

¿SOMOS BENIGNOS?

NUEVA VIDA MADRID

16 DE MAYO DE 2018

NOSOTROS, ¿SOMOS BENIGNOS?

Dentro de los conceptos que hemos analizado de BENIGNO, me ha gustado el de "Uno que nace dispuesto a hacer el bien". Si lo vemos bien, es una gran verdad, porque cuando Dios creó al hombre lo hizo a su imagen y semejanza, (Leer Génesis 1:26), lo hizo dispuesto a hacer lo bueno; pero sabemos bien, que el pecado distorsionó esa obra de Dios y actualmente el hombre esta dispuesto es a hacer lo malo, (Leer Eclesiastés 8:11). Pero Dios, como Padre, sigue buscando que el hombre recupere esa imagen perdida en sus hijos y que nos dispongamos a ser como Él es: Benigno, Bueno, Misericordioso, Amigable.

Se que el Señor todavía tiene un trabajo arduo con nosotros y que todavía hay muchas cosas que debemos cambiar, para parecernos a Él.

Una de las áreas que quiero tratar en esta lección, y que se que nos ha afectado alguna vez o que nos está afectando es aprender a ser benignos o buenos con nosotros mismos. La Biblia nos dice en **Mateo 22:39 "Y el segundo es semejante: Amarás a tu prójimo como a ti mismo"**.

Pero me pregunto ¿Realmente somos buenos con nosotros mismos?, ¿nos amamos a nosotros mismos como dice este versículo? Tengo que responder que, muchas veces, no solamente no nos amamos; sino que nos adiamos a nosotros mismos.

Encontré un artículo del Dr. Jose Manuel Garrido, que me pareció interesante y quiero que lo leas y lo analices:

¿POR QUÉ ME ODIO A MI MISMO?

La expresión "tu eres tu peor enemigo" encierra a menudo una gran verdad. Es una realidad dolorosa que mucho de lo que nos limita en

nuestra vida son nuestros propios sentimientos de indignidad y odio hacia nosotros mismos.

Pero, ¿de dónde vienen estas sensaciones? ¿Cómo nos influyen? ¿Y qué podemos hacer para vivir una vida libre de las duras actitudes de nuestra crítica interna?

¿QUÉ ES REALMENTE LA VOZ CRÍTICA INTERIOR?

En una reciente investigación, los psicólogos Robert y Lisa Firestone encontraron que el pensamiento autocrítico más común entre una población diversa de sujetos sometidos a prueba es "Soy diferente de los demás". La mayoría de las personas se ven a sí mismas como diferentes, no en un sentido positivo o especial, sino en un sentido negativo.

Incluso aquellas personas que parecen bien adaptadas y son muy queridas en sus círculos sociales

tienen profundos sentimientos de ser un fraude. Este sentimiento acerca de nosotros mismos es común porque cada persona está dividida en dos.

Según describe el Dr. Robert Firestone, cada uno de nosotros tiene un "yo real", una parte de nosotros que se basa en la auto-aceptación, así como un "anti- yo", una parte de nosotros que se auto rechaza.

El anti-yo se expresa mediante una "voz interior crítica". Esta voz crítica es como un coach interno que comenta negativamente cada instante de nuestras vidas, influyendo así en cómo nos comportamos y cómo nos sentimos acerca de nosotros mismos.

Está ahí para socavar nuestras metas: "¿Quién te crees que eres?, nunca tendrá éxito". Está ahí para socavar nuestros logros: "i Esto no va a terminar bien. Tarde o temprano vas a meter la pata". Está ahí para sabotear nuestras relaciones: "Ella realmente no te ama. No debes confiar en ella".

Todos poseemos en mayor o menor medida esta voz crítica. Para muchos de nosotros, este proceso de pensamiento está tan arraigado que apenas nos damos cuenta cuando se presenta. En lugar de

reconocer esta voz como el enemigo destructivo que es, nos confundimos con nuestro punto de vista real, y creemos todo lo que nos dice acerca de nosotros mismos.

¿POR QUÉ ME ODOIO A MÍ MISMO?

"Me odio a mí mismo" es una expresión interna tristemente común contra la que luchan personas de todas las edades. Pero ¿de dónde vienen este tipo de pensamientos? Para los doctores Robert y Lisa Firestone estos pensamientos se originan en las experiencias negativas de la vida temprana. La forma en que somos vistos mientras crecemos y las actitudes dirigidas hacia nosotros conforma cómo nos vemos más tarde a nosotros mismos.

Las actitudes negativas dirigidas hacia nosotros por los padres u otros cuidadores influyentes son internalizadas para componer nuestra propia imagen. Es lógico pensar que, así como las actitudes positivas de nuestros padres hacia nosotros nos pueden llevar a desarrollar la autoestima y la confianza, sus actitudes más críticas pueden promover todo lo contrario.

