siempre y cuando se haga en el tiempo que Dios determine y a su manera, que es bajo el pacto matrimonial. En cambio, el mundo nos dice que si deseamos gozar de intimidad sexual tenemos todo el derecho a satisfacerlo sin importar cómo, cuándo, donde ni con quién. Del mismo modo no está mal sentir hambre o comer. Lo que está mal es hartarse de comida por tratar de satisfacer anhelos emocionales o espirituales. A menos que Dios determine las condiciones bajo las cuales nuestros anhelos se satisfagan, debemos aprender a contentarnos con que algunos de ellos no lo sean.

La segunda verdad es que nada ni nadie puede satisfacer los anhelos más profundos de nuestro corazón. La verdad es que sin excepción, cada cosa creada nos decepcionará. Las cosas se pueden quemar, romper, perder o ser robadas. Las personas pueden irse, cambiar, fallar o morir. Lo cierto es que no existe hombre alguno sobre la faz de la tierra que pueda satisfacer estos anhelos. Dios nos creó de tal modo que nunca estaremos satisfechas con alguien o algo que no sea Él mismo **(Sal.16:11, 34:8-10)**. Debemos reconocer que no está mal tener anhelos insatisfechos. Eso no nos hace menos espirituales. Debemos aprender a aceptarlos, entregárselos a Dios, y a buscar en Él la satisfacción plena de las necesidades más profundas de nuestro corazón. Hemos aprendido que una visión distorsionada de Dios produce una visión distorsionada de nosotras mismas y ese engaño, en cualquier área vital, afectará nuestra manera de vivir. Creer mentiras a cerca de Dios o de nosotras mismas nos conducirá sin excepción al engaño con respecto al pecado.

- Renovemos nuestra manera de pensar con la Palabra de Dios. Leamos los siguientes pasajes y analicemos ¿qué revelan acerca de la manera como Dios te ve?

SALMO 139:13-18

EFESIOS 1:3-8

ROMANOS 5:6-8

ROMANOS 8: 1-2,13,15-17

 *PÍDELE A DIOS QUE TE AYUDE*
A CAMINAR EN LA VERDAD 

Padre, gracias por buscarme a pesar de que te rechacé tu amor y me alejé de ti. Sé bien que aparte de ti no hay cosa buena en mí. Gracias por no desistir en tu plan para mi vida. Gracias por amarme con un amor infinito e incondicional. Gracias por dar a tu hijo a fin de pagar por mi pecado y morir en mi lugar. Gracias por escogerme para ser tu hija y por hacer de mí tu preciada posesión. Gracias por enviar a tu Espíritu santo para morar en mí y hacer de mi cuerpo tu morada. Gracias por tu compromiso para cambiarme y transformarme en la semejanza de Jesús. Ayúdame por favor a facilitar ese proceso. Te ruego que forjes en mí la belleza del Señor Jesús en el corazón, el carácter y las acciones. En su nombre te lo pido. Amén.