

DR. TIM CLINTON
DR. RON HAWKINS

CONSEJERÍA BÍBLICA

Manual de consulta
sobre 40 temas críticos



CONSEJERÍA BÍBLICA

Manual de consulta sobre
40 temas críticos

DR. TIM CLINTON
DR. RON HAWKINS



La misión de *Editorial Portavoz* consiste en proporcionar productos de calidad—con integridad y excelencia—, desde una perspectiva bíblica y confiable, que animen a las personas a conocer y servir a Jesucristo.

Título del original: *The Quick-Reference Guide to Biblical Counseling: Personal and Emotional Issues*
© 2009 por Tim Clinton y Ron Hawkins, y publicado por Baker Books, una división de Baker Publishing Group., P.O. Box 6287, Grand Rapids, MI 49516-6287. Traducido con permiso.

Edición en castellano: *Consejería bíblica: Manual de consulta sobre 40 temas críticos* © 2013 por Editorial Portavoz, filial de Kregel Publications, Grand Rapids, Michigan 49501. Todos los derechos reservados.

Traducción: Daniel Menezo

Ninguna parte de esta publicación podrá ser reproducida, almacenada en un sistema de recuperación de datos, o transmitida en cualquier forma o por cualquier medio, sea electrónico, mecánico, fotocopia, grabación o cualquier otro, sin el permiso escrito previo de los editores, con la excepción de citas breves o reseñas.

A menos que se indique lo contrario, todas las citas bíblicas han sido tomadas de *La Santa Biblia, Nueva Versión Internacional*[®], copyright © 1999 por Biblica, Inc.[®] Todos los derechos reservados.

EDITORIAL PORTAVOZ

P.O. Box 2607

Grand Rapids, Michigan 49501 USA

Visítenos en: www.portavoz.com

ISBN 978-0-8254-1844-0 (rústica)

ISBN 978-0-8254-0375-0 (Kindle)

ISBN 978-0-8254-8492-6 (epub)

1 2 3 4 5 / 17 16 15 14 13

Impreso en los Estados Unidos de América
Printed in the United States of America

Contenido

Introducción

Aborto

Abuso sexual en la infancia

Adicción al trabajo

Adicciones

Adulterio

Agotamiento

Amargura

Amor y pertenencia

Autoestima

Crisis económica

Culpabilidad

Decisiones personales y la voluntad de Dios

Depresión

Desánimo

Disfunciones alimentarias

Divorcio

Dolor y dolor crónico

Duelo y pérdida

Educación de los hijos

Envejecimiento

Envidia y celos

Estrés

Guerra espiritual

Homosexualidad

Ira

Miedo y ansiedad
Muerte
Perdón
Perfeccionismo
Pornografía
Prejuicios
Preocupación
Sexo prematrimonial
Soledad
Soltería
Sufrimiento
Suicidio
Trastornos mentales
Trauma
Violencia doméstica

Agradecimientos
Notas
Recursos recomendados

Introducción

Nos complace poner en sus manos este *Manual de consulta sobre 40 temas críticos*, confiando en que Dios lo use para llevar su esperanza y su vida a todos esos millones de creyentes en todo el mundo a los que ministran los miembros de la AACCC (Asociación estadounidense de consejeros cristianos), cuyo número no deja de crecer.

En este nuevo milenio, miremos donde miremos, vemos a personas que necesitan desesperadamente el toque de Dios, que no cesan de buscar su cuidado misericordioso. Los impresionantes progresos en todos los campos profesionales y científicos, unidos a una campaña publicitaria que cuesta miles de millones de dólares, han generado la expectativa falsa de que podemos “tenerlo todo, y tenerlo todo ahora”. Esto no hace más que reforzar ese doloroso “vacío en el alma” que padecen tantas personas en medio de nuestra abundancia material, e intensifica el estrés al que todos vivimos sometidos en nuestro paisaje sociocultural, 24 horas al día y siete días a la semana. ¿De verdad existe un remedio eficaz?

Dado que está leyendo la introducción a este libro, es probable que haya sido llamado al ministerio de la consejería, a una vida de asistencia auténtica. Ha sido llamado, y seguramente se ha formado hasta cierto punto, para llevar asistencia y consuelo a todas esas almas quebrantadas y doloridas que viven en su iglesia y en su vecindario. Si ha sido llamado a recordar a otros que “el Señor está cerca de los quebrantados de corazón, y salva a los de espíritu abatido” (Sal. 34:18), este libro y toda la serie le resultarán de gran utilidad. Dios le ha elegido como medio para transmitir su gracia especial; usted tiene tanto el privilegio como la responsabilidad de hacerlo de la manera más excelente y ética que le sea posible.

Existe cierta cantidad de atributos esenciales que usted debe manifestar hacia otros si ha sido llamado a intervenir en los momentos más difíciles de otras personas, si ha sido llamado a ayudar a llevar las cargas de otros, y así “[cumplir] la ley de Cristo” (Gá. 6:2). La primera característica es algo que usted posee como resultado de la obra que hace en su vida el Espíritu de Dios, que transforma su corazón y su mente, algo que este libro no puede

proporcionarle, sino solo potenciarlo si usted ya lo tiene. Se trata de un espíritu de bondad genuina, esa bondad que atrae a los demás de inmediato haciéndoles sentir que nos interesan sinceramente.

Esto revela también una empatía compasiva que puede relacionarse profundamente con otros, porque usted también ha recorrido el camino del sufrimiento y del dolor, sin caer en la amargura ni en el cinismo. En lugar de ello, ha aprendido a confiar en Dios siempre, sobre todo en aquellas cosas de la vida que usted no querría experimentar nunca. Ha descubierto que Dios es fiel con usted y con los suyos, y le conoce (lo cual es distinto de *saber algo de Él*), sabiendo que es amoroso, sabio, poderoso y que está cercano. Ha llegado a entender ciertamente que Dios es “Padre misericordioso y Dios de toda consolación, quien nos consuela en todas nuestras tribulaciones para que con el mismo consuelo que de Dios hemos recibido, también nosotros podamos consolar a los que sufren” (2 Co. 1:3-4). Y si usted es coherente al transmitir este consuelo y esta asistencia con integridad, es un siervo confiable en quien Dios se complace, y a quien bendice en todo lo que hace.

Añadidos a los rasgos gemelos de la bondad genuina y la empatía compasiva hallamos los requisitos del conocimiento y la habilidad, algo que este libro puede ayudarle a desarrollar más directamente. La base de conocimientos de los estudios bíblicos y teológicos, combinada con las ciencias de la conducta y las ciencias sociales, avanza a un ritmo más acelerado del que puede mantener nadie en el siglo XXI. Por consiguiente, hemos extraído de estos datos crecientes los hechos más críticos y relevantes, y las pistas contextuales que debería usted conocer sobre los 40 temas que componen el índice de este libro. Por último, el esquema de siete pasos que seguimos en cada capítulo dará forma a su pensamiento y encauzará su progreso, de modo que su capacidad como consejero aumente sea cual fuere el rol mediante el que la desempeñe.

LAS TRES “PATAS” DEL MINISTERIO ASISTENCIAL

Hemos escrito este libro para que sea aplicable a cualquiera de las patas de nuestra metáfora: el taburete de tres patas. Proponemos la idea de que el ministerio asistencial de la iglesia se compone de *pastores*, que desempeñan un papel esencial como gestores de casos, dado que el asistido casi siempre regresa al rol de miembro de una iglesia; de *consejeros cristianos profesionales*, quienes a menudo ofrecen sus servicios a muchas iglesias en una zona geográfica determinada; y de *asistentes laicos*, que se han formado y trabajan en la iglesia como líderes a nivel individual o colectivo.

Las personas que sirven en cualquiera de los tres niveles deben desarrollar tanto el carácter como las cualidades de servicio que reflejen la gracia y la verdad del propio Cristo. Dios también ha repartido liberalmente sus dones por toda la Iglesia para realizar las diversas tareas ministeriales que son esenciales para cualquier funcionamiento saludable de ella. Y es que, independientemente de las habilidades o la inteligencia que tengamos, a menos que descansemos directamente en el Espíritu de Dios para que actúe en nosotros para cumplir el ministerio divino, no dará frutos para el reino. Dios traerá a nosotros a las personas a las que desea que ayudemos, y debemos aprender a depender de Él para que toque a otros de forma sobrenatural, de tal modo que las personas exclamen: “¡Hoy Dios se ha manifestado en la sesión de consejería (de forma milagrosa)!”.

Pastor o miembro del personal de la iglesia

Si usted es pastor o miembro del personal de la iglesia, prácticamente todas las personas que se han sentado hoy en sus bancos se han visto afectadas (o se verán en breve) por las adicciones, el divorcio, la violencia, la depresión, el dolor, la confusión, la soledad y mil evidencias más de vivir como personas rotas en un mundo caído. Este manual le ayudará a:

- ofrecer una consejería eficaz y una ayuda a corto plazo para quienes acudan a usted con sus problemas
- enseñar a otros y elaborar sermones sobre los problemas principales de hoy día a los que se enfrentan las personas

- proporcionar recursos y materiales esenciales a los miembros del personal y los líderes laicos en su iglesia, a fin de potenciar sus ministerios de ayuda y de enseñanza

Profesional clínico

Si es usted un profesional clínico, habiéndose licenciado o certificado en una de las seis disciplinas clínicas principales del sector, ya estará familiarizado con la mayor parte de los temas que contiene este libro. El manual le ayudará a mejorar su manera de:

- repasar las definiciones y las preguntas de evaluación que debe usar en su primera sesión con un cliente nuevo
- comprender la visión bíblica del problema del cliente e introducirla en su terapia
- modelar sus planes de tratamiento mediante los mejores principios y recursos disponibles en la AACC
- transmitir a sus clientes la información que mejor les ayude a salir adelante y avanzar más resueltamente, con la forma de pensar correcta y las acciones concretas del proceso de tratamiento

Líder o ministro laico

Si es usted líder o ministro laico, este libro le ayudará a planificar y a transmitir la mejor asistencia posible de principio a fin. Le recomendamos que lea el libro entero, subrayando el material que le resulte más útil para la consejería individual o grupal. Este manual le ayudará a:

- comprender y evaluar con precisión el problema de la persona
- guiar los debates y ofrecer sugerencias útiles sin asumir un control excesivo ni influir demasiado poco en el aconsejado
- recordar los principios clave en el proceso de pasar del problema a la resolución más eficazmente
- recordar los límites del ministerio laico, y remitir constructivamente a los aconsejados a otros especialistas que gocen de una formación más amplia

CÓMO USAR ESTE *MANUAL DE CONSULTA* *SOBRE 40 TEMAS CRÍTICOS*

Se dará cuenta de que hemos dividido cada tema usando un formato que sigue la lógica del proceso de consejería. El objetivo y el propósito de cada una de las siete partes son los siguientes:

- 1. Retratos.** Cada tema empieza con tres o cuatro anécdotas que cuentan historias frecuentes sobre personas que luchan con el problema del que se trata. Hemos intentado ofrecerle casos que, probablemente, encontrará entre las personas a las que aconseje.
- 2. Definiciones e ideas clave.** Esta sección empieza con una definición clara del tema usando un lenguaje no técnico. Luego añadimos una serie de ideas y datos que le ayudarán a entender mejor el tema, además de cómo se manifiesta en las personas que luchan contra él, y cómo las perjudica.
- 3. Entrevista de evaluación.** Esta sección suele empezar sugiriendo un marco desde el que enfocar la evaluación, y va seguida de una serie de preguntas concretas para hacer a la persona, a fin de comprender mejor su problema. A veces encontrará una sección de “preguntas clarificadoras”, que le ayudarán a decidir si es necesario remitir a la persona a un médico o a otro profesional.
- 4. Consejos sabios.** Esta sección presenta una o más ideas clave que deberían servir como guía general a su intervención; el consejo sabio le ayudará a encuadrar mejor su intervención. Estas ideas clave pueden expresarse de forma clínica o pastoral, pero son útiles para los tres tipos de ayudadores de los que hablamos anteriormente, y le darán pie para entender y trabajar con la(s) persona(s) que tiene delante.
- 5. Pasos prácticos.** Esta sección, junto con la anterior, le guiará sobre lo que debe hacer en su práctica de la consejería. Le permite trazar un mapa lógico que le guíe, a usted y al aconsejado, desde la identificación del problema a su resolución, siguiendo unos pocos pasos concretos, que siempre serán pasos prácticos para el aconsejado (con instrucciones específicas para los consejeros, señaladas en cursiva). Lo cierto es que sin un buen plan de acción, es demasiado sencillo dejar a las personas confundidas y perdidas, en lugar de avanzar con ellas de una forma

decidida hacia algunos objetivos concretos para cambiar.

- 6. Ejemplos bíblicos.** En esta sección le proporcionamos pasajes bíblicos relevantes y comentarios que le ayuden en su consejería, de principio a fin. Integrar todo el proceso en un marco bíblico e invocar el poder del Señor para hacer muchas cosas que no podemos hacer en nuestras propias fuerzas son pasos esenciales para llevar a cabo una consejería cristiana auténtica. Puede optar por ofrecer estos versículos a las personas a modo de trabajo para casa, para que los memoricen, o como guías para la dirección espiritual, o bien puede optar por usarlos como guías para el proceso de intervención.
- 7. Oración.** Aunque no será adecuado con todas las personas, muchos cristianos desean e incluso esperan que la oración forme parte integral de su consejería. Debe pedir a cada uno su permiso para orar, y es necesario orar por cada uno de los aconsejados, aunque él o ella no se unan a usted, y deba orar en silencio, o en los momentos de reflexión anteriores o posteriores a la sesión. La oración suele ser la intervención espiritual más frecuente que se usa en la consejería cristiana, y le ofrecemos algunas líneas de oración que pueden servirle, del todo o en parte, como una introducción eficaz para que la consejería adopte una dimensión vertical, invitando directamente a Dios a entrar en esa relación.

Al final de este manual, hacemos una lista de los recursos cristianos más conocidos, así como los seculares, para leer y estudiar más sobre el tema. Ni mucho menos es una lista exhaustiva, pero le ayudará a acceder a otros recursos que, a su vez, le conducirán a otras obras que le permitan profundizar todo lo que desee en el estudio de un tema.

La AACC es un ministerio y una organización profesional de casi 50.000 miembros en Estados Unidos y por todo el mundo. Nos dedicamos a ofrecer y a facilitar los mejores recursos disponibles para pastores, consejeros profesionales y ayudadores laicos para el papel o el entorno en que ofrezcan sus servicios. Por medio de nuestra reconocida publicación *Christian Counseling Today* ofrecemos también una gama exhaustiva de educación, formación, orientación ética, consultoría, libros y conferencias para potenciar el ministerio de la consejería cristiana en todo el mundo. Visite la página www.aacc.net (solo en inglés).

Aborto

1 RETRATOS

- Carla tiene un problema muy grande. Ha recibido una beca para la universidad, tiene un novio estupendo, un papel de liderazgo en el grupo de jóvenes de la iglesia, y un test de embarazo que ha dado positivo. No puede renunciar a sus sueños por este error. Además, es un procedimiento muy sencillo, y nadie tiene que enterarse...
- *He sido perdonada, lo sé, pero, ¿por qué no puedo superar esto?* Nancy no dejaba de repetirse estas palabras mientras contemplaba el banco de la iglesia en el que sus dos hijas pequeñas se removían inquietas, esperando el momento de marcharse a la clase de escuela dominical. Intentó concentrarse en el sermón, pero el anuncio de Derecho a la Vida que aparecía en el boletín reclamaba toda su atención. *No fui consciente de lo que hacía.*

2 DEFINICIONES E IDEAS CLAVE

- En realidad, el término *aborto* se refiere a cualquier expulsión prematura de un feto humano, ya sea de forma espontánea o natural o por medios artificiales, como en el caso de un aborto por medios quirúrgicos o químicos. Hoy día, el uso más frecuente del término *aborto* se aplica al *aborto inducido artificialmente*.
- Una joven que tenga un embarazo no planificado deberá entender que *la “elección rápida y fácil” no es ni rápida ni fácil*, sino que tendrá repercusiones durante el resto de su vida.
- A menudo la mujer decide mantener en secreto su aborto, sobre todo si forma parte de una comunidad cristiana que, según le parece, la criticaría o condenaría en caso de enterarse. Es posible que no lo sepan ni los miembros de su familia. Por consiguiente, *el dolor y la pérdida* que rodean ese aborto pueden estar muchos años sin resolverse.
- Un aborto *no solo se experimenta como una pérdida, sino a menudo también como un trauma*. Algunos de los efectos secundarios posibles son tanto la tendencia a experimentar de nuevo el trauma, por ejemplo mediante sueños o recuerdos angustiosos, como la tendencia a la negación y el intento de evitar todos los pensamientos o sentimientos asociados con el aborto.
- Otros posibles *efectos secundarios* del trauma que supone un aborto son adormecimiento emocional, trastornos del sueño, dificultad para concentrarse, hipervigilancia, depresión, sentimiento de culpa e incapacidad de perdonarse a una misma.
- El hecho de enfrentarse sola a la realidad de un aborto es un proceso que aísla a la mujer, y que puede reforzar el sentimiento de *vergüenza* de la persona. También pueden darse conductas autodestructivas, como el consumo de drogas.
- Si alguien le confiesa que se ha sometido a un aborto, sea consciente de que, al hablar de esa experiencia, ha decidido confiar en usted. *Tenga cuidado con cualquier manifestación verbal o gestual* que pudiera complicar la sensación de culpa y la vergüenza de la persona.

Casi la mitad de todos los embarazos entre mujeres estadounidenses

son accidentales, y cuatro de cada diez se interrumpen mediante un aborto.¹

Mitos sobre el aborto

Mito 1: “Es un procedimiento sencillo; mañana seguiré con mi vida”.

Mito 2: “No es un bebé, es solo una masa de tejidos”.

Mito 3: “No pasa nada, el aborto es legal”.

Mito 4: “Si tengo este bebé, mi vida será un desastre”.

Mito 5: “Es *mi* elección, *mi* responsabilidad, *mi* decisión”.

Mito 6: “Si el bebé padece alguna disfunción, abortar está bien”.

Mito 7: “Estoy sola. No le importo a nadie”.

Mito 8: “No merezco perdón. Ya sabía que estaba mal”.

Mito 9: “Tengo lo que me merezco; lo hice más de una vez”.

Mito 10: “No me dolerá; el dolor remitirá”.

Mito 11: “Es mi única opción; él no quiere el bebé”.