No se trata de culpar a los padres. Es importante darse cuenta de que los padres se

enfrentan a una difícil tarea, en la medida en que surgen los sentimientos dolorosos de su propio pasado.

Por lo tanto, pueden reaccionar de forma inapropiada o críticamente con sus hijos en los momentos de estrés. Por otra parte, los propios sentimientos críticos que los padres tienen hacia sí mismos, a menudo son transmitidos a sus hijos de manera inconsciente.

¿CÓMO AFECTA LA VOZ CRÍTICA A MI VIDA DIARIA?

La voz crítica interior impacta en nuestras vidas de diferentes maneras. Podemos adaptarnos a ella tratándola como a un entrenador y escuchar sus consejos destructivos. Cuando se nos dice repetidamente que no valemos nada, podemos llegar a elegir amigos y parejas que nos tratan como si de verdad no tuviéramos valor alguno.

Si se nos dice que somos estúpidos, es posible que la falta de confianza nos lleve a cometer errores que nos hagan parecerlo. Si se nos dice que no somos lo suficientemente atractivos, podemos tomar la decisión de evitar a toda costa una relación romántica.

Cuando escuchamos a nuestro crítico interno le

damos el poder sobre nuestras vidas. Incluso podemos comenzar a proyectar estas reflexiones críticas sobre los demás. Corremos el riesgo de comenzar a percibir el mundo a través de su filtro negativo.

Aquí es donde los pensamientos paranoicos pueden entrar en escena, cuando empezamos a cuestionar o criticar a las personas que nos ven de manera diferente de cómo nuestra voz nos ve.

Por ejemplo podemos luchar contra los halagos y los refuerzos positivos, ya que contradicen la forma en que nos percibimos a nosotros mismos. Podemos tener problemas para aceptar el amor, ya que no somos capaces de desafiar a nuestro crítico interno.

Esta voz no sólo es dolorosa, sino que también es familiar. Se ha arraigado en nosotros desde la infancia y por tanto a menudo tenemos dificultades simplemente para reconocerla, mucho más para oponernos a ella.

¿QUÉ PUEDO HACER PARA DEJAR DE ODIARME A MÍ MISMO?

Ya en esta parte quiero dejar el consejo de la Palabra de Dios. El único que odia es el diablo y procura que odiamos a otros y a nosotros mismos. (Leer 1 Juan 3:15). No podemos albergar en nuestros corazones el odio

por los demás, ni por nosotros mismos. Si queremos ser obedientes a lo que Dios determina que hagamos, debemos mas bien amar, amar nuestros semejantes como nos amamos a nosotros mismos.

AMARÁS AL PRÓJIMO COMO A TI MISMO

Para entender que significa amarse a sí mismo, pregúntate primero qué significa amar a otro. El amor hace al menos estas tres cosas:

1. El amor estima y afirma el valor incondicional y único de la persona amada.
2. El amor reconoce e intenta satisfacer las necesidades de la persona amada.
3. El amor perdona y olvida los fallos de la persona amada.

Cuando se nos pide "amar al prójimo como a nosotros mismos" lo que subyace es que cualquier cosa que hagamos por nuestro prójimo, estemos dispuestos a hacerla también y sobre todo por nosotros mismos. Son dos las personas a las que tiene que amar: tú y tu prójimo. No puedes amar a uno realmente si no amas al otro.

Imagina que eres una de esas personas a las que

amas de veras. Distánciate un poco y pregúntate:

¿Intento verdaderamente considerar y satisfacer mis necesidades tal como tengo en cuenta y satisfago las tuyas?

¿Me he perdonado realmente a mí mismo por mis faltas y errores del mismo modo que les he perdonado los suyos?

¿Piensas en ti mismo con la misma amabilidad y afecto con que lo haces de aquellas personas a las que más amas?

¿Te concedes a ti mismo el mismo afecto y comprensión que les ofreces a ellas?

Si la respuesta es "NO", creo que debes cambiar y pedirle al Señor que derrame de su amor sobre tu vida, para que comiences a amarte, tal cual y como eres, sabiendo que Dios aún no ha terminado su obra contigo. Y si tu respuesta es SI, te felicito porque has superado esta lección y como te amas a ti mismo, supongo, amas también a tu prójimo. Pero como en los caminos del Señor, no todo queda estático, sin crecimiento y evolución, si ya has superado esto; el Señor te envía ahora a amar a tus enemigos. Cuando hagamos todo esto, tendremos en nuestro ser la imagen del Padre bueno. Nos pareceremos a ÉL.

iiiQue bendición!!!