Mito 12: “En casos de violación o de incesto, es permisible”.

Extraído de *A Time to Speak: A Healing Journal for Post-Abortive Women*, de Yvonne Florczak-Seeman

Un 22 por ciento de todos los embarazos (excluyendo los abortos espontáneos) acaba en aborto.²

3 ENTREVISTA DE EVALUACIÓN

Para la mujer que se plantea abortar

1. ¿Cómo sabe que está embarazada? ¿Se ha sometido a un examen médico? *(Estas preguntas no amenazantes sobre el embarazo ayudarán a la aconsejada a sentirse cómoda y a aceptar su responsabilidad).*
2. ¿Cuánto hace que está embarazada?
3. ¿Cuáles son las circunstancias actuales de su vida?
4. ¿Cuál prevé que sea la reacción de su familia ante su embarazo?
5. ¿Goza de un respaldo social adecuado?
6. ¿Quién es el padre del bebé? ¿Qué tipo de relación mantiene con él?
7. ¿Ha pensado en otras opciones aparte del aborto? ¿Ha pensado en llevar a término el embarazo?
8. ¿Qué cree que pasará en su vida si aborta? ¿Qué cree que sucederá si opta por otra solución? *(A menudo, una mujer elige abortar porque no cree que tenga ninguna otra opción. A veces, la decisión de tener un aborto se toma rápidamente para “resolver el problema”. Dígale a la mujer que tiene tiempo de tomar una decisión. Ayúdela a entender que si lleva el embarazo a término su vida no “se arruinará”).*
9. ¿Tiene alguna pregunta sobre el embarazo y el aborto? *(No dé por hecho que ella está plenamente informada).*

Para la mujer que abortó en el pasado

1. ¿Qué la angustia hoy día?
2. Recuerde la situación y dígame qué sucedió. *(Preste atención a cualquier síntoma de estrés postraumático, como los sueños perturbadores o los activadores que traen a la mente ese suceso. Al optar por empezar a contarle su historia, la mujer rompe el silencio, lo cual es el inicio del proceso de sanidad, pero también puede ser angustiante, dado que ya no es posible negar los hechos).*
3. En aquel momento, ¿cuáles fueron los principales motivos para tomar

aquella decisión?

4. ¿Se siente deprimida, abatida o triste la mayor parte del día?
5. ¿Tiene dificultades para comer o dormir?
6. ¿Se ha planteado el suicidio? (*Si es evidente una tendencia suicida, consulte la sección sobre ese tema y busque ayuda de inmediato*).
7. ¿Consume drogas o alcohol para aliviar el sufrimiento?
8. ¿Cómo gestiona su vida actualmente? ¿Qué activa su dolor?
9. ¿Cree que Dios la ha perdonado? ¿Por qué sí o por qué no?
10. ¿Siente que usted misma puede perdonarse? ¿Por qué sí o por qué no?

En 2005 se realizaron 1,21 millones de abortos, menos que los 1,31 millones de 2000. De 1973 a 2005, tuvieron lugar más de 45 millones de abortos legales.³

4 CONSEJOS SABIOS

Asegúrese de ofrecer a la mujer que se plantea el aborto un *respaldo práctico adecuado* para animarla a llevar a término su embarazo. Tenga a mano información sobre agencias que ofrezcan asistencia médica y un lugar donde puedan alojarse las embarazadas. Subraye a la mujer que toma una decisión por su vida y por la de su bebé. Anímela a ver la situación a largo plazo, en lugar de plantearse ir a la universidad el semestre siguiente o conservar su puesto en un equipo deportivo. Aborde cualquier *conducta que ponga en peligro la seguridad de la mujer*, como los impulsos suicidas o el consumo de drogas.

1. Pida perdón a Dios.
2. Acepte el perdón divino.
3. Perdónese a sí misma.
4. Busque asistencia profesional y pastoral.
5. Visualice a Dios sosteniendo en brazos a su bebé.
6. Cuando Dios le dé su gracia, colabore de alguna manera para ayudar a las embarazadas jóvenes.

5 PASOS PRÁCTICOS

Para la mujer que se plantea el aborto

1. Reflexione sobre las opciones

- Puede que le parezca que su única opción es el aborto. Sencillamente no es así. En todos los Estados Unidos hay casi tres mil Crisis Pregnancy Centers (CPC) atendidos por voluntarios que quieren ofrecerle alternativas reales, y que le ayudarán con cariño. También puede buscar consejería cristiana antes de decidir abortar.
- Encuentre el CPC más cercano a donde viva. Busque en las Páginas Amarillas en el apartado “Alternativas al aborto”, o llame al 1-800-848-LOVE (solo para Estados Unidos).

2. Hable con otros

- Tiene que comentar la situación con otros miembros de la familia.
- *Evalúe cómo hacer esto (dependiendo de lo que usted sepa sobre los otros miembros de la familia). Es posible que usted, el terapeuta, deba participar como tercera parte en esa conversación.*

3. Busque ayuda

- *Anime a la joven y a sus padres a que contacten juntos con el Crisis Pregnancy Center (solo en Estados Unidos) o busquen consejería cristiana.*

4. Haga un seguimiento

- *Asegúrese de continuar el proceso fijando otra cita con ella.*
- Aunque puede que usted lamente su embarazo, puede empezar de inmediato a tomar algunas decisiones sabias respecto al futuro de su bebé.

Para la mujer que tuvo un aborto en el pasado

1. Cuente su historia

- Siga contando su historia a lo largo de las sesiones futuras de consejería y por medio de un diario personal.

2. Busque ayuda

- Hay diversas organizaciones y existen materiales para facilitar la sanidad tras un aborto. *Descubra cuáles existen en su zona para remitir a ellas a la persona. Algunas organizaciones posibles son A Time to Speak, Project Rachael y Victims of Choice (solo para Estados Unidos).*

Cada año, en torno al 2 por ciento de todas las mujeres entre 15 y 44 años de edad tienen un aborto; un 47 por ciento de ellas han tenido por lo menos otro anterior.⁴

3. Busque apoyo

- *Si en su zona existe un grupo de apoyo al duelo que sea confidencial, anime a la mujer a asistir a las reuniones.*

4. Reafirme a la aconsejada

- *Asegúrese de transmitir, tanto verbalmente como de otras maneras, que usted la acepta y que Dios la ha perdonado.*

La sanidad posterior a un aborto es un proceso, y sin duda no se puede conseguir en una sola sesión; sin embargo, es posible curarse. Asegure a la mujer que el perdón, incluyendo la capacidad de aceptar el perdón divino y de perdonarse a sí misma, son posibles por medio de la gracia de Dios.

El aborto no es el pecado imperdonable.

6 EJEMPLOS BÍBLICOS

Si en una riña los contendientes golpean a una mujer encinta, y la hacen abortar pero sin poner en peligro su vida, se les impondrá la multa que el marido de la mujer exija y que en justicia le corresponda (Éx. 21:22).

Este versículo demuestra la protección divina sobre las personas más indefensas de este mundo: los niños en el vientre materno. Incluso el hecho de provocar un parto prematuro, aunque el bebé sobreviviera, era un crimen punible.

Dios es el defensor de la vida, y siempre ha protegido a mujeres, niños y a los miembros más débiles de la sociedad.

El corazón de un bebé comienza a latir unos 22 días después de su concepción.⁵

Tus ojos vieron mi cuerpo en gestación: todo estaba ya escrito en tu libro; todos mis días se estaban diseñando, aunque no existía uno solo de ellos (Sal. 139:16).

Dios conoce a cada persona desde el momento de la concepción. Sus ojos ven el cuerpo no formado en el vientre de su madre.

Muchos afirman que un feto no es más que un conglomerado de tejidos, pero la Biblia deja claro que Dios ve ese diminuto embrión como una vida nueva, que tiene un futuro ya decidido.

Abortar supone segar injustamente una vida humana.

Antes de formarte en el vientre, ya te había elegido; antes de que nacieras, ya te había apartado; te había nombrado profeta para las naciones (Jer. 1:5).

Dios conoce bien a cada individuo desde el momento en que es concebido. Tiene planes para cada uno.

Dios lo sabe todo, de modo que sabe que algunas vidas incipientes concluirán demasiado pronto.

Cuando Herodes se dio cuenta de que los sabios se habían burlado de él, se enfureció y mandó matar a todos los niños menores de dos años en Belén y en sus alrededores, de acuerdo con el tiempo que había averiguado de los sabios (Mt. 2:16).

Aunque los argumentos sobre el aborto hablan casi siempre de la elección angustiada entre dos vidas, la práctica del aborto casi siempre se reduce a la elección entre una vida y la comodidad, una vida y otros planes, o entre una vida y un estilo de vida.

El pensamiento que hace que un neonato sea dispensable no tiene que cambiar mucho para que el mundo empiece a plantearse la eliminación de niños vivos pero no deseados.

Los defensores del “derecho a elegir” creen que pueden tomar la decisión que quieran y que esa decisión estará bien porque la han tomado ellos. Es posible que la elección sea un derecho humano, pero no todas las elecciones son positivas.

En el carácter y en la revelación de Dios hallamos una norma absoluta. Todas las decisiones que tomamos se medirán según ese baremo, y seremos responsables de ellas.

Concéntrate en el cielo y en el cuidado de Dios sobre el bebé durante toda la eternidad (ver 2 S. 12:22-23).

Los índices más altos de abortos conocidos se dieron entre mujeres solteras (82 por ciento), de raza blanca (55 por ciento) y con menos de 25 años de edad (52 por ciento).⁶

7 ORACIÓN

Señor, pedimos que tu gracia y tu sabiduría sobreabunden en la vida de esta mujer. Está preocupada, asustada, y necesita que tú la toques...

Abuso sexual en la infancia

1 RETRATOS

- Juana nunca le había contado a nadie lo que le pasó cuando era niña. Tenía la esperanza de que, si nunca decía nada, el recuerdo desaparecería. Después de todo, solo pasó una vez, y no fue tan terrible. Nunca se lo dijo a sus padres, porque pensó que no la iban a creer. Después de aquel episodio había eludido a su tío todo lo posible. Lo cierto es que no le parecía que tuviera sentido hablar ahora del tema.
- Berta había intentado decirle que no, pero él siguió tocándola. Estaba tan emocionada porque un hombre mayor que ella la había invitado a salir que intentó actuar con más sofisticación de la que sentía. Ahora no dejaba de pensar en lo sucedido, y no sabía qué hacer.

2 DEFINICIONES E IDEAS CLAVE

- Por lo general, el abuso consiste en *aprovecharse injustamente de una diferencia de poder* para controlar a otra persona.
- El abuso sexual en la infancia sucede cuando *una persona explota a otra, de 17 años o menos*, para satisfacer las necesidades del abusador. Consiste en cualquier actividad sexual, ya sea verbal, visual o física, en la que participa un menor.
- El abuso sexual lo lleva a cabo muy a menudo un adulto que tiene acceso a un menor en virtud de *una autoridad real o imaginada* o parentesco.
- Cuando se abusa de un niño o una niña, a menudo *él o ella es consciente e incluso quiere al abusador*, lo cual puede causar una confusión y un perjuicio intensos.
- El abuso sexual *viola las fronteras personales*. El abusador cruza las fronteras de una persona para hacerse con lo que desea. Una clave para ayudar a la víctima es fijar unos límites que sean infranqueables.

La trata y la explotación de personas infestan todas las naciones, y ninguna de ellas, ni siquiera la nuestra, está exenta.

Condoleezza Rice

Consecuencias físicas

Existen síntomas físicos duraderos y enfermedades que se han asociado con la victimización sexual, incluyendo dolor pélvico crónico, síndrome premenstrual, trastornos gastrointestinales y una variedad de trastornos de dolor crónico, entre los que se incluyen dolores de cabeza, de espalda y de rostro.

Consecuencias psicológicas

Las reacciones inmediatas al abuso sexual incluyen shock, incredulidad, negación, miedo, confusión, ansiedad y retraimiento.

Las víctimas pueden experimentar un desinterés emocional, problemas de sueño y recuerdos súbitos. Más o menos un tercio de las víctimas de abuso

sexual tiene síntomas que se convierten en crónicos.

A menudo, las víctimas del abuso sexual sienten ansiedad, culpa, nerviosismo, fobias, toman drogas, padecen trastornos del sueño, depresión, alienación, tendencias suicidas y disfunciones sexuales. A menudo desconfían de otros, reviven el abuso en sus mentes y padecen un riesgo más elevado de volver a ser víctimas del mismo.

Un abuso supone que el mal nos toca. El abuso crónico en la infancia perjudica al cuerpo, la mente, las emociones y la capacidad de relación con otras personas.

Diane Langberg

Consecuencias sociales

El abuso sexual puede dificultar las relaciones debido a su efecto negativo sobre la familia, los amigos y la pareja íntima de la víctima.

Las víctimas de la violencia sexual tienen más probabilidad que las que no lo han sido de participar en conductas sexuales arriesgadas, entre ellas la práctica del sexo sin preservativo, mantener relaciones sexuales a temprana edad, tener diversas parejas sexuales y ofrecer sexo a cambio de alimentos, dinero u otros objetos.

Los límites de la confidencialidad

Cuando aconseje a una persona que ha padecido abusos sexuales, debe conocer los límites de la confidencialidad:

El abuso sexual es *ilegal y debe informarse de él*. Debe *comunicarlo a las agencias pertinentes*, como la policía local, el Departamento de servicios sanitarios y sociales o los Servicios de protección del menor.

Debe informar del abuso sexual *dentro de un periodo de tiempo*, normalmente entre las 24 horas y los siete días de haberse producido el mismo.

Normalmente puede *informar por teléfono, por escrito o en persona*.

Aunque el aconsejado no admita el abuso, si usted sospecha con fundamento que se ha producido, debe *informar de sus sospechas*.

Si la persona tiene más de dieciocho años en el momento en que revela el

abuso, es posible que darlo a conocer no sea obligatorio. De todos modos, *si el abusador sigue teniendo acceso a niños*, puede que usted tenga la obligación ética de informar del caso para protegerlos.

3 ENTREVISTA DE EVALUACIÓN

Descarte cualquier *riesgo de suicidio, depresión o problemas médicos* (sobre todo si el abuso fue reciente).

Evalúe el *tipo de abuso* perpetrado, su grado y su historia. A veces la persona *busca ayuda para otros problemas* que, en realidad, se desprenden del abuso sexual. Tiene que inducirle a hablar del tema central. Sin embargo, tenga cuidado para no volver a traumatizar a la persona con sus preguntas. La confianza y la seguridad tienen una importancia vital.

Durante el tratamiento, asuma tres cosas

1. El problema es tratable, y la persona será un superviviente.
2. La persona no es responsable del abuso; solo lo es de recuperarse.
3. Para sanarse, la persona debe expresar, aceptar y estar dispuesta a abordar sus sentimientos.

El FBI calcula que actualmente más de 100.000 niñas y mujeres jóvenes son objeto de la trata de personas en Estados Unidos. Las edades van de los 9 a los 19 años, y la media de edad son 11 años.¹

Preguntas generales

1. ¿Cuál es el suceso que le ha llevado a acudir hoy aquí?
2. ¿Es la primera vez que busca ayuda?
3. Hábleme de su familia. ¿Cómo van las cosas en casa?
4. Hábleme de su pasado. ¿Le han pasado cosas dolorosas o inusuales, aunque fuera hace mucho tiempo?
5. ¿Durante cuánto tiempo se prolongó esa situación?
6. ¿Puede decirme quién le hizo eso? (*Si la persona se muestra reacia, explíquese que tiene que saberlo para poder ayudarla, así como ayudar a otros que puedan haber padecido abusos, y también al abusador. Además, si la persona es menor de edad y sigue en contacto con el abusador de modo que el abuso podría volver a ocurrir, hay que actuar*)

de inmediato).

7. ¿Sabe si hay otros que padezcan abusos?
8. ¿Qué problemas tiene actualmente que sean consecuencia de lo sucedido? (*Escuche cómo aquel abuso afectó a la persona. No hay dos personas con las mismas experiencias, y para cada una el abuso tiene consecuencias distintas. Sea consciente de que las víctimas tienden a minimizar el impacto del abuso*).
9. ¿Cómo se siente respecto a lo que le ha pasado? (*La persona debe tener permiso para experimentar sus verdaderas emociones*).
10. ¿Se siente responsable del abuso? (*Asegure a la persona que no está solo, y que no es responsable del abuso*).
11. ¿Qué opinión tiene de sí mismo? (*Busque creencias insanas que se hayan desarrollado debido al abuso. Por ejemplo, ¿qué piensa la persona de sí misma al haber permitido que se prolongara el abuso?*).
12. ¿Qué piensa de la persona que abusa de usted? (*Detecte las racionalizaciones. “No pudo evitarlo; estaba borracho”. Estas defensas han ayudado a la persona a superar el episodio, pero también la han hecho menos capaz de verse como una auténtica víctima*).
13. ¿Alguna vez ha intentado detener los abusos? ¿Qué pasó?
14. ¿Qué le gustaría que pasara como resultado de nuestra reunión de hoy?
15. ¿Qué tipos de límites cree que deben establecerse para protegerle?
16. ¿A quién más le ha contado esto?
17. ¿Cómo reaccionó esa persona?
18. ¿Quién puede ayudarle a mantener los límites que ha establecido?
¿Quién será su aliado?
19. ¿Dónde cree que ha estado Dios en todo esto?
20. Para sanarse de esto, ¿qué necesita?

4 CONSEJOS SABIOS

Las personas que han padecido abuso han visto cómo otros violaban sus límites de una forma espantosa. Curarse de ese abuso conlleva *la restauración de límites saludables y de la confianza*. El proceso de consejería debe ser amable, y no contribuir a provocar nuevas heridas sin querer o hacer que la víctima se avergüence.

Siga la guía del aconsejado cuando él le cuente su historia. Asegure a la persona que aquel abuso no fue culpa suya.

Una de las preguntas que suele hacer una persona de quien abusaron sexualmente es: “¿Por qué yo?”. A veces, el abuso sexual genera un sentimiento de falta de valor y de indignidad. Como consejero, debe mantener su propia ira a raya para ofrecer un entorno seguro, de modo que la persona pueda hablar libremente.

Aproximadamente uno de cada seis niños padece un abuso sexual antes de los 16 años.²

5 PASOS PRÁCTICOS

1. Sea paciente

- Sanar la herida de un abuso sexual es un proceso, y las personas necesitarán un tiempo que variará en función de cada herida.
- Hace falta valor para buscar ayuda, hablar de la experiencia y sacar a la luz lo que una vez estuvo entre tinieblas.

2. Lamente su pérdida

- Le han quitado mucho, de modo que tiene motivos para sentir el dolor y lamentar la pérdida.
- Permitirse sentir esos sentimientos le ayudará a recuperar parte del poder que necesita.

3. Recupere el control

- El primer paso ha sido contarle a otro lo que le sucedió y que esa persona le crea.
- Tiene permiso para resistir, para decir que no, para tener poder sobre la persona que le ha sometido al suyo.

4. Busque apoyo

- Asistir a un grupo de supervivientes de abuso sexual puede ser un siguiente paso excelente.

5. Establezca límites

- Ahora tiene que aprender a cuidar de sí mismo y a restablecer límites saludables. ¿Cuáles son esos límites saludables que necesita usted establecer?
- Asegúrese de que personas de confianza estén al tanto de estos límites.

Este es el motivo de que haya que contar a otros lo sucedido, por doloroso que resulte. Puede que necesite su ayuda para tratar con el abusador.

- Establecer límites puede adoptar la forma de (1) decir la verdad al abusador, (2) contar con el respaldo de otros dentro de la comunidad cristiana, y/o (3) una separación informada del abusador.
- Si el abusador no respeta los límites, habrá que recurrir a otras estrategias.

6. Sepa que se curará

- Tiene un futuro brillante. No es una víctima, sino que es un superviviente.
- Puede que haya perdido mucho, pero no está “arruinado” para el futuro. Dios puede sanarle.

Un estudio, el National College Women Sexual Victimization Study, calculó que entre una de cada cuatro y una de cada cinco mujeres padeció una violación, o un intento de violación, durante sus años en la universidad.³

7. Confíe en Dios

- Sepa que Dios no le dejará, y que cuando tuvo lugar el abuso no es porque Él estuviera en contra de usted.
- Planifique varias visitas para hablar del concepto espiritual del amor de Dios incluso en medio de unas circunstancias tan dolorosas.

8. Busque una guía más intensa

- *Por mucho que pueda ayudar usted en el aspecto espiritual, es posible que la persona necesite una guía profesional para abordar realmente el sufrimiento que provoca el abuso sexual.*
- *Remita a la persona a un consejero cristiano que tenga experiencia en este área.*

6 EJEMPLOS BÍBLICOS

Cuando la vio Siquén, que era hijo de Jamor el heveo, jefe del lugar, la agarró por la fuerza, se acostó con ella y la violó (Gn. 34:2).

Siquén primero “se acostó” con Dina y “la violó”, y luego afirmó que la amaba y quería casarse con ella.

Un joven puede creer que está enamorado, pero obligar a una mujer a mantener relaciones sexuales con él, la viola y abusa de ella. Esto no es amor, en absoluto.

Las consecuencias de este abuso, por mucho que uno intente justificarlo, llegan muy lejos y son destructivas.

Es verdad que ustedes pensaron hacerme mal, pero Dios transformó ese mal en bien para lograr lo que hoy estamos viendo: salvar la vida de mucha gente (Gn. 50:20).

Si alguien tuvo un buen motivo para vengarse, fue José. Los celos de sus hermanos les indujeron a abusar de él terriblemente: le vendieron como esclavo para que se lo llevaran para siempre (Gn. 37:11-28). Antes de llegar al poder en Egipto, José había perdido trece años de libertad personal.

José entendió sabiamente que Dios había estado por encima del abuso de sus hermanos, haciendo que el mal de ellos se convirtiera en bien.

Sin embargo, revelar esto puede exigir a la víctima cierto tiempo y cierta curación. Afirmar esto cuando ha pasado poco tiempo del suceso haría que a la víctima le costase mucho aceptarlo.

Puse en el Señor toda mi esperanza; él se inclinó hacia mí y escuchó mi clamor. Me sacó de la fosa de la muerte, del lodo y del pantano; puso mis pies sobre una roca, y me plantó en terreno firme. Puso en mis labios un cántico nuevo, un himno de alabanza a nuestro Dios. Al ver esto, muchos tuvieron miedo y pusieron su confianza en el Señor.

Salmos 40:1-3

No tomen venganza, hermanos míos, sino dejen el castigo en las manos de

Dios, porque está escrito: “Mía es la venganza; yo pagaré”, dice el Señor... No te dejes vencer por el mal; al contrario, vence el mal con el bien (Ro. 12:19, 21).

Dios sabe todo lo que ha pasado en nuestras vidas. Él estaba presente en la oscuridad, y sigue a nuestro lado. Las ofensas que hicieron contra nosotros también fueron contra Él.

Dios promete que devolverá el pago; nuestra misión es sanarnos.

No permita que el mal le venza; no dé al abusador semejante poder en su vida. Venza al mal haciendo el bien a otros y a sí mismo.

Así sabrán todas las iglesias que yo soy el que escudriña la mente y el corazón; y a cada uno de ustedes lo trataré de acuerdo con sus obras (Ap. 2:23).

A veces, las personas piensan que pueden esconder ante todos partes de sus vidas. Intentan ocultar un temperamento irascible, unos celos profundos o un pecado sexual.

En su mensaje a la iglesia de Tiatira, en el versículo anterior, Cristo afirmó claramente que no hay nada escondido para Él.

Ese episodio de abuso no le pasó desapercibido. Puede que el abusador haya pensado que se ha salido con la suya, pero Dios lo sabe, y promete juzgarlo en consecuencia.

7 ORACIÓN

Señor, hoy nos enfrentamos a una situación tremendamente difícil, una circunstancia que tú conoces, pero que acaba de salir a la luz para las personas a las que conocemos y amamos. Danos sabiduría para manejar correctamente esta situación. Aporta sanidad a este hijo tuyo al que han maltratado así...

Adicción al trabajo

1 RETRATOS

- “No me acuerdo de la última vez que me relajé de verdad”, explicó David. “Creo que lo que me sigue impulsando es el miedo, miedo a que si me detengo perderé todo lo que me he esforzado tanto por conseguir”.
Siguió diciendo: “Mis padres vivieron la Gran Depresión, y me inculcaron la idea de que lo más importante es abrirse camino en la vida. Me criaron para que nunca dependiera de nadie para nada. Incluso cuando estoy con mi esposa y mis hijos, me resulta difícil no pensar en el trabajo. De alguna manera, todo lo que no esté relacionado con mi trabajo me parece una pérdida de tiempo”.
- Paula no logra disfrutar de su hogar ni de sus hijos. No para de limpiar y de vigilar a los niños, intentando siempre mantener una casa perfectamente limpia, como las de los catálogos. A los niños no se les permite jugar fuera de sus cuartos.
- Vicente va subiendo por la escala empresarial, y se enfrenta a expectativas que, según le parece, debe satisfacer para llegar al siguiente peldaño. El estrés afecta a su familia.

2 DEFINICIONES E IDEAS CLAVE

- Un adicto al trabajo está tan *obsesionado* con el trabajo que su actitud le perjudica a él mismo y a otros.
- La “adicción al trabajo” se ha convertido en la *obsesión exclusiva* para muchos trabajadores modernos, un monstruo que les impide dormir, les mina la salud y se alimenta de la codicia; es posible que sea la adicción más valorada y aceptada en Estados Unidos.
- Aunque Dios creó el trabajo como una parte importante de esta vida, para algunos se convierte en el camino primario mediante el cual encuentran *la aprobación, el respeto y el éxito*.
- Dios llama a la humanidad a que trabaje honestamente, de una forma comprometida y alegre, como si trabajásemos para el Señor (Éx. 23:12; Ec. 5:19; Col. 3:23).
- Esta cuestión *no está limitada a los hombres y las mujeres en el mundo laboral*. También puede incluir a las personas que, estando en su casa, se esfuerzan por tener el hogar y la familia “perfectos”.
- La *adicción* al trabajo debe tratarse como tal.
- La vida laboral debe *gestionarse* dentro del contexto de una relación sana con Dios, el matrimonio y la vida familiar, y con los compromisos con la iglesia y la comunidad. Cuando no se mantiene este *equilibrio*, el trabajo puede convertirse en un ídolo, un capataz terrible llamado “adicción al trabajo”.

No permita que Satanás le sobrecargue y luego le impida trabajar durante mucho tiempo.

Charles Simeon

Síntomas de la adicción al trabajo

- *El énfasis compulsivo sobre el trabajo*, porque se considera la vía para obtener el control y el poder sobre la propia vida y las de otros.
- Trabajar *entre sesenta y setenta horas semanales* o más.
- El trabajo se entiende como *la vía principal* por la que una persona

encuentra aprobación, respeto y éxito.

- La *sensación crónica de urgencia* en todo lo que se hace.
- La *incapacidad para descansar*.
- La *necesidad* adictiva de *aceptación e importancia* a los ojos de otros como resultado del trabajo desempeñado.
- *Ignorar las exigencias emocionales y espirituales de la familia* arguyendo que el adicto al trabajo les proporciona un nivel de vida más alto.
- Los hijos de un adicto al trabajo lo consideran una persona *indiferente, irritable, carente de humor y que siempre tiene prisa*.
- *Valorar el rendimiento* por encima de la manifestación de amor y de gracia.
- *La familia no se siente “segura”*. Aparte de la seguridad económica, los miembros de la familia saben que, por lo general, el adicto no acepta sus sentimientos o inquietudes. Los momentos de ocio quedan reemplazados por la competición.
- Lucha con una *mala autoestima, rigidez y problemas con la intimidad relacional*.
- *Considerar que el estrés relacionado con el trabajo es un reto* que hay que superar y una manera de encontrar sentido.

Siempre se pueden encontrar motivos para trabajar. Siempre habrá algo más que hacer. Pero cuando las personas no se toman momentos libres, dejan de ser productivas. Dejan de ser felices, y eso afecta al ánimo de todos los que les rodean.

Carisa Bianchi

3 ENTREVISTA DE EVALUACIÓN

Como todos los adictos, los adictos al trabajo deben ser capaces de admitir su obsesión y confesar sus numerosos costes. Deben dedicar momentos al reposo, el juego, la familia y el ocio, y no saltárselos. Los adictos al trabajo deben darse cuenta de que la vida más profunda en Cristo solo llega cuando son capaces de estar quietos y conocer a Dios.

1. ¿Trabaja más de cuarenta horas semanales?
2. ¿A menudo se siente cansado y estresado?
3. ¿Tiene problemas para dormir?
4. ¿Tiene síntomas físicos relacionados con el estrés, como dolor de espalda, dolor de cabeza, indigestión, úlceras o fatiga crónica?
5. ¿Se lleva trabajo a casa cada día, los fines de semana, durante las vacaciones, los días de fiesta?
6. ¿Se siente culpable cuando se relaja o se divierte, sobre todo cuando hay trabajo pendiente?
7. ¿A veces mira mal a otros porque no trabajan tanto como usted?
8. ¿Se impacienta con sus compañeros de trabajo que tienen otras prioridades aparte del trabajo?
9. ¿Ya no espera su familia que llegue usted a su casa a la hora esperada?
10. ¿Le resulta difícil reservar tiempo para sus seres queridos?
11. ¿Es capaz de pasarlo bien con su familia?
12. ¿Siente que cuanto más trabaje más complacido estará Dios con usted?
13. ¿Le cuesta decir que no?
14. ¿Piensa a veces que las personas que tienen necesidades son débiles?
15. ¿Se siente mejor consigo mismo cuando gana más dinero o progresa en su trabajo?
16. ¿Cree que hace las cosas con rapidez para no perder tiempo?
17. ¿Se compara a menudo con otros?
18. ¿Cree que el tiempo libre le aburre porque preferiría emplearlo trabajando?
19. Hábleme de su infancia. ¿Cómo eran sus padres?

20. ¿Cómo evaluaban sus padres su trabajo? ¿Sentía usted que para que le aceptasen o amasen tenía que rendir a cierto nivel?

4 CONSEJOS SABIOS

Por lo general, los adictos al trabajo:

- son muy críticos con ellos mismos
- se sienten vacíos
- sienten la necesidad compulsiva de hacer las cosas perfectas y ser mejores que otros
- sufren por el pasado: su valor como personas solo se refleja en su rendimiento
- creen que el servicio sacrificial incesante es honroso ante Dios
- piensan que deben cumplir sus propias normas, que son imposibles
- luchan constantemente con el orgullo

Transmita a la persona un amor incondicional y *evite los comentarios evaluadores*. Al principio, afirme las cualidades internas de la persona y su valor al abordar este tema.

Expresa su empatía sobre el estrés que experimenta la persona. Ofrézcale la esperanza de que le ayudará a encontrar una forma de superar la presión.

Es posible que la persona no sea consciente en absoluto de qué fomenta el estrés, y que la autorreflexión no le sea muy útil. Tendrá que animarle cariñosamente a *analizar los factores* que fomentan la conducta adictiva.

Traslade el foco, que debe pasar de la persona y lo que siente que *debe* hacer a la aceptación incondicional de Dios. A Dios le interesa más *en quién se transforma la persona* que lo que ella hace.

La invitación de Dios para el adicto al trabajo consiste en dejar que Él tome la carga de su vida y le ofrezca reposo en lugar de ella (Mt. 11:29).

5 PASOS PRÁCTICOS

1. Evalúe el problema

- ¿Qué provoca el estrés que siente en su trabajo? *(Ayude a la persona a detectar el problema y reconocerlo).*
- *Ayúdela a entender que el trabajo incesante es una adicción, y que hay que tratarlo como tal.*

2. Evalúe el pasado

- Identifique los mensajes negativos que recibió de sus padres, sus hermanos y/o compañeros sobre el valor que usted tiene.
- Su importancia proviene de Cristo, no del trabajo.

3. Vuelva a centrarse en Dios

- Busque un tiempo diario para la oración, la lectura bíblica y la meditación.
- Busque la guía de Dios para decidir las actividades cotidianas.
- Lea la Biblia y medite sobre los pasajes que hablan del amor incondicional de Dios y de su identidad como seguidor de Jesucristo. *(Asegúrese de encajar esta actividad dentro del contexto de una relación, y no solo de otro trabajo o tarea).*

El adicto al trabajo tiene una agenda apretadísima. No deja de preocuparse por su rendimiento. Le cuesta rehusar responsabilidades adicionales. Es incapaz de relajarse. Si alguno de sus conocidos manifiesta estas características, probablemente sea un adicto al trabajo.

Bill Hybels

4. Encuentre equilibrio

- *Evalúe las actividades de su agenda semanal, y cuáles de ellas son innecesarias y contribuyen a la adicción a la actividad.*
- Tiene que existir un equilibrio entre el tiempo pasado en el trabajo y el tiempo dedicado a las relaciones estrechas.
- Hay que equilibrar el trabajo con una relación correcta con Dios y con la familia. Cuando no se da este equilibrio, el trabajo puede convertirse en un ídolo, un dios falso que es un capataz terrible.
- Tendrá que “programar” momentos para el ocio y el descanso. Asegúrese de tratarlos como prioridades.
- Recuerde honrar el día de reposo.

5. Reduzca el ritmo

- *Ayude a la persona a disminuir el ritmo de cada día, y a buscar descanso.*
- Asegúrese de honrar el cuerpo que Dios le ha dado, disfrutando del descanso y del ejercicio necesarios, y siguiendo una dieta equilibrada.
- *Analice maneras en que el aconsejado pueda introducir en su agenda actividades agradables, sobre todo tiempo con su familia.*
- El cambio exige un tiempo, y a medida que intente reducir el ritmo de su vida, Dios se ocupará de las cosas que le preocupan (Mt. 6:25-34).

6. Busque apoyo

- Busque ayuda de un consejero, alguien a quien rendir cuentas o un grupo, donde el objetivo sea reconocer las motivaciones detrás de la adicción al trabajo.

6 EJEMPLOS BÍBLICOS

“Esto es lo que el SEÑOR ha ordenado”, les contestó. “Mañana sábado es día de reposo consagrado al SEÑOR. Así que cuezan lo que tengan que cocer, y hiervan lo que tengan que hervir. Lo que sobre, apártenlo y guárdenlo para mañana” (Éx. 16:23).

Dios dio a su pueblo un día de reposo, en el que se suponía que no debían trabajar. Pero todo el mundo tenía que trabajar duro el día anterior, para poder descansar plenamente el día de reposo.

Para aprovechar al máximo nuestro día de reposo y adoración, nosotros también debemos prepararnos de antemano. Así no tendremos que correr a la tienda o acabar un proyecto laboral. Hemos de ser lo bastante organizados como para poder descansar y concentrarnos en Dios los domingos.

El rey Salomón impuso trabajo forzado y reclutó a treinta mil obreros de todo Israel. Los envió al Líbano en relevos de diez mil al mes, de modo que pasaban un mes en el Líbano y dos meses en su casa. La supervisión del trabajo forzado estaba a cargo de Adonirán (1 R. 5:13-14).

Dios había dado a Salomón sabiduría para gobernar la nación. Había paz en la tierra, de modo que la nación pudiera dedicar sus recursos a construir un templo glorioso para Dios.

Incluso cuando Salomón planificó la construcción, usó una gran sabiduría. Se apoyó en la fuerza laboral del país, la dividió en tres grupos y los fue rotando, de tal manera que pasaran un mes en Jerusalén y dos en sus casas.

Salomón permitió que el trabajo no cesara, pero sin agotar a sus trabajadores ni perjudicar a sus familias. Da lo mismo lo importante que fuera el proyecto: no se podía descuidar a las familias de los trabajadores.

Se puede tener intemperancia en el trabajo como se tiene en la bebida.

C. S. Lewis

Esto es lo que he comprobado: que en esta vida lo mejor es comer y beber, y disfrutar del fruto de nuestros afanes. Es lo que Dios nos ha concedido; es lo que nos ha tocado (Ec. 5:18).

En la Biblia, el trabajo es una espada de dos filos. Transformado en “sudor” como parte de la maldición tras la Caída (Gn. 3:19), el trabajo también es una actividad respetada, a través de la cual Dios ofrece numerosas bendiciones.

La Biblia enfatiza la importancia del trabajo como actividad de origen divino en la vida, y dice que la capacidad de disfrutar de los frutos de nuestro trabajo también es algo que viene de Dios.

La capacidad de trabajar, disfrutar de ese trabajo, ganar dinero y disfrutar del salario y compartirlo con otros es un don de Dios.

7 ORACIÓN

Señor, sabemos que es bueno que trabajemos honesta y diligentemente, y que el trabajo forma parte de tu plan para nosotros. Sabemos que nuestro trabajo sincero te honra. Señor, a la vez que nos ayudas con nuestras tareas y ocupaciones, ayúdanos también a honrarte con nuestro descanso. Dios, danos la sabiduría para hallar el equilibrio tan necesario, de modo que estemos quietos y sepamos que eres Dios. Libera a tu hijo precioso de las presiones destructivas de la adicción al trabajo...

Adicciones

1 RETRATOS

- Raquel trabajaba mucho en su iglesia, al igual que su familia. Aunque no siempre era constante, estaba ansiosa por ayudar. Asistía regularmente a la iglesia, incluso a las reuniones entre semana. Un domingo por la tarde, Raquel llegó tarde. Hablaba a gritos, y era evidente que estaba borracha. Sus hijos la seguían, avergonzados.
- A Tomás nunca parecía llegarle el dinero para saldar sus facturas. Además, casi siempre estaba enfermo, con la nariz taponada. Entonces, un miembro de la congregación lo vio en la esquina de una calle, tocando el violonchelo y pidiendo limosna.
- A Diana le encantaba el bingo. Nadie le dio mucha importancia hasta que un vecino descubrió una noche a los hijos pequeños de Diana solos en casa, mientras ella jugaba al bingo en un local.
- Roberto siempre había sido famoso por la cantidad de cervezas que podía beber sin sentir sus efectos. Pero algo había cambiado: recientemente se había emborrachado varias veces, según sus amigos. Los llamaron cuando lo detuvieron por conducir bajo los efectos del alcohol.

Un 50 por ciento del abuso infantil y los casos de abandono está relacionado con el consumo de alcohol o de drogas por parte del cuidador.¹

2 DEFINICIONES E IDEAS CLAVE

- Una adicción es la *dependencia de una sustancia* (alcohol, fármacos recetados, marihuana u otras drogas) o *de una actividad* (apostar, ir de compras).
- Una adicción es la *compulsión física* (como en el consumo de alcohol u otras drogas) o *psicológica* (como en la ludopatía o las compras) de usar una sustancia o actividad *para enfrentarse a la vida cotidiana*. Por ejemplo, sin alcohol, el alcohólico no se siente “normal” ni puede funcionar bien.
- La adicción es una conducta que es *habitual y difícil o aparentemente imposible de controlar*. Conduce a la actividad diseñada exclusivamente para *obtener la sustancia o encubrir su consumo*: el ama de casa que esconde botellas por todo el hogar, el drogadicto que roba en tiendas para pagarse el hábito, el apostador que desfalca para pagar sus deudas.
- El adicto, que se caracteriza por *el mecanismo de defensa de la negación*, echa la culpa de sus problemas a otra persona: el jefe es demasiado exigente, el cónyuge no es lo bastante cariñoso, los niños son desobedientes o los amigos son muy persuasivos. El adicto rehúsa aceptar su responsabilidad.
- *La drogadicción es la dependencia bioquímica* de una sustancia; con el paso del tiempo el cuerpo la necesita cada vez en cantidades superiores para evitar el síndrome de abstinencia.
- Entre las *adicciones a cosas que no son sustancias* se cuentan comer en exceso, apostar, la adicción sexual, como la de la pornografía (ver la sección dedicada a este tema), gastar dinero compulsivamente y fumar.

En 2001 se detuvo a 1,4 millones de personas que conducían bajo los efectos del alcohol o de otra droga. Eso supone uno de cada 137 conductores.²

Causas de la adicción

- *Emocionales*: Los adictos tienen heridas emocionales. Un estudio sobre

los adictos al sexo descubrió que un 81 por ciento había padecido abusos sexuales, un 74 por ciento maltrato físico, y un 97 por ciento maltrato emocional (datos extraídos de *Don't Call It Love*, de Patrick Carnes, Mark Laaser y Debra Laaser).

- *Relacionales*: Las conductas adictivas están relacionadas claramente con las relaciones problemáticas de la infancia. En el caso de los adultos, la adicción genera presiones sobre las relaciones interpersonales y crea dificultades sociales.
- *Físicas*: Los adictos se vuelven físicamente dependientes de las sustancias que consumen, y sin ellas caen en el síndrome de abstinencia.
- *Cognitivas y conductuales*: A menudo, los adictos tienen pensamientos ilógicos o irracionales que les inducen a olvidar su identidad como hijos e hijas de Dios. También son frecuentes las expectativas irreales sobre sí mismos y sobre otros.
- *Espirituales*: En esencia, la adicción en su núcleo es una rebelión contra Dios. Además, ya sean las drogas, el alcohol o el sexo, la adicción se convierte en un ídolo falso para el adicto.

Las características de una adicción

- *Su naturaleza incontrolable*: Para los adictos, su dependencia de la adicción escapa a su control.
- *Habituaación neuroquímica*: Dios diseñó nuestros cuerpos para que se adaptaran a lo que les damos. Por lo tanto, los adictos experimentan la habituaación: sus cuerpos cada vez necesitan una dosis mayor de una sustancia/actividad para obtener el mismo efecto que al principio.
- *Progresión*: Muchos adictos empiezan simplemente experimentando: prueban una droga, acuden a un casino, dan una calada a un cigarrillo. Sin embargo, como para producir un efecto hace falta más de lo mismo, el adicto aumentará la intensidad o la frecuencia de su actividad adictiva.
- *Evitación de los sentimientos*: Se usa la adicción para mejorar el estado emocional/psicológico del adicto; es una manera de eludir sentimientos, como la soledad, la ansiedad, la ira o la tristeza.
- *Consecuencias*: Las consecuencias comunes a todas las adicciones son el alejamiento de Dios, la manifestación de un pecado habitual, problemas de salud e interpersonales.

3 ENTREVISTA DE EVALUACIÓN

Recuerde que *una característica esencial de la adicción es la negación*. El uso de la sustancia no suele preocupar a quien la toma. Parte de su trabajo como consejero durante la evaluación consiste en derribar esa negación (si ya parece claro que existe una dependencia).

Cuando entreviste al aconsejado, *céntrese en formular preguntas concretas* sobre circunstancias, sucesos y síntomas. Si se le interroga de una forma no amenazante ni crítica, el aconsejado debería responder con sinceridad. Si habla con un miembro de la familia del adicto, busque otras palabras para formular estas preguntas cuando les interroga sobre él o ella.

Aproximadamente un 40 por ciento de todos los crímenes se comete bajo la influencia del alcohol; un 40 por ciento de los acusados de violación o agresión sexual afirma que en aquel momento había bebido; un 72 por ciento de las violaciones en la universidad se producen cuando la víctima está borracha.³

Preguntas clarificadoras

1. ¿Ha aumentado o disminuido su consumo de esta sustancia con el paso de los años? (*La habituación, que es la necesidad de consumir dosis cada vez más altas de la sustancia, es un factor claro que distingue entre un problema de abuso de sustancias y la dependencia. Responder afirmativamente a las preguntas siguientes acerca del consumo de alcohol también indica dependencia*).
2. (*Si el alcohol es la sustancia*) ¿Ha experimentado algún episodio en que no recordase lo que hizo mientras estaba bebiendo (amnesia parcial)? Si ha pasado un tiempo sin consumir alcohol, ¿ha sentido alguna vez ansiedad, ataques de pánico, temblores o ha tenido alucinaciones?

Preguntas generales

1. ¿Alguna vez le ha sugerido alguien que su consumo de _____ es un problema? Si lo ha hecho, ¿por qué piensa que esa persona se lo

dijo?

2. ¿Alguna vez le ha preocupado su consumo de _____? Si es así, ¿por qué?
3. ¿Con cuánta frecuencia usa esta sustancia, y cuál es la dosis?
4. ¿Alguna vez intenta esconder ese consumo de su familia o de sus amigos?
5. ¿A qué edad tomó por primera vez _____?
6. ¿Alguna vez ha hecho algo bajo la influencia del/de la _____ que más tarde lamentó? ¿Le han detenido o le han puesto una multa por conducir bajo la influencia de esa sustancia?
7. ¿Algún miembro de su familia de origen abusó de una sustancia mientras usted era pequeño? ¿Quién?
8. Su uso de _____, ¿ha afectado alguna vez a su trabajo o a su familia? ¿Qué sucedió?
9. ¿Ha dejado alguna vez de consumir esa sustancia? ¿Qué pasó cuando lo hizo? ¿Cómo se sintió?
10. ¿Quiere abandonar su consumo para siempre?
11. ¿Cómo cree que mejoraría su vida si dejara de tomar/hacer _____?

En 2007 hubo 12.998 víctimas en accidentes de tráfico que involucraron a un *conductor borracho* (TAS de 0,8 o superior); esa cifra supone el 32 por ciento de todas las muertes por accidente de tráfico durante ese año.⁴

4 CONSEJOS SABIOS

La seguridad es siempre esencial. Intente averiguar si el adicto ha conducido bajo la influencia de una droga o tiene niños pequeños en casa, que pudieran correr peligro. Si es así, dé pasos inmediatos para proteger tanto al adicto como a otros.

Intente hablar con otros miembros de la familia que sean lo bastante mayores como para comprenderlo, sobre cómo gestionar la conducta del adicto, sobre todo la de conducir bajo la influencia de la sustancia. Hay que enseñar a los miembros de la familia a negarse a viajar con el adicto o a pedir ayuda si él o ella es incapaz de cuidar de sus hijos pequeños.

Si se produce un maltrato físico o un abuso sexual cuando el adicto está bajo la influencia de la sustancia, anime *a sus familiares a salir de casa de inmediato*, acudiendo a la de un familiar o a un refugio para víctimas de violencia doméstica, y que informen del hecho a las autoridades pertinentes.

Si el adicto *insulta* a otros cuando está bajo la influencia de la droga, anime a sus familiares a buscar consejo, sobre todo en sesiones de consejería o de grupo para los familiares de adictos.

Las víctimas mortales en accidentes de tráfico motivados por el alcohol se redujo casi un 4 por ciento, de 13.491 en 2006 a 12.998 en 2007.⁵

5 PASOS PRÁCTICOS

1. Firmar un contrato de responsabilidad

- *El adicto debe firmar un contrato con usted mediante el que se comprometa a dejar de consumir la sustancia y a buscar ayuda inmediata para la adicción.*

2. No conducir

- *Impida el acceso al vehículo del adicto después de la primera vez que conduzca bajo la influencia de la sustancia; esto fija un límite claro relativo al consumo de la misma.*
- *Para proteger a los miembros de la familia, al consumidor y a los transeúntes inocentes, debe convencer al adicto de que no conduzca ni haga nada mientras esté sometido a la influencia de la sustancia.*
- *La barra y otros sistemas antirrobo impiden la conducción; los dispositivos electrónicos sofisticados pueden evitar que alguien conduzca sin haberse sometido a un alcoholímetro portátil.*
- *Explique que esto es positivo para el adicto y para otros, y que el consumo constante tendrá repercusiones para el resto de su vida, como la de no poder subir al vehículo para ir al trabajo o a otros lugares.*

Pues borrachos y glotones, por su indolencia, acaban harapientos y en la pobreza.

Proverbios 23:21

3. Someterse a un chequeo médico exhaustivo

- Un examen médico descartará cualquier problema de salud provocado por el consumo de la sustancia.
- Con una adicción como el alcoholismo, es totalmente recomendable el tratamiento médico.

4. Buscar ayuda profesional

- Permita que un profesional de la dependencia química evalúe si el consumo de la sustancia concreta es una adicción. Estas evaluaciones están disponibles en las agencias de salud mental de los distritos, en algunos hospitales y en los centros contra el consumo de drogas del distrito (frecuentes en las zonas urbanas y suburbanas, y accesibles mediante los gobiernos del condado en muchas áreas rurales).

En los accidentes mortales de 2007, el porcentaje más elevado de conductores con una tasa de alcoholemia de 0,8 o superior fue de personas entre 21 y 24 años (35%), seguido por la franja entre 25 y 34 años (29%) y de 35 a 44 (25%).⁶

5. Exhortar a los familiares a buscar ayuda

- Es posible que su comunidad cuente con grupos de apoyo como Al-Anon, Families Anonymous o un programa cristo-céntrico de doce pasos. *Quizá deba informarse para remitir a la familia a un buen programa. Estos programas se basan en los Doce Pasos del Alcoholismo, el programa con mayor éxito del mundo para tratar las adicciones.*

6 EJEMPLOS BÍBLICOS

¡Ay de los que madrugan para ir tras bebidas embriagantes, que quedan hasta muy tarde embriagándose con vino! (Is. 5:11).

Muchos alcohólicos dependen hasta tal punto del alcohol que empiezan bebiendo a primera hora de la mañana y siguen haciéndolo hasta altas horas de la madrugada.

La tragedia de la adicción es que controla y domina los deseos y las decisiones de los adictos.

Una tragedia aún mayor es que los adictos rechazan la obra del Señor en sus vidas. Solo Dios puede proporcionar el consuelo permanente, la alegría y el alivio que las personas buscan erróneamente en el alcohol.

Los 12.998 muertos en accidentes de tráfico por causa del alcohol durante 2007 representan una media de un accidente mortal cada 40 minutos.⁷

Y le dije: “Vas a vivir conmigo mucho tiempo, pero sin prostituirte. No tendrás relaciones sexuales con ningún otro hombre. ¡Ni yo te voy a tocar!” (Os. 3:3).

Las adicciones son enemigos poderosos para nuestra relación con Dios. Tanto si es una adicción al alcohol, a las drogas, al sexo, a los juegos de azar, a navegar por la Internet, a las compras o a lo que sea, los adictos dan fe de su aparente incapacidad para controlar sus deseos.

Normalmente las adicciones empiezan de una forma muy sutil: una experiencia, sustancia o individuo que resulta placentero comienza a convertirse en una obsesión. Al final la obsesión se hace con el control. Si no media algún tipo de intervención, raras veces una persona sale de la adicción.

Los adictos deben estar decididos a cambiar, a sustituir la sustancia/conducta adictiva por algo mucho más saludable.

Las adicciones destruyen individuos, familias, amistades, reputaciones y

carreras profesionales. Las adicciones convierten a las personas en víctimas de sus propios deseos. A pesar de todo esto, Dios ofrece esperanza al adicto. Dios quiere librar a su pueblo de todo lo que ocupe el lugar que le corresponde a Él en sus vidas. Quiere demostrarles que Él puede satisfacer todas sus necesidades. Con la ayuda de Dios y la responsabilidad compasiva de otros creyentes, los adictos pueden ser libres, comprados de nuevo. Jesús ya ha pagado el precio.

En 2005, en Estados Unidos un total de 21.634 personas murieron por causas relacionadas con el alcohol.⁸

“Todo me está permitido”, pero no todo es para mi bien. “Todo me está permitido”, pero no dejaré que nada me domine (1 Co. 6:12).

Dios dio al mundo “de todo en abundancia” para que lo disfrutase (1 Ti. 6:17), pero Satanás obra incansablemente para tomar las bendiciones de Dios y convertirlas en algo malo.

A los creyentes se les permite disfrutar de muchas cosas siempre que no estén prohibidas por la Escritura. Pero nunca deben permitirse ser controlados ni dejar que nada les domine.

Por tanto, hagan morir todo lo que es propio de la naturaleza terrenal: inmoralidad sexual, impureza, bajas pasiones, malos deseos y avaricia, la cual es idolatría. Por estas cosas viene el castigo de Dios (Col. 3:5-6).

Estos versículos describen algunos de esos deseos pecaminosos que los creyentes deben “hacer morir”. Los pecados sexuales, los deseos malignos y la avaricia (una forma de idolatría) no deben tener lugar en el corazón del creyente.

Es necesaria una decisión diaria y consciente para decir no a esas tentaciones pecaminosas y descansar en el poder del Espíritu Santo para vencerlas.

Entre 2001 y 2005 se produjeron unas 79.000 muertes anuales atribuibles a un consumo de alcohol excesivo o peligroso, lo cual convierte el alcohol en la tercera causa de mortalidad del país.⁹



7 ORACIÓN

Amado Señor, te doy gracias porque _____ ha acudido hoy en busca de ayuda para una adicción. Por favor, ayúdale a abrirse a la posibilidad de que pueda estar sumido en una adicción auténtica, para salir de la cual necesitará ayuda práctica. Guíanos mediante tu Espíritu Santo a los recursos que sean más útiles, y te damos las gracias por tu disposición para perdonar incluso una adicción...

Adulterio

1 RETRATOS

- Carol quería confiar en Dan. No dejaba de recordarse que Dan era un buen padre y marido. Expulsaba de su mente los pensamientos de que pudiera haber otra mujer. Entonces, una mañana, cuando estaba limpiando el despacho de Dan, encontró un recibo de tarjeta de crédito que detallaba una serie de gastos en hoteles y restaurantes de Nueva York. Dan no le había dicho que hubiese viajado a esa ciudad.
- A Bárbara le gustaba trabajar con su jefe, Carlos. Sus conversaciones eran estimulantes, y siempre contribuían a que ella se sintiera respaldada. Estaba agradecida por tener una relación tan buena con él... hasta que se convirtió en algo más que eso. Cuando empezó a relatar su aventura amorosa, se le llenaron los ojos de lágrimas. “No recuerdo exactamente cuándo empezamos a sentir algo más el uno por el otro”, contaba Bárbara. “¡Nunca pensé que esto acabaría así!”.

2 DEFINICIONES E IDEAS CLAVE

- El adulterio tiene lugar cuando una persona mantiene relaciones sexuales con *alguien que no sea su cónyuge*. Esta relación puede incluir o no un vínculo emocional.
- El adulterio puede incluir también una relación emocional. Aunque este caso se comprende menos, una *relación emocional puede ser más peligrosa* para un matrimonio que el adulterio físico. Sucede cuando el esposo o la esposa acuden a una persona que no es su pareja en busca de respaldo emocional primario. Por ejemplo, cuando una pareja tiene problemas, son hostiles el uno con el otro o se distancian, y el marido o la esposa recurre a un amigo del sexo opuesto en busca de compañerismo, respaldo y para hablar de información personal, ha comenzado una relación emocional.
- Lo trágico es que la infidelidad en el matrimonio *cada vez es más frecuente*. Los cristianos tienen las mismas probabilidades que los incrédulos de caer en la infidelidad matrimonial. Es tan probable que caiga en el adulterio una mujer como un hombre.
- *La mala comunicación, los conflictos no resueltos y/o las expectativas irreales* que conducen a la insatisfacción matrimonial son los motivos frecuentes de las relaciones extramatrimoniales. Toda necesidad percibida que quede insatisfecha en el matrimonio buscará su expresión en otro lugar.
- Los cónyuges pueden participar de una aventura amorosa porque estén expuestos a circunstancias para las que *no están preparados o por no haber fijado límites prudentes*.
- Muchos adulterios empiezan tan gradualmente, *como amistades bien intencionadas*, que las personas involucradas no son conscientes de cómo va cambiando la relación, hasta que se produce una conducta significativa.
- La infidelidad puede surgir también de la privación emocional durante la infancia, cuando una persona *sintió el deseo constante de recibir aprobación y atención*. Si el cónyuge no puede satisfacer estas necesidades, la persona se sentirá defraudada y abandonada, y buscará la atención de otros fuera de la relación matrimonial.

- Muchos adúlteros piensan que buscan amor, cuando en realidad desean *sentirse mejor con ellos mismos*.
- Una persona puede ser infiel como acto de *venganza e ira* contra su cónyuge.
- Para algunos, a medida que aumenta el dinero o los cargos de responsabilidad, aumenta también *la sensación de que tienen derecho* a los placeres de la vida. Por consiguiente, no es de extrañar que esto pueda alcanzar también el entorno sexual.
- En última instancia, el adulterio es *una elección egocéntrica*, que ignora intencionadamente las necesidades del cónyuge y de la familia, y el mandamiento de Dios de no satisfacer los deseos egoístas.
- En su raíz, el adulterio se centra en *un estilo de vida de engaño*.

[Él] Restaura a los abatidos y cubre con vendas sus heridas.

Salmos 147:3

La mejor forma de preservar su matrimonio es si ambos mantienen su amistad. Muchas veces, lo que más extrañan los hombres es el tiempo que pasan a solas con sus esposas. Por eso tantos adulterios empiezan siendo amistades; lo que busca un hombre es intimidad.

Scott Stanley

3 ENTREVISTA DE EVALUACIÓN

Para el cónyuge fiel

1. ¿Cómo descubrió el adulterio?
2. ¿Cuánto hace que lo sabe?
3. ¿Qué cree que necesita ahora mismo a la luz de esta información?
4. ¿Qué sentimientos le ha producido esta situación? (*No es infrecuente que la persona sienta una gama de emociones, desde el resentimiento a la tristeza*).
5. ¿Qué quiere hacer respecto a su relación con su cónyuge?
6. ¿Está dispuesto a trabajar con un consejero profesional para analizar las heridas que ha padecido?

No cometas adulterio.

Éxodo 20:14

Para el cónyuge infiel

1. ¿Se lo ha confesado a su cónyuge?
2. ¿Qué le induce a hablar de este tema ahora?
3. ¿Quiere arreglar su matrimonio? (*No es infrecuente que el cónyuge culpable se sienta confuso sobre lo que desea hacer, sobre todo si la relación extramatrimonial fue dilatada y/o conllevó un compromiso emocional intenso*).

Si el cónyuge infiel quiere arreglar su matrimonio

1. ¿Está dispuesto a romper todos los vínculos con la tercera parte? (*Esta es la pregunta más importante. Podrá averiguar muchas cosas en función de cómo responda el individuo. ¿Ha dudado? ¿Evita el contacto visual?*).

2. ¿Desea analizar los motivos que perpetuaron la aventura?
3. ¿Es consciente de las necesidades que pretendía satisfacer con esa relación?
4. ¿Cuáles cree que son los efectos que ha tenido su adulterio sobre su cónyuge?
5. ¿Está dispuesto a aceptar la plena responsabilidad por sus actos, sin echar la culpa a su cónyuge?
6. ¿Se compromete a dar cuentas de su tiempo y de sus relaciones sobre una base diaria?
7. ¿Está dispuesto a pasar por una consejería profesional?

4 CONSEJOS SABIOS

Un matrimonio puede sanarse tras un adulterio. Cada vez son más las parejas que se adentran en el camino del perdón y la restauración de su matrimonio. Para empezar el proceso de sanidad, ambos cónyuges tendrán que:

- *comprender qué dio pie a la infidelidad en el matrimonio.* Esto exigirá un examen largo y reflexivo sobre el patrón matrimonial que se haya desarrollado, así como a lo que ha contribuido cada cónyuge a la ruptura de la unión. A pesar de lo difícil que resulta, cada cónyuge debe centrarse en sus propios errores, en lugar de criticar y culpar a la otra persona del problema o la infidelidad.
- *restaurar la confianza en el otro,* diciéndose la verdad y siendo responsables el uno ante el otro. Es esencial que cada persona cumpla su palabra. Si un cónyuge promete hacer algo, deberá ser consecuente y hacerlo. Por último, la confianza se puede edificar mediante actos de afecto y contactos no sexuales que manifiesten interés y afirmación.
- *tomarse el tiempo para restaurar y enriquecer el matrimonio.* El proceso de restauración conlleva identificar y restablecer lo que era positivo en el matrimonio antes del adulterio. El proceso de enriquecimiento supone aprender y poner en práctica nuevas habilidades y conductas que fortalezcan la relación.

Según un cálculo muy conservador... en Estados Unidos una de cada 2,7 parejas (unos 20 millones) se ve afectada por el adulterio. Esta cifra supone casi 4 de cada 10 maridos y 2 de cada 10 esposas.

Janis Abrahams Spring

Si el aconsejado es el cónyuge fiel

Existe un proceso normal de duelo que tiene lugar cuando una persona ha sido herida profundamente. (Ver Elisabeth Kübler-Ross y David Kessler, *Sobre el duelo y el dolor: Cómo encontrar sentido al duelo a través de sus cinco etapas*. Ediciones Luciérnaga, 2010).

- *Shock y negación.* La fase “no, a mí no” es cuando el cónyuge herido es

renuente a aceptar la realidad del adulterio por parte de su pareja. Puede negar firmemente los hechos presentados sobre las actividades de su cónyuge.

- *Ira.* La fase “¿por qué yo?” es cuando la persona descubre que la han engañado y herido, y puede expresar un profundo resentimiento y/o rabia hacia el cónyuge infiel.
- *Negociación.* En la etapa “si haces esto, yo haré lo otro”, la persona quiere ver cambios conductuales como una vía para evitar sufrimientos ulteriores. Por ejemplo, él o ella dice “Si te quedas, cambiaré”, en lugar de abordar las consecuencias más profundas de la infidelidad.
- *Depresión.* La etapa “pasó de verdad” es cuando la persona se da cuenta del pleno impacto de la infidelidad sobre el matrimonio, y lamenta la pérdida de lo que fue esa relación en otro tiempo. El cónyuge herido descubre que tendrá que tomar una decisión sobre el futuro de la relación.
- *Aceptación.* La fase “esto es lo que pasó” es cuando la persona ha aceptado todas las implicaciones de los actos cometidos por el cónyuge infiel, y está dispuesta a seguir adelante.

Los estudios científicos, representativos, indican que las relaciones extramatrimoniales son menos frecuentes de lo que indican los informes populares y pseudocientíficos. El mejor cálculo dice que en torno al 3-4 por ciento de los matrimonios tienen una pareja sexual aparte de sus cónyuges durante un año determinado, y que en torno al 15-18 por ciento de las personas casadas han tenido una pareja sexual aparte de su cónyuge dentro del matrimonio.¹

Estas etapas se pueden experimentar rápidamente, en cuestión de horas, o a lo largo de días o meses, dependiendo del individuo. Usted debe *evaluar en qué etapa se encuentra en este momento la persona*, y ser sensible para animarle cariñosamente a trabajar sobre esa fase. *Nota:* las etapas del duelo se pueden experimentar en otro orden, varias a la vez, o la persona puede repetir las mismas fases muchas veces.

Exhorte a la persona a *que no tome de inmediato decisiones a largo plazo*. No es infrecuente que un cónyuge herido sienta deseos de poner punto final al matrimonio porque le parece que la tarea de reconstruir la relación le exigiría demasiadas energías.

La separación, sobre todo si el adulterio se ha prolongado mucho tiempo, puede conceder a ambas partes el tiempo y el espacio emocional para procesar sus sentimientos y esclarecer la situación. El objetivo de la separación es empezar a construir una amistad entre la persona a la que aconseja y el cónyuge infiel, y a restablecer la confianza entre ellos.

Anime intensamente a la persona a pedirle a su cónyuge infiel que *no tenga más contacto* con la tercera persona, y que *le cuente los detalles de la relación*, para que no haya más secretos entre ellos.

Si el aconsejado es el cónyuge infiel

- *Exíjale una revelación plena de los pasos que le llevaron a adúlterar*, los detalles de la relación y cualquier información que quedara oculta.
- Recuerde a la persona que siempre existirá un *factor de “síndrome de abstinencia”* cuando interrumpa todo contacto con la tercera parte.
- Informe a la persona de que necesita *vincularse de nuevo emocionalmente con su cónyuge*, pasando todo el tiempo que sea posible con él o ella.
- La persona tendrá que adoptar un estilo de vida *en el que dé cuentas de lo que hace con su tiempo*, para comenzar a reconstruir la confianza.
- Informe a la persona de que la sanidad *llevará su tiempo*. En el proceso curativo tendrá que desarrollar patrones nuevos, y comprometerse a aprender cosas sobre sí mismo y sobre su cónyuge en un nivel más profundo.
- Informe a la persona de que *la búsqueda del perdón* conlleva también la restauración y un compromiso de amar y respetar a su cónyuge más profundo del que antes le manifestase.

5 PASOS PRÁCTICOS

1. Orar

Ambos cónyuges: Busque un tiempo diario para orar a Dios, leer las Escrituras y pedir a Dios la capacidad de crecer en las actitudes y las obras semejantes a las de Cristo.

2. No tener contacto

El cónyuge adúltero: No debe tener ningún contacto con la tercera parte. Como pasa con una adicción, la forma de superarlo es con la abstinencia.

Pero al que comete adulterio le faltan sesos; el que así actúa se destruye a sí mismo.

Proverbios 6:32

3. Comprometerse

El cónyuge infiel: Debe estar dispuesto a hacer un compromiso radical para recuperar la confianza perdida.

4. Empezar un nuevo estilo de vida

El cónyuge infiel: Comprométase con un estilo de vida de transparencia y honestidad. Recuerde que no existe ningún área que escape a los límites de la investigación.

5. Perdonar

El cónyuge fiel: Comprométase con el proceso del perdón. El perdón es un “acto” y un viaje de múltiples capas. A menudo tendrá que tomar la decisión diaria de liberarse de la herida.

6. Trabajar en la reconciliación

Ambos cónyuges: Recuerden que el perdón es necesario, pero la reconciliación es condicional; se basa en un remordimiento y en un arrepentimiento genuinos. Aunque la Biblia permite el divorcio a causa de la infidelidad sexual, y muchos matrimonios permanecen juntos y arreglan su relación, es posible que algunos nunca puedan superar la ruptura.

7. Buscar consejos sabios

Ambos cónyuges: Tendrán que comprometerse a trabajar con un consejero que pueda ayudarles a evaluar los patrones de comunicación que puedan haber contribuido al adulterio.

6 EJEMPLOS BÍBLICOS

Bebe el agua de tu propio pozo, el agua que fluye de tu propio manantial (Pr. 5:15).

Esta hermosa metáfora describe el gozo de la fidelidad matrimonial. La expresión “beber agua del propio pozo” representa a los dos componentes de la pareja que pertenecen solamente el uno al otro, cautivados por el amor de su pareja.

Por el contrario, enamorarse de otro, recurrir al adulterio, puede parecer emocionante al principio, pero la situación acabará siendo “más amarga que la hiel y más cortante que una espada de dos filos” (Pr. 5:4).

La Palabra de Dios enseña claramente que los casados deben mantener sus votos y mantener su compromiso el uno con el otro.

El adulterio es la aceptación de un amor falso, que hará sufrir a todos los involucrados.

Disponemos de escasa información directa y confiable sobre las relaciones extramatrimoniales anteriores a 1988. Desde entonces, los índices no han cambiado mucho. Hay evidencias indirectas que sugieren que antes de ese año las relaciones extramatrimoniales aumentaron con el paso de las generaciones recientes. La cifra de relaciones extramatrimoniales pasa del 13 por ciento entre personas de 18 a 29 años al 20 por ciento entre las de 40-49. Luego baja al 9,5 por ciento entre los que sobrepasan los 70 años.²

¡Bendita sea tu fuente! ¡Goza con la esposa de tu juventud! Es una gacela amorosa, es una cervatilla encantadora. ¡Que sus pechos te satisfagan siempre! ¡Que su amor te cautive todo el tiempo! (Pr. 5:18-19).

La Biblia no habla en contra de la realización sexual; de hecho, el deleite sexual y el amor matrimonial se exaltan en Cantar de los Cantares. La plenitud sexual siempre aparece en la Biblia como algo que está dentro de los límites del matrimonio.

El adulterio es una gran tragedia, porque tiene consecuencias graves. Cuando una persona comete adulterio, pone en peligro todo lo que ha edificado a lo largo de una vida: el matrimonio, la familia, el ministerio, el respeto, el honor. El pecado sexual puede resultar muy atractivo, casi una tentación irresistible.

La forma de eludirlo es regocijarse en el matrimonio, y estar satisfecho con el amor de su cónyuge. Transgredir este compromiso provocará dolor, sufrimiento y autodestrucción.

Tiempo después pasé de nuevo junto a ti, y te miré. Estabas en la edad del amor. Extendí entonces mi manto sobre ti, y cubrí tu desnudez. Me comprometí e hice alianza contigo, y fuiste mía. Lo afirma el Señor omnipotente (Ez. 16:8).

Podemos hallar mucho consuelo en el hecho de que nuestro Padre celestial puede identificarse con el dolor de alguien que ha sido traicionado por un ser querido. Saber que Él nos entiende puede ayudarnos a confiar en su Persona en medio de nuestro propio dolor y sufrimiento.

Ustedes han oído que se dijo: “No cometas adulterio” (Mt. 5:27)

Al citar Éxodo 20:14, Jesús recordó a sus oyentes el mandamiento contra el adulterio. Luego les dijo que mirar a otra persona con lascivia supone cometer adulterio en el corazón. Jesús explicó que pensar en algo es lo mismo que hacerlo, porque los actos comienzan con los pensamientos y los deseos.

Dado que la lascivia y el adulterio nacen de la mente y del corazón, los creyentes deben eludir las situaciones que inducen a la tentación.

7 ORACIÓN

Amado Señor, en esta reunión sentimos mucho dolor. El sufrimiento y la traición afectan a este matrimonio. Señor, tú has prometido que estás cercano a los de corazón quebrantado, y que vendarás sus heridas. Tú eres el Sanador, el Restaurador. Rogamos que nos guíes en estas circunstancias dolorosas...

Agotamiento

1 RETRATOS

- Ester colgó el teléfono. La residencia de ancianos había vuelto a llamarla: su madre se negaba a comer. Le pedían que acudiera de inmediato. Cuando Ester se subió a su auto, le sorprendieron las oleadas de ira que la embargaron. Parecía que ella tuviera que ocuparse de todo. Últimamente corría de un lado para otro, cuidando de sus hijos, de su esposo, de sus alumnos y de su madre. Parecía que todo el mundo necesitaba siempre algo, y últimamente a Ester empezaba a darle todo igual.
- Tomás apenas estaba en casa. El nuevo empleo, aunque era lucrativo, le hacía pasarse buena parte de la semana en la carretera. Viajar era agotador, de modo que incluso cuando estaba en casa apenas tenía fuerzas para mantener el ritmo de su hijo de dos años.
- Sandra es buena estudiante, quizá demasiado buena. Participa en un montón de actividades y asiste a clases avanzadas. Ha empezado a tener problemas de insomnio, no logra relajarse y, en ocasiones, ni siquiera se puede concentrar. Comienza a pensar que nada de lo que hace es lo bastante bueno, y que a lo mejor ni siquiera podrá matricularse en la universidad.

Seis días trabajarás, pero el día séptimo descansarás tus bueyes y tus asnos, y recobrarán sus fuerzas los esclavos nacidos en casa y los extranjeros.

Éxodo 23:12

2 DEFINICIONES E IDEAS CLAVE

- La cultura occidental sigue forzando los límites, cada vez le obsesiona más “la búsqueda de la excelencia”, y el síndrome del quemado ha alcanzado *proporciones epidémicas*, incluso dentro de la Iglesia.
- El agotamiento es un estado de estrés caracterizado por *el agotamiento físico, emocional y mental, la fatiga crónica y el letargo*.
- Alguien que padezca este “síndrome del quemado” puede
 - mostrarse cínico respecto a la vida
 - sentir un fuerte deseo de huir
 - experimentar una sensación falsa de fracaso
 - manifestar distanciamiento emocional, adormecimiento o apatía
 - volverse excesivamente crítico
 - tener sentimientos negativos hacia otros
 - manifestar una ira o una tristeza inadecuadas
 - sucumbir a la depresión
 - padecer una enfermedad física como consecuencia
 - abusar del alcohol o tomar drogas
- El agotamiento lo experimentan a menudo las personas que se dedican a *profesiones asistenciales*, como los clérigos, médicos, profesores, policías, trabajadores sociales y otros que trabajan mucho con las personas. Se cree que es consecuencia de las exigencias desmedidas que otros les hacen de su energía, su tiempo y sus recursos.
- El “síndrome del quemado” también puede afectar a *los cuidadores de enfermos terminales* o a unos padres sobrecargados. Estas personas se sienten frecuentemente atrapadas por las exigencias de otros, aisladas e incapaces de encontrar tiempo suficiente para descansar y relajarse.

3 ENTREVISTA DE EVALUACIÓN

1. ¿Cómo se siente físicamente? *(Si una persona está agotada, es probable que no haya cuidado bien de su cuerpo. Si la persona no ha pasado por un examen médico hace poco, recomiéndele que lo haga).*
2. ¿Cómo se siente emocionalmente?
3. ¿Cuánto tiempo se ha sentido así?
4. ¿Cuándo empezó a sentirse así?
5. ¿Qué le ha llevado a buscar ayuda ahora?
6. ¿Cuáles son los elementos estresantes de su vida?
7. ¿Qué papel juega cada factor estresante en su nivel de estrés?
8. ¿Qué tipo de respaldo recibe, tanto para sus responsabilidades como para el cuidado de su cuerpo?
9. ¿Cómo se ve a sí mismo? *(Por ejemplo, alguien que considera que debe satisfacer todas las necesidades de un padre o una madre ancianos si quiere ser un “buen” hijo se sentirá fracasado).*
10. ¿Qué hace para divertirse?
11. ¿Es capaz de relajarse?
12. ¿Qué hace cuando se relaja?
13. ¿Cuáles son las actividades en las que participa actualmente?
14. ¿En qué orden de prioridad coloca cada una de esas actividades?
15. ¿Qué podría sacar de su agenda?
16. ¿Qué puede incluir en su agenda para reservar un tiempo para relajarse y disfrutar de la familia?
17. ¿Qué le impide hacer eso?
18. ¿Qué es lo peor que podría pasar si dijera no o renunciase a ciertas responsabilidades?
19. ¿Qué pasará si no hace nada?

Guarda silencio ante el Señor, y espera en él con paciencia... no te irrites, pues esto conduce al mal.

Salmos 37:7-8

4 CONSEJOS SABIOS

Cualquier *inquietud física* o trastorno hay que ponerlo en manos de un médico.

Intente ayudar a la persona a *obtener un alivio inmediato y a corto plazo* de sus responsabilidades.

Intente ayudar a la persona a *movilizar a los miembros de su familia y a los amigos* para que empiecen a compartir sus cargas. Lo irónico del caso es que alguien que está sobrecargado necesita esta ayuda como el que más, y a menudo es el menos capaz de solicitarla a los demás.

Para ayudar a quien está agotado, existe un *componente de crisis a corto plazo* y un *componente a largo plazo* para ayudar a la persona a vivir de tal manera que la crisis no se repita. Cuando alguien está quemado y padece un estrés excesivo, es esencial ofrecerle un alivio inmediato: dormir las horas necesarias, relajarse y hacer ejercicio. Entonces, cuando la persona empieza a recuperarse, es importante ayudarle a examinar los aspectos de su estilo de vida que provocaron el agotamiento para evitar que vuelva a padecerlo.

5 PASOS PRÁCTICOS

1. Tome el control

- No ceda el control de su agenda al capricho de los demás.
- Redacte un plan concreto para delegar algunas de sus responsabilidades. Pida la ayuda de familiares y de amigos. (*Considere que esto es una crisis, y ayude al aconsejado a entender su necesidad de recibir la ayuda y la atención de los demás*).
- *Para el estudiante escolar*: encuentre el equilibrio entre lo esencial y lo que es simplemente “extra”.
- Planifique los días de forma que fomenten la salud, la humanidad y la relación con otros.

Que gobierne en sus corazones la paz de Cristo, a la cual fueron llamados en un solo cuerpo. Y sean agradecidos.

Colosenses 3:15

2. Diga que no

- *No* es una palabra muy útil, y a menudo la persona sobrecargada no sabe usarla.
- Aunque hay cosas que no se pueden evitar (el estudiante debe hacer los deberes; el hombre de negocios tiene que viajar), puede haber formas creativas de programar su tiempo que eviten el estrés y proporcionen más descanso.

3. Entienda la voluntad de Dios

- Dios jamás le inducirá a ocuparse sin cesar del trabajo; después de todo, Jesús no vivió así.
- Antes de aceptar cualquier actividad nueva, ore al respecto. Incluso si es una actividad positiva, quizás ahora no sea el momento de dedicarse a ella.

4. Aminore la velocidad

- Reduzca conscientemente el ritmo de su vida.
- Tómese el tiempo que necesite para restaurar sus recursos.

5. Fije prioridades

- Puede que haga menos cosas, pero serán las correctas.
- Cuando piense sobre lo realmente importante, verá que buena parte de su actividad frenética es precisamente eso.

6 EJEMPLOS BÍBLICOS

Dios bendijo el séptimo día, y lo santificó, porque en ese día descansó de toda su obra creadora (Gn. 2:3).

Desde el principio de todo, el descanso ha tenido una importancia especial para Dios. Él descansó, e hizo que el séptimo día fuese también un día de reposo para nosotros (Éx. 20:8-11).

El Señor le respondió a Moisés: Tráeme a setenta ancianos de Israel, y asegúrate de que sean ancianos y gobernantes del pueblo. Llévalos a la Tienda de reunión, y haz que esperen allí contigo. Yo descenderé para hablar contigo, y compartiré con ellos el Espíritu que está sobre ti, para que te ayuden a llevar la carga que te significa este pueblo. Así no tendrás que llevarla tú solo (Nm. 11:16-17).

Esforzarse por trabajar muchas horas y satisfacer muchas exigencias puede resultar contraproducente. Tenemos que fijar límites a nuestro tiempo y a nuestras energías para protegernos.

Dios es consciente de nuestras limitaciones, y nos anima a aliviar la carga delegando responsabilidades en otros que pueden ayudarnos a ser más productivos y eficaces.

Deberíamos plantearnos nuestras responsabilidades y el modo en que podemos delegarlas en otros para cumplir nuestra misión.

En 2007, casi la mitad de los estadounidenses informa de que el estrés tiene un impacto negativo tanto en sus vidas personales como en las profesionales. El estrés induce a más de la mitad de los estadounidenses (54 por ciento) a discutir con las personas que les son cercanas.¹

Pero los que confían en el Señor renovarán sus fuerzas; volarán como las águilas: correrán y no se fatigarán, caminarán y no se cansarán (Is. 40:31).

Isaías recordó al pueblo de Dios el valor que tiene esperar en el Señor.

“Esperar” no es sinónimo de inactividad; más bien se trata de un servicio paciente que no fuerza ni se prolonga durante un tiempo excesivo.

Muchos desean “remontarse como las águilas”, pero piensan que cuanto más intensamente corran, más probable será que vuelen. Pues no, cuanto más corre una persona más probable es que se caiga. En lugar de ello, “los que confían en el Señor renovarán sus fuerzas”. Esta “espera” es el antídoto para el agotamiento espiritual.

Vengan a mí todos ustedes que están cansados y agobiados, y yo les daré descanso. Carguen con mi yugo y aprendan de mí, pues yo soy apacible y humilde de corazón, y encontrarán descanso para su alma. Porque mi yugo es suave y mi carga es liviana (Mt. 11:28-30).

Jesús dice que levantará de nuestros hombros las cargas pesadas que nos queman, sustituyéndolas por un yugo fácil, una carga ligera.

Jesús está en contacto con las cargas de la vida que llevamos, y sabe cuánto nos duelen y nos agotan. Cuando le entregamos nuestros corazones angustiados, Él nos da descanso para nuestras almas. Ese tipo de reposo curará nuestro agotamiento y renovará nuestro entusiasmo por Él.

Jesús les dijo: Vengan conmigo ustedes solos a un lugar tranquilo y descansen un poco. Así que se fueron solos en la barca a un lugar solitario (Mr. 6:31-32).

Incluso nuestro Salvador, siendo Dios, era consciente de sus limitaciones humanas. Nunca parecía ir con prisa; no trabajaba las 24 horas del día. Incluso, cuando más y más personas acudían a Él para escuchar sus palabras y ser sanadas, Jesús a menudo se retiraba a un lugar solitario a orar (Lc. 5:15-16).

Después de un tiempo de ministerio agotador, Jesús invitaba a sus discípulos a tomarse un tiempo para descansar.

La agenda repleta nos pasa factura física, emocional y espiritual. Dios sabe que hemos de descansar para no quemarnos. Él nos renovará, de modo que podamos seguir sirviéndole. El descanso y la renovación no son una pérdida de tiempo.

Una de cada cuatro personas informa de que se ha distanciado de un

amigo o de un familiar debido al estrés, y un 8 por ciento vincula el estrés con el divorcio o la separación.²

7 ORACIÓN

Amado Señor, tu hijo está cansado, agotado. Quiere hacer muchas cosas por ti y siente una tremenda responsabilidad, pero sabemos que tú nunca nos llamas a agotarnos. Te rogamos que ayudes a _____ a decidir lo que tú quieres que haga: tus prioridades, tu voluntad. Ayúdale a discernir a qué carga puede renunciar y qué debe introducir en su lugar para equilibrar su vida...

Tú nos has creado para ti, y nuestro corazón no halla reposo hasta que lo encuentra en ti.

Agustín de Hipona

Amargura

1 RETRATOS

- Berta lleva más de un año sin ir a la iglesia. Los líderes de su última iglesia se pusieron en su contra cuando ella les expuso que un líder de alabanza le había hecho proposiciones deshonestas. Aunque ha intentado superar su amargura, no parece conseguirlo. Pensaba que su iglesia cuidaba de ella.
- Al padre de David lo mató un conductor borracho cuando David era adolescente. Desde entonces, para su familia la vida ha sido difícil. El conductor recibió una condena leve. David está amargado por la injusticia de la vida.
- Los padres de Alan siempre le menospreciaron mientras iba creciendo. Ahora que es adulto, padece depresión y ansiedad, y no logra entender por qué no las supera.
- El marido de Laura no parece interesado en satisfacer ninguna de las necesidades emocionales de su esposa. Cuando ella intenta hablar con él del tema, se muestra distante y frío. Con el paso del tiempo ella ha abandonado la esperanza de que su esposo cambie, y no ve motivos para seguir con ese matrimonio.
- El jefe de Clara es exigente y tremendamente cínico. Humilló a Clara delante de sus compañeros al juzgar injustamente su trabajo. Clara no se ve capaz de olvidar el episodio, y fantasea trazando planes de venganza.

2 DEFINICIONES E IDEAS CLAVE

- La amargura es una actitud de *ira y hostilidad extendidas e intensas*. A menudo va acompañada de resentimiento y del deseo de devolver el golpe. Es el resultado de no perdonar a un ofensor, y de dejar que el dolor y la ira vayan creciendo hasta que amargan el punto de vista que tiene la persona sobre la vida.
- La amargura es un pecado *que destruye la vida*. Hebreos 12:14-15 nos advierte que la amargura corrompe con su veneno. Romanos 12:17-19 nos ordena que no busquemos venganza, sino que dejemos que Dios se encargue de tomar medidas.
- La amargura *solo se vence con el perdón*. Efesios 4:31-32 dice que nos libremos de ella sustituyéndola con el perdón.

Elementos clave de la amargura

- *Ira no resuelta*. Efesios 4:26 dice que podemos estar airados sin pecar. Pero cuando la ira no se resuelve y permitimos que nos infeste, se convierte en amargura.
 - *Incapacidad para el duelo*. Las relaciones que no satisfacen las expectativas ni las necesidades legítimas pueden generar sentimientos de tristeza y de pérdida. Cuando las personas no quieren (o no pueden) enfrentarse a la realidad de que determinada relación nunca satisfará sus necesidades, el resultado puede ser la amargura. Un requisito previo e importante para liberarse de la amargura es tomarse un tiempo para lamentarse. Cuando las personas se niegan a admitir que la relación nunca será lo que esperaban, esta negación provoca amargura. “La esperanza frustrada aflige al corazón” (Pr. 13:12).
 - *Falta de control*. Cuando otras personas no satisfacen las necesidades del individuo, puede obsesionarse con pensamientos como “*Ojalá hicieran eso...*”. ¡Olvídelo! Es posible que los demás nunca hagan lo que deseamos o esperamos, ni se les puede obligar. Solo podemos controlarnos a nosotros mismos; si la gente aceptase esta verdad se evitaría mucha amargura.
-

La venganza sacia tan poco las emociones como el agua del mar sacia la sed.

Walter Weckler

Características clave de la amargura

Resentimiento

Pensamientos obsesivos de venganza

Sarcasmo

Comentarios críticos o desagradables

Autojustificación

Conflictos con otros

Hostilidad

Agresividad en las relaciones

Actitud controladora

3 ENTREVISTA DE EVALUACIÓN

Al principio, límitese a escuchar la historia de la persona. *Muestre empatía escuchando atentamente*, demostrándole que le escucha y reafirmando las emociones, para dejarle claro que entiende lo que le explica. A lo mejor la amargura no es el problema por el que la persona ha acudido a la consejería, pero *a menudo es el verdadero problema subyacente*. Guíe amablemente a la persona por las preguntas siguientes, para ayudarle a darse cuenta del problema.

Si alguna de las preguntas toca una fibra sensible, suscita un recuerdo o molesta a la persona, *deje de preguntarle cosas y resuelva ese problema*. Deje que la persona siga hablando del tema; muéstrole compasión por el dolor que siente. El objetivo es ayudar, y este es el propósito de las preguntas. No es necesario que la persona responda a todas ellas.

Preguntas clarificadoras

1. En una escala del 1 al 10, en la que 10 es el contentamiento y el gozo y 1 el desespero total, ¿en qué punto se encuentra hoy día?
2. ¿Recurre al alcohol o a las drogas para escapar de su dolor y su amargura?
3. ¿Cree que podría hacerse daño o hacérselo a otros? (*Si sospecha que existe una depresión o un consumo de drogas, debería abordar el tema al mismo tiempo que el de la amargura. La investigación demuestra que hay que resolver ambos problemas si se pretende una recuperación total. Consulte las secciones de Adicción y Depresión. Si cree que la persona tiene tendencias suicidas, firme con ella un contrato de seguridad, mediante el cual le promete no atentar contra su propia vida antes de hablar con usted. Si la persona le llama, llévela al hospital para que la sometan a un entorno seguro y obtenga ayuda profesional. Vea la sección sobre el Suicidio*).

Hagan lo que hagan, trabajen de buena gana, como para el Señor y no como para nadie en este mundo.

Colosenses 3:23

Preguntas generales

1. ¿Qué le ha traído hoy a la consejería?
2. ¿Qué cosas ha intentado ya para solventar este problema?
3. ¿Qué espera que suceda como resultado de la consejería?
4. Empecemos con algo de información de trasfondo que me ayudará a conocerle mejor. Cuénteme sobre la familia en la que creció, sobre su madre, su padre, sus hermanas y hermanos y cualquier otra persona que viviese en su casa o formara parte importante de su vida. *(Las actitudes hacia la vida se conforman en la familia de origen, de modo que es importante ver quién y qué moldeó al aconsejado para que sea la persona que es hoy. Esto le ayudará a comprenderle a él o ella y sus reacciones, y al aconsejado le ayudará a entenderse a sí mismo).*

Cuénteme cosas sobre su vida adulta, su trabajo, su matrimonio, sus hijos, su iglesia. *(Formule estas preguntas una a una, pero la idea general es inducir a la persona a hablar sobre su vida y sobre cómo le ha afectado este problema).*
5. Da la sensación de que en esta vida le han herido mucho. ¿Siente amargura por ello? *(Puede que la persona no admita que la siente. Puede presentar otras emociones, como la ira, la frustración o el desencanto. Es posible que tenga que ayudarle a entender cómo esos sentimientos pueden convertirse o se han convertido en amargura).*
6. ¿Cuándo detectó por primera vez ese sentimiento de amargura?
7. ¿Qué sucesos condujeron a ese sentimiento?
8. ¿Cómo ha afectado esa amargura a su calidad de vida?
9. ¿Recuerda que alguien más en su vida sintiera amargura?
10. ¿Cómo afectó a esa persona?
11. ¿Qué efecto tuvo sobre usted la amargura de esa persona?
12. ¿Qué sentimientos tuvo usted cuando esa persona o suceso le ofendieron o le amargaron?
13. Cuénteme por qué estaba enojado y qué hirió sus sentimientos. *(Con frecuencia, las personas sienten ira cuando las ofenden porque están dolidas, pero en la herida subyacen expectativas, y debajo de estas hay necesidades).*
14. ¿Qué expectativas tenía de la persona que le hirió?

15. ¿Qué necesidad tenía usted que la persona no logró satisfacer?
 16. ¿Cree que esa persona satisfará alguna vez su necesidad? ¿Por qué o por qué no?
 17. ¿Puede aceptar ese hecho?
 18. ¿Puede perdonar a la persona por esto? (*Si el perdón es un obstáculo difícil de superar, consulte la sección sobre Perdón y trabaje sobre ella en una sesión distinta*).
 19. ¿Qué aspecto adoptaría el perdón?
 20. ¿En qué otro lugar podría ver satisfecha su necesidad?
-

Si pudiéramos leer la historia secreta de nuestros enemigos, descubriríamos en la vida de cada persona una tristeza y un sufrimiento tan grandes que eliminarían toda nuestra hostilidad.

Henry Wads worth Longfellow

4 CONSEJOS SABIOS

Comparta con la persona información sobre lo que es la amargura. Si no se da cuenta de que la raíz de su problema es la amargura, le ayudará ver lo que sucede en su vida. Hable con ella de los resultados de la amargura y la destrucción que provoca.

Muestre empatía al aconsejado. Ayúdele a admitir las necesidades legítimas que quedaron insatisfechas (normalmente por parte de un padre o un cónyuge). Justifique que estas necesidades insatisfechas provocan soledad y tristeza. Reformule lo que le cuente el aconsejado, de modo que él se dé cuenta de que usted capta el verdadero sentido, y que le importa su sufrimiento.

Explique la importancia que tiene dar pasos prácticos para librarse de la amargura, que es un veneno que destruirá la relación de la persona con otros, y estropeará su relación con Dios. Cuando las personas están amargadas, no pueden tener una relación plena y saludable con Dios. El perdón es el único camino para librarse de la amargura y restaurar la relación con Dios y con otros.

5 PASOS PRÁCTICOS

1. Acepte

- Haga una lista de las personas que le han herido.
- Al lado de cada nombre, escriba lo que necesitaba de esa persona.
- Al lado, escriba cómo le hizo sentir que esa persona no satisficiera su necesidad.
- En la última columna escriba si cree que esa persona podrá satisfacer algún día su necesidad. Sea sincero.
- Acepte su pérdida y duélase por ella.

2. Perdone

- Pida a Dios que le ayude a perdonar. El perdón consiste en librarse de la ira y del deseo de venganza. Sea consciente de que usted no puede perdonar en sus propias fuerzas, pero que Dios no le pide que haga algo sin darle la fuerza y el poder de Él para hacerlo. (*Consulte el capítulo sobre el Perdón*).
- Pida a Dios que le ayude a sentir compasión por quien le ofendió. El Salmo 78:38 dice que Dios está lleno de compasión.

3. Rompa la cadena

- A menudo, la amargura se propaga en una familia. Cuando un padre no satisface las necesidades de sus hijos, ellos pueden amargarse y ser incapaces de satisfacer las de sus propios hijos. La cadena puede extenderse por varias generaciones.
- Pida a Dios que le ayude a romper la cadena en esta generación. (*Quizá sea necesario que ayude a la persona a formular esta oración*).
- (*Si la persona tiene un progenitor amargado, ayúdele a entender que esa persona está herida emocionalmente*). De la misma manera que no esperaría que una persona en silla de ruedas corriera un maratón, no espere que alguien que tiene problemas emocionales satisfaga las

necesidades que usted tiene, porque no puede hacerlo. Pida a Dios que le insufla empatía por esa persona.

Imagino que una de las razones por las que las personas se aferran a sus odios con tanta firmeza es porque presienten que, cuando el odio desaparezca, se verán obligados a enfrentarse al dolor.

James Baldwin

4. Busque en otra parte

- Encuentre algún otro lugar donde satisfagan sus necesidades. Si es usted un huérfano emocional, Dios le proporcionará personas que satisfagan sus necesidades.
- Sea proactivo y busque a aquellos que Dios ha preparado para ayudarle.
- Únase a un grupo de hombres o mujeres, o busque una pareja de oración.
- Si su madre no satisfizo sus necesidades de amor y de aceptación, encuentre a una mujer más mayor en su iglesia que esté dispuesta a ayudarle. Puede ofrecerle el amor y la aceptación que su madre nunca le dio. Encontrar a un hombre que le muestre esas cualidades que no le dio su padre también puede serle de utilidad.
- Si su marido o esposa no satisfará su necesidad de amistad y de intimidad, busque a su alrededor para ver si hay algún amigo (de su mismo sexo) o un miembro de la familia que esté dispuesto a ser su amigo y su espíritu afín. Relaciónese con esa persona y satisfagan sus necesidades mutuas.

6 EJEMPLOS BÍBLICOS

Disgustado por lo que decían, Saúl se enfureció y protestó: “A David le dan crédito por diez ejércitos, pero a mí por uno solo. ¡Lo único que falta es que le den el reino!”. Y a partir de esa ocasión, Saúl empezó a mirar a David con recelo (1 S. 18:8-9).

El rey Saúl desperdició sus últimos años en medio del odio y de la ira. Los temores, celos, pensamientos asesinos y una ira violenta le consumieron sin descanso. Su alma estaba endurecida y no respondía a los mensajes de Dios. Reunió un legado de maldad y de amargura que al final se convirtió en autodestrucción.

Las personas que están amargadas, furiosas, son polémicas y tienen pensamientos y acciones oscuros, necesitan que las traten con misericordia y con respeto, pero también hay que inducirlos con amor al arrepentimiento. La Iglesia puede decirles la verdad mientras tiene la precaución de no unirse a ellas en su amargo viaje.

Dios quiere que usted perdone, para verse libre del poder destructivo de la amargura.

¿Quién puede impartirle a Dios conocimientos, si es él quien juzga a las grandes eminencias? Hay quienes mueren en la flor de la vida, rebosantes de salud y de paz; sus caderas, llenas de grasa; sus huesos, recios hasta la médula. Otros mueren con el ánimo amargado, sin haber disfrutado de lo bueno (Job 21:22-25).

Job no comprendía por qué sufría tan terriblemente. Sus palabras en este pasaje revelan la profundidad de su dolor y la amargura que crecía en su corazón, pero Job mantuvo su confianza en Dios.

El modo en que respondemos a las luchas define nuestra actitud hacia Dios. Podemos amargarnos o seguir avanzando por fe. Dios es fiel, y nos permitirá superar cualquier crisis.

Pero a ustedes que me escuchan les digo: Amen a sus enemigos, hagan bien a

quienes los odian, bendigan a quienes los maldicen, oren por quienes los maltratan (Lc. 6:27-28).

Amar a nuestros enemigos no significa que sintamos afecto por ellos. En lugar de eso, requiere la decisión de actuar con amor hacia ellos independientemente de cómo nos sintamos.

Hemos de orar y pedir a Cristo que tome nuestro dolor y nuestra amargura y sustituya esos sentimientos con su amor.

Aunque mi padre y mi madre me abandonen, el Señor me recibirá en sus brazos.

Salmos 27:10

Por eso, arrepíentete de tu maldad y ruega al Señor. Tal vez te perdone el haber tenido esa mala intención. Veo que vas camino a la amargura y a la esclavitud del pecado (Hch. 8:22-23).

La amargura es como un veneno, que va royendo el corazón blando de una persona, convirtiéndolo en piedra: dura e inflexible.

Las personas envenenadas por la amargura, sea cual fuere la causa, pueden experimentar el toque de la gracia divina, de modo que oremos por ellas.

Busquen la paz con todos, y la santidad, sin la cual nadie verá al Señor. Asegúrense de que nadie deje de alcanzar la gracia de Dios; de que ninguna raíz amarga brote y cause dificultades y corrompa a muchos (He. 12:14-15).

Los creyentes deben cuidar los unos de los otros, ayudando a los que se sienten débiles y guiando a quienes avanzan en la dirección incorrecta. Esto les protegerá contra cualquier “raíz de amargura” que pudiera nacer dentro de la comunidad.

La amargura que permitimos que arraigue en nuestras vidas se convertirá en actos y palabras que más adelante no podremos retirar. Los creyentes pueden eludir la raíz de la amargura si abordan inmediatamente sus sentimientos.

Cuando alguien permite que el dolor o la duda permanezca en su vida,

esto proporciona un terreno fértil a la raíz de amargura. Con la ayuda de Dios, podemos evitar que esa raíz tenga un lugar donde crecer, y si la amargura ya ha echado raíces, podemos desarraigarla.

7 ORACIÓN

Señor, te doy gracias porque _____ ha acudido hoy para hablar de esta circunstancia dolorosa. Te doy gracias, Señor, porque aunque a menudo la gente nos decepciona, tú nunca lo haces. Has prometido que satisfacerás todas nuestras necesidades...

Amor y pertenencia

1 RETRATOS

- Katia ha ido saltando de una iglesia a otra. Da lo mismo dónde vaya: por lo visto, no encaja en ninguna parte.
- Ben creció siendo huérfano de padre, un hecho que le acosa todos los días. A menudo se pregunta cómo hubiera sido crecer contando con su padre y su madre.
- A Susana le gustaría conocer a personas nuevas, pero no parece contar con las capacidades necesarias para ello. Acaba quedándose en casa para no quedar en ridículo.

2 DEFINICIONES E IDEAS CLAVE

El amor significa estar totalmente orientado hacia otras personas (en pensamiento, sentimiento y conducta) hasta el punto de que sus intereses y sus deseos se vuelvan tan importantes, si no más, que los nuestros propios.

- 1 Corintios 13:4-8 describe algunas características del amor:
 - El amor lo soporta todo y es amable.
 - El amor no envidia.
 - El amor no es jactancioso.
 - El amor no es orgulloso.
 - El amor no se comporta mal.
 - El amor no busca lo suyo propio.
 - El amor no se ofende.
 - El amor no piensa mal.
 - El amor no se goza en la iniquidad.
 - El amor se goza en la verdad.
 - El amor todo lo soporta.
 - El amor todo lo cree.
 - El amor todo lo espera.
 - El amor todo lo tolera.
 - El amor nunca se apaga.

Sobre todo, ámense los unos a los otros profundamente, porque el amor cubre multitud de pecados.

1 Pedro 4:8

-
- En Romanos 12:9-10, Pablo escribe: “El amor debe ser sincero... Ámense los unos a los otros con amor fraternal”. Luego sigue hablando de otras cualidades notables del amor (vv. 11-21):
 - El amor es ferviente en espíritu y en servicio, fuerte e intenso.
 - El amor es alegre, paciente, ora, es generoso y hospitalario.
 - El amor bendice a quienes lo persiguen, negándose a vengarse.

- El amor es compasivo y humilde.
 - El amor es pacífico.
 - El amor supera el mal y lo destruye.
 - El amor aborrece lo malo.
- Todas las personas deben sentir que *forman parte* de algo. Efesios 1:4-6 afirma explícitamente que somos elegidos para ser parte de Dios, quien “nos escogió en él antes de la creación del mundo, para que seamos santos y sin mancha delante de él. En amor nos predestinó para ser adoptados como hijos suyos por medio de Jesucristo, según el buen propósito de su voluntad, para alabanza de su gloriosa gracia, que nos concedió en su Amado”.
 - Los individuos realmente felices y satisfechos atribuirán su bienestar, antes que a nada, a Dios, y luego *a sus amigos y familiares*. Lo que dicen con esto es: “He sido bendecido por el amor que he podido recibir de otros”.
 - Aunque todo el mundo necesita amor y sensación de pertenencia, *el grado de esa necesidad puede variar* de una a otra persona. Algunos están totalmente satisfechos cuando sienten que unas pocas personas los aman y forman parte de sus vidas, mientras que otros necesitan que les amen y les acepten muchas personas.
 - Todos necesitamos que nos amen y nos acepten, *pero nadie será amado por todos*. Una persona puede recibir amor de un número determinado de personas, *pero aun así centrarse en la persona* que no la acepta.
 - Cuando amamos a otros, tanto si es un amor justificado como si no, *nos concedemos la libertad* de que otros nos amen.

Si juzgas a las personas, no tendrás tiempo para amarlas.

Madre Teresa

Los lenguajes del amor

- En su libro *Los cinco lenguajes del amor*, Gary Chapman describe cinco “lenguajes del amor” diferentes, o maneras en que las personas dicen “Te quiero”. Basándonos en estas preguntas adaptadas de ese libro, hemos de ayudar a la persona a decidir cuál es su lenguaje del amor:

- *Palabras de afirmación.* ¿Necesita alabanzas y ánimos expresados oralmente? ¿Le reafirma que otros le alaben, le hablen con un buen tono de voz, sean amables y le den las gracias? ¿Le gusta que otros le hagan cumplidos en su cara y ante otros (directa o indirectamente)? ¿Le gusta recibir notas y correos electrónicos? ¿Necesita que le afirmen verbalmente? ¿Hace lo mismo con otras personas a las que quiere?
- *Tiempo de calidad.* ¿Le gusta disfrutar de la atención exclusiva de otra persona? ¿Le agrada que las personas vengan a verle y se queden un buen rato? ¿Le gusta planificar actividades con otros? ¿Y las conversaciones de calidad? ¿Disfruta con el intercambio de preguntas y respuestas, y escuchar? ¿Le gusta realmente penetrar en la mente de otros para descubrir qué piensan?
- *Regalos.* ¿Le gustan los símbolos visuales del amor? Los regalos tienen todo tipo de formas y tamaños; alguien puede llevarle una taza de café en el trabajo o regalarle una barrita de caramelo. El precio no importa: lo que cuenta de verdad es la intención. ¿Hace usted esto por otros?
- *Actos de servicio.* ¿Le gusta *hacer* cosas por otros y que ellos también le ayuden? Alguien que se presenta para contribuir a un proyecto; alguien que le lava el auto; alguien que le prepara la cena... y usted hace las mismas cosas, encantado, por sus amigos.
- *Contacto físico.* ¿Le gusta tocar a las personas? ¿Da palmaditas en la espalda y abrazos, que manifiestan amistad? ¿Aprecia que otros hagan lo mismo con usted?

Amar es ser vulnerable.

C. S. Lewis

La máxima felicidad de la vida es la convicción de que somos amados: amados por ser nosotros mismos o, más bien, a pesar de ello.

Víctor Hugo

Determinar cuál es su propio lenguaje del amor, y *comprender el lenguaje de quienes le rodean*, es un gran paso para transmitir ese amor que está realmente ahí.

3 ENTREVISTA DE EVALUACIÓN

Nadie acude a un consejero diciendo que necesita ser amado y sentir que pertenece a algo. *La necesidad insatisfecha de amor y de pertenencia se manifestará* con los síntomas siguientes: depresión, astenia, desgana por la vida, falta de deseos de socializar, sentirse vacío.

Las siguientes preguntas hay que formularlas solamente después de haber detectado alguno de los síntomas anteriores:

1. ¿Qué pasatiempos tiene?
2. ¿Comparte esos pasatiempos con otras personas?
3. ¿A qué organizaciones pertenece?
4. ¿Cómo es uno de sus sábados o días de fiesta típico?
5. ¿A quién ama en su vida?
6. ¿Cómo manifiesta ese amor?
7. De los cinco lenguajes anteriores, ¿cuál es el suyo?
8. ¿Cuáles cree que son los lenguajes del amor de aquellos que le son más cercanos?
9. ¿Quién le ama? ¿Cómo lo manifiestan esas personas?
10. ¿Cree que a lo mejor alguien le manifiesta amor en un “lenguaje” distinto y usted no lo entiende?
11. ¿Cree que manifiesta amor a ciertas personas pero con un “lenguaje” distinto al suyo, de manera que no le entienden?
12. ¿Merece que otros le amen?
13. ¿Quién no le ama?
14. ¿Cree que todo el mundo debería amarle?
15. ¿Cómo llegan a conocerle los demás?
16. ¿Cree que conocen a su verdadero yo, no a la persona que usted quiere que otros vean, sino a su yo profundo?

4 CONSEJOS SABIOS

Amamos porque Dios nos amó primero. Si usted quiere inducir un cambio en la vida de otra persona, debe manifestarle el amor de tal modo que sienta que le valora como nadie más en este mundo.

5 PASOS PRÁCTICOS

1. Sea realista

- Todo el mundo necesita sentirse amado y aceptado, pero nadie será amado y aceptado por todo el mundo.
- Es irracional esperar que su familia o sus amigos nunca se enojen con usted o se sientan decepcionados.

2. Niéguese a sentirse ofendido

- Da lo mismo quiénes sean sus amigos, a qué familia pertenezca o dónde trabaje: siempre se presentará la ocasión de que le ofendan. Cuando las personas se juntan, saltan chispas. No aproveche la oportunidad para ofenderse.
- Demasiadas personas abandonan amigos, empleos, organizaciones o incluso matrimonios porque les han ofendido. Esa no es la respuesta a los problemas relacionales. Debe superar esas circunstancias si quiere crecer y madurar, convirtiéndose en la persona que Dios quiere que sea.

3. Participe

- Encuentre una actividad que le obligue a asociarse con otros. Da lo mismo la actividad o el pasatiempo que elija. El objetivo es entrar en una situación en que otras personas lleguen a conocerle mejor.
- Únase a un club, una organización o un ministerio del que nunca haya formado parte, y comprométase a participar en él al menos tres meses.
- Anote en un diario las interacciones sociales que experimenta.
- Al menos una vez a la semana, llame a alguien con quien colabore en el ministerio o que forme parte de su club.

El amor es un acto, una actividad. No es un sentimiento.

M. Scott Peck

4. Preste atención al principal lenguaje del amor

- Ame a los demás como ellos quieren ser amados.

6 EJEMPLOS BÍBLICOS

Más valen dos que uno, porque obtienen más fruto de su esfuerzo. Si caen, el uno levanta al otro. ¡Ay del que cae y no tiene quien lo levante! (Ec. 4:9-10).

El predicador en Eclesiastés observó la importancia de la amistad. Dios creó al ser humano para que tuviera relación con Él y los unos con los otros.

Los amigos que trabajan en un proyecto pueden regocijarse juntos cuando lo concluyen. Los amigos pueden ayudarse mutuamente; si uno cae, el otro está cerca “para levantarlo”.

Quienes mantienen una relación sólida con Dios y una buena amistad con otros creyentes tendrán vínculos que fortalecerán las alegrías de la vida y pondrán coto a sus tristezas.

Las amistades entre los creyentes son preciosas, porque tienen el vínculo de Cristo y de la eternidad. Tendríamos que encontrar buenos amigos y también serlo.

El gozo es el amor exaltado; la paz es el amor en reposo; la perseverancia es el amor paciente; la solidaridad es el amor social; la bondad es el amor práctico; la fe es el amor en el campo de batalla; la mansedumbre es el amor que aprende; la templanza es el amor que se forma.

D. L. Moody

Y éste es mi mandamiento: que se amen los unos a los otros, como yo los he amado. Nadie tiene amor más grande que el dar la vida por sus amigos (Jn. 15:12-13).

Jesús dio dos mandamientos a sus seguidores: “ámenme” y “ámense los unos a los otros”. Jesús dijo que sus seguidores tendrían que amarse como Él los amó.

Su amor fue tan grande que entregó su vida por ellos. Debemos amar a otros como Jesús nos amó. Seguramente no tendremos que morir por nadie, pero manifestamos nuestro gran amor por otros escuchándolos,

ayudándolos, animándolos y dándoles de nosotros mismos. El amor humilde y expiatorio de Cristo es nuestro ejemplo.

Todo lo disculpa, todo lo cree, todo lo espera, todo lo soporta (1 Co. 13:7).

“Todo lo disculpa” significa que el amor nos permite asumir y absorber cierto grado de conducta no amorosa por parte de otros.

“Todo lo cree” significa que el amor nunca pierde la fe en otros, y está dispuesto a pensar lo mejor de ellos.

“Todo lo espera” significa que el amor mira al futuro con optimismo, sabiendo que Dios hace que todas las cosas nos ayuden a bien.

“Todo lo soporta” significa que el amor resiste. Al final, el amor nunca falla y jamás acaba.

Cuando amamos, participamos de la eternidad. Podemos pedir a Dios que perfeccione nuestro amor por Él y por otros.

La fe, como la luz, debería ser siempre sencilla e inflexible; mientras que el amor, como la calidez, debería proyectar sus rayos por doquier, y rendirse a cualquier necesidad de nuestros hermanos.

Martín Lutero

Queridos hermanos, amémonos los unos a los otros, porque el amor viene de Dios, y todo el que ama ha nacido de él y lo conoce (1 Jn. 4:7).

Dios es el creador del concepto de amor. Cuando las personas se convierten en creyentes, aprenden a “amarse los unos a los otros” porque el Espíritu que vive en ellas les enseña cómo, a medida que ceden a su guía.

Las relaciones cristianas deberían ser las que más amor mostrasen al mundo. Los cristianos que se ven por primera vez experimentan un vínculo de amor que trasciende todo entendimiento.

El amor que vincula a los cristianos forja relaciones sólidas y eternas. El amor en nuestras relaciones revela a Dios en nosotros.

7 ORACIÓN

Amado Señor, gracias por el amor que nos has mostrado por medio de tu Hijo. Gracias por aquellos otros que has puesto en nuestras vidas. Hoy, tu hijo siente que no forma parte de nada, que otros no le aman. Te ruego que le reveles la persona tan especial que le has hecho, y le muestres que a menudo el amor de los demás es consecuencia del que nosotros les mostramos...

Autoestima

1 RETRATOS

- María cree que su matrimonio no tiene futuro. Siente que separada de su esposo y de sus hijos no tiene propósito en la vida. Su marido no deja de recordarle que sin él no es nadie.
- Enrique se ha pasado la vida intentando complacer a sus padres. A los cuarenta años, sigue entendiendo toda decisión que toma como una oportunidad para obtener el favor de su padre. Está triste y desanimado, y no logra conservar un empleo o una relación personal durante mucho tiempo.
- Desde que era una niña pequeña, a Sandra le han dicho que es fea y tonta. A los dieciocho años, tiene miedo de empezar la universidad, por temor a fracasar en sus relaciones con otros.
- Lili ha tenido muchos novios durante su vida adulta. Se siente frustrada y presionada para ceder a las intenciones sexuales de sus parejas, para evitar que la rechacen.

2 DEFINICIONES E IDEAS CLAVE

- La autoestima es *un sentimiento interno de dignidad o valor* que ofrece a una persona resiliencia y resistencia ante los ataques o las críticas.
- En términos generales, cada persona tiene *un concepto sobre su valor como individuo* (que puede ser preciso o no), y la autoestima es *lo que siente la persona sobre ese concepto (o lo evalúa)*.
- Tener una autoestima sana *no significa ser orgulloso* ni tener una idea desmedida de la propia importancia. Pablo nos anima a “pensar sobriamente” cuando nos evaluemos (Ro. 12:3). Esto significa evaluarnos con honestidad y justicia.
- *La baja autoestima* puede manifestarse de múltiples formas:
 - sentimientos de odio hacia uno mismo, al creerse indigno o incompetente
 - rechazo a acercarse a otros, creyendo no merecer una relación firme o que le apoye
 - negativa a confiar en otros
 - incapacidad de aceptarse como alguien especial y único
 - rechazo de lo que Dios pretendió que esa persona fuera en Él
 - depresión
 - pensamientos suicidas
 - necesidad de mucha atención
 - espíritu competitivo
 - malas decisiones basadas en los temores, no en la realidad
- La autoestima de las personas padece cuando *permiten que otros les evalúen y les convenzan de su valor o su importancia*, en vez de fiarse de la valoración de Aquel que los creó.
- La baja autoestima suele ser el resultado de *periodos prolongados de comentarios negativos* en la vida de la persona, que dan como resultado heridas profundas y dolor. Como consejero, usted debe aplicar técnicas de escucha activas, para averiguar *hasta dónde ha llegado la influencia negativa*.

- La sociedad *nunca deja de evaluarnos*. En el trabajo se realizan evaluaciones del rendimiento. En la escuela, se nos ponen calificaciones. Nos evalúan si pedimos un préstamo. El análisis de nuestro valor empieza pronto en la vida, y se prolonga hasta después de nuestra muerte.
- A menudo, la imposición de valor *es un medio para un fin*. Un ejemplo negativo de esto es la joven que se encuentra en el asiento trasero de un auto junto a un hombre que le dice: “Si quieres que te valore, acuéstate conmigo”. Esta es la peor forma de imposición de valor.
- Dios ha decidido nuestro valor basándose en *su propósito para crearnos, y en el precio que Él ha pagado* para redimirnos por toda la eternidad.
- Muchos cristianos sienten que la autoestima no es un concepto que encaje en el vocabulario cristiano; que la evaluación de nuestro valor es vanidad, y por tanto pecado. Por supuesto, esto es cierto cuando la persona tiene una visión de sí misma demasiado inflada, y esto se parece al engreimiento respaldado por el orgullo. Sin embargo, como consejeros debemos tratar a quienes acuden a nosotros con *un sentimiento perturbado o doloroso de su propio valor*. Vale la pena dedicar tiempo y energía espiritual a buscar el punto de vista de Dios sobre nuestro valor o importancia.
- La mayoría de quienes tienen problemas de autoestima creen mentiras sobre la importancia que tienen para Dios.
- Los objetivos de la consejería deberían ser:
 - corregir las creencias falsas o erróneas sobre el valor y la importancia de la persona
 - emitir una valoración precisa y genuina de los puntos fuertes, los dones, la importancia y el potencial de la persona
 - producir sanidad de las heridas relacionales profundas
 - ayudar a la persona a superar la distorsión, y a ser capaz de admitir honestamente sus puntos fuertes y los débiles
 - ayudar a la persona en el viaje hacia la adopción de la perspectiva divina sobre su valor

Ustedes ya son hijos. Dios ha enviado a nuestros corazones el Espíritu de su Hijo, que clama: “¡Abba! ¡Padre!” Así que ya no eres esclavo sino hijo; y como eres hijo, Dios te ha hecho también

heredero.

Gálatas 4:6-7

3 ENTREVISTA DE EVALUACIÓN

La mayoría de aconsejados tienden a sentirse mal con ellos mismos *sin haber identificado el problema* como relacionado con la autoestima. Pueden sentirse fracasados o inadecuados, lo cual da como resultado periodos de depresión y de ansiedad.

Algunas personas que tienen una mala autoimagen *han padecido abusos sexuales*, y como resultado *siguen sintiéndose sucias e indignas*. Si su sesión de consejería abarca el abuso sexual, tendrá que abordar este tema o remitir a la persona a otro profesional. (Vea la sección sobre Abuso sexual en la infancia).

Muchos individuos con una autoestima baja proceden de familias en las que un *divorcio* les hizo sentirse inseguros, o en las que pudieron *culparles* (o simplemente asumieron que eran responsables) del divorcio.

Algunos, sencillamente, es posible que tengan *personalidades hipersensibles*, que les hacen susceptibles a los desprecios o críticas.

Use la “normalización” para edificar la comunicación, y *deje claro que los sentimientos de la persona son normales*.

1. ¿Alguna vez le han dicho que tiene una autoestima baja? Si es así, ¿quién lo hizo y cuándo? ¿Está de acuerdo?
2. ¿Alguna vez piensa que no puede sentirse bien consigo mismo a menos que alcance alguna norma en su vida que ha fijado otra persona?
3. ¿Considera que los fracasos o los errores son reflejos directos de su valor?
4. Su necesidad de la aprobación ajena, ¿alguna vez le ha inducido a tomar decisiones que sabía que no eran beneficiosas?
5. ¿Alguna vez evita correr riesgos por miedo al fracaso?
6. ¿Alguna vez se dice a sí mismo que es estúpido y que no hace nada bien?
7. ¿Tiene expectativas irrazonables o irreales sobre su familia o sus seres queridos? ¿Se quejan sus seres queridos de que esto es así?
8. ¿Le cuesta perdonar?
9. ¿Le han dicho que no sabe perdonar?

10. ¿Está obsesionado por su peso y su aspecto físico?
11. ¿Se considera competitivo?
12. ¿A menudo detecta su deseo de ser otra persona, o de tener el talento o el aspecto de otros?
13. ¿Qué tipo de amistades tiene que le respalden?
14. ¿En qué tipo de circunstancias se siente más incómodo, y en cuáles más cómodo?
15. ¿Qué significa para usted ser hijo de Dios?
16. ¿Cree que Dios le ama? ¿“Siente” el amor de Dios, o más bien el amor que siente Dios por usted es un concepto intelectual?
17. ¿Cuántos hermanos/as tiene? ¿Es usted el mayor, el menor...?
18. Hábleme de su vida familiar.
19. ¿Cómo le trataban cuando de pequeño hacía algo mal o no lograba hacer alguna cosa?
20. ¿Tenían sus padres unas expectativas altas o bajas de usted? ¿O ni una cosa ni otra?
21. ¿Alguien de su familia mostraba favoritismo? ¿Quién era el favorito y cómo le hacía sentirse eso a usted?
22. ¿Han abusado de usted sexualmente o ha sido víctima de una violación? ¿Informó de ello? ¿Cómo se abordó el tema, y qué sucedió?
23. Describa a las personas de su vida que le hicieron sentirse bien consigo mismo. ¿Dónde están ahora? ¿Siguen formando parte de su vida?
24. ¿Qué le hace sentir bien de sí mismo?

Grabada te llevo en las palmas de mis manos; tus muros siempre los tengo presentes.

Isaías 49:16

4 CONSEJOS SABIOS

Ayudar a una persona con una autoestima baja *no significa decirle mentiras*. En lugar de eso, ayude a la persona a desarrollar *una valoración correcta de sus dones que son únicos, sus capacidades y rasgos de personalidad*. Además, ayúdela a desarrollar un *sentimiento fuerte del amor y el perdón de Dios*.

Recuerde a la persona la historia que aparece en Juan 5, donde Jesús sana al paralítico que llevaba viviendo 38 años en medio del quebranto y el dolor. Jesús le preguntó si *quería* ser sano. ¿Por qué le preguntó algo así? Parece que una persona puede vivir durante tanto tiempo con el sufrimiento que al final no quiere hacer el trabajo necesario para recibir la sanidad. La persona, *¿está dispuesta a hacer lo necesario para curarse?*

5 PASOS PRÁCTICOS

1. Admita su valor

- Existe una diferencia entre tener un ego desmedido y simplemente entender su importancia como persona basándose en los dones que Dios le ha dado y en el valor que tiene para Él.
- Haga una lista de diez talentos, rasgos de personalidad, rasgos físicos, capacidades, éxitos y demás cosas que le distinguen de otros. (*Puede solicitar esto como trabajo en casa. La persona debe volver a la siguiente sesión con la lista en la mano, y estar dispuesta a compartir con usted su contenido*).
- En esa lista, incluya cinco rasgos que usted considera negativos. Anote algunas ideas para convertirlos en algo positivo.
- Mencionó a algunas personas que le hacen sentirse bien consigo mismo (pregunta 23 de la *Entrevista de evaluación*). Esas personas, ¿siguen formando parte de su vida? Si no es así, ¿existe alguna manera de que vuelvan a serlo?
- Identifique a otras personas positivas, y pase más tiempo con ellas.

2. Interrumpa los patrones de pensamiento perjudiciales

- Reflexione sobre cuáles son los patrones de pensamiento y otros factores que le llevan a creer mentiras sobre su valor.
- Alquile y vea la película *¡Qué bello es vivir!* George Bailey se sentía un fracasado hasta que el ángel le mostró lo diferente (y peor) que hubiera sido el mundo sin él. Todo el mundo influye en otros, y es probable que usted haya tenido una influencia positiva sobre otras personas.
- Piense en las cosas que ha hecho: enseñar en la escuela dominical, ayudar en los Boy Scouts, hacer un regalo perfecto a un familiar, enseñar a un niño a jugar al baloncesto, llevar una bolsa de comida a un banco de alimentos, invitar a almorzar a un nuevo compañero de trabajo. Haga una lista de las grandes y pequeñas cosas que ha hecho por otros. Luego

piense en el impacto que pueden haber tenido sus actos en aquellas personas.

He sido crucificado con Cristo, y ya no vivo yo sino que Cristo vive en mí. Lo que ahora vivo en el cuerpo, lo vivo por la fe en el Hijo de Dios, quien me amó y dio su vida por mí.

Gálatas 2:20

3. Inicie patrones de pensamiento nuevos

- Cada pensamiento negativo se puede contrarrestar con la evaluación que hace Dios de su valor. Por ejemplo, si siente que su autoestima vacila cuando un compañero de trabajo con menos experiencia que usted asciende en su empleo, detenga los pensamientos negativos antes de que le dominen. Pregúntese si hay algún motivo sólido por el que esta persona fue ascendida en lugar de usted. Si no lo hay, recuérdese que la vida no es siempre justa.
- Recuerde que Dios tiene la vida de usted en sus manos. Es posible que no recibir ese ascenso acabe siendo una bendición oculta.

4. Tenga paciencia

- Para llegar adonde se encuentra con su autoestima han hecho falta años de malos hábitos. La sanidad no tendrá lugar de la noche a la mañana, y exigirá que sustituya los patrones de pensamiento negativos por los positivos.
- Puede pasar un tiempo hasta que sus actos reflejos respondan con celeridad y de forma proactiva a los pensamientos negativos.

5. Lea la Palabra de Dios

- Estudie lo que dice la Biblia sobre el valor que usted tiene para Dios. Analice lo que dice Dios sobre su amor hacia usted y el propósito que Él tiene para su vida. *(Para empezar, facilite a la persona los versículos del apartado siguiente: Ejemplos bíblicos).*
- Lleve un diario donde registre todos los progresos importantes.

6 EJEMPLOS BÍBLICOS

Pero Moisés le dijo a Dios: “¿Y quién soy yo para presentarme ante el faraón y sacar de Egipto a los israelitas?” (Éx. 3:11).

Moisés estaba seguro de que Dios cometía un error al elegirle para guiar a los israelitas. Sus cinco excusas indican una falta de confianza en su capacidad para cumplir la misión. Tenía: una crisis de identidad (“¿Quién soy yo?”, v. 11); una crisis de autoridad (“¿cómo se llama?”, v. 13); una crisis de fe (“no me creerán”, 4:1); una crisis de capacidad (“no soy elocuente”, v. 10); y una crisis de obediencia (“envía a otro”, v. 13).

Sin embargo, como Dios estaba con él, Moisés condujo a su pueblo a la libertad. Con la ayuda y la guía de Dios, son posibles grandes cosas.

“¿Qué es el hombre, para que en él pienses? ¿Qué es el ser humano, para que lo tomes en cuenta?”. Pues lo hiciste poco menos que un dios, y lo coronaste de gloria y de honra (Sal. 8:4-5).

Los seres humanos insignificantes y pecadores no parecen dignos de la atención de Dios. Sin embargo a Dios le importamos, porque creó a los hombres “poco menos que un dios”, y los coronó “de gloria y de honra”.

Él nos ama tanto que envió a su Hijo a morir por nosotros, de modo que un día tuviésemos la gloria y la honra para las que nos creó. Somos importantes para Dios.

Tus ojos vieron mi cuerpo en gestación: todo estaba ya escrito en tu libro; todos mis días se estaban diseñando, aunque no existía uno solo de ellos. ¡Cuán preciosos, oh Dios, me son tus pensamientos!
¡Cuán inmensa es la suma de ellos! Si me propusiera contarlos, sumarían más que los granos de arena. Y si terminara de hacerlo, aún estaría a tu lado.

Salmos 139:16-18

Pero ahora, así dice el Señor, el que te creó, Jacob, el que te formó, Israel: “No temas, que yo te he redimido; te he llamado por tu nombre; tú eres mío”

(Is. 43:1).

La sociedad decide la importancia de las personas en función de lo que ellas hacen o saben. Dios eligió a Israel como su pueblo del pacto, y para manifestar su gloria a las naciones. Como nación, Israel no reconoció a su Mesías, y Dios estableció su nuevo pacto con todos aquellos que confíen en Jesucristo como su Salvador.

El pueblo de Dios sabe que Cristo es su Dios, Salvador y Rey. Nuestra autoestima no se basa en lo que hacemos, sino en lo que somos en Cristo.

¿No se venden dos gorriones por una monedita? Sin embargo, ni uno de ellos caerá a tierra sin que lo permita el Padre; y él les tiene contados a ustedes aun los cabellos de la cabeza (Mt. 10:29-30).

Jesús describió el amor de Dios por cada persona, explicando que “les tiene contados a ustedes aun los cabellos de la cabeza”. Añadió que, dado que Dios cuida de los pajarillos (“ni uno de ellos caerá a tierra sin que lo permita el Padre”), ¡cuánto más no cuidará de su pueblo!

¡Qué impulso para el ánimo! Somos importantes para Dios, creados a su imagen y amados. De hecho, Él nos ama tanto que “que dio a su Hijo unigénito, para que todo el que cree en él no se pierda, sino que tenga vida eterna” (Jn. 3:16).

Tú creaste mis entrañas; me formaste en el vientre de mi madre. ¡Te alabo porque soy una creación admirable! ¡Tus obras son maravillosas, y esto lo sé muy bien!

Salmos 139:13-14

¡Fíjense qué gran amor nos ha dado el Padre, que se nos llame hijos de Dios! (1 Jn. 3:1).

Nadie puede amar más que Dios. La idea del increíble amor que Dios muestra hacia la humanidad pecadora sobrepasa todo entendimiento. Es incomprensible que, mientras aún éramos pecadores en rebelión contra Dios, Cristo murió por nosotros (Ro. 5:8).

Por medio de ese sacrificio, Dios atrajo a sí mismo a su pueblo,

concediéndoles el título y la relación de “hijos”. Nos permite que le llamemos Padre. Ningún creyente debería sentirse solo, indigno o carente de importancia. ¡Todo el que tiene fe en Cristo es un hijo amado de Dios!

7 ORACIÓN

Señor, gracias porque tu hijo amado ha acudido hoy a hablar del poco valor que le parece tener. Señor, ayúdale a entender que para ti posee un gran valor. Ayúdale a ver los dones que le has dado, y el “regalo” especial que es: su trasfondo, intereses, capacidades e ideas le convierten en tu creación especial...

Crisis económica

1 RETRATOS

- Las tarjetas de crédito de Carlos y Laura han escapado a su control. Carlos no puede impedir que Laura deje de gastar, de modo que siempre están sobrecargados de facturas que no pueden pagar. Carlos quiere que un consejero haga ver la realidad a Laura.
- Andrés acaba de perder su empleo debido a una reducción de plantilla. Intenta encontrar trabajo, pero el mercado laboral está muy mal. Se esfuerza por creer que el cuidado de Dios sobre su vida bastará en medio de esta crisis.
- El esposo de Sara, con quien llevaba casada veinte años, se fue con otra mujer. Después de la negociación entre los abogados de ambas partes, Sara se queda casi sin nada. Hace años que no trabaja: ¿cómo lo hará para cubrir sus gastos?

2 DEFINICIONES E IDEAS CLAVE

- Al dinero hay que *dominarlo* para que no nos domine.
- *Jesús habló más sobre el dinero* que sobre cualquier otro tema. ¿Por qué? “Porque donde esté tu tesoro, allí estará también tu corazón” (Mt. 6:21).
- Una persona que acude a consejería por un tema de dinero necesitará que le asesoren sobre cómo manejar la situación financiera complicada, pero también precisará algo más: comprender que, en medio de las dificultades, *Dios sigue interesado en ella y suplirá sus necesidades*.
- Puede que sea importante ayudar al aconsejado a introducir algunos *cambios en su vida* que le ayuden a capear la crisis. Si es consecuencia de una irresponsabilidad personal, el aconsejado tendrá que hacer cambios que impidan que vuelva a producirse una crisis semejante.

3 ENTREVISTA DE EVALUACIÓN

Preguntas prácticas

1. ¿Cuál considera que es la causa de la crisis económica en que se encuentra? (Si es un matrimonio, ¿están de acuerdo ambos sobre el origen del problema?).
2. ¿Qué cree que es necesario que suceda para salir de esta crisis?
3. ¿Cómo ha afectado esta crisis a usted y a su familia?
4. ¿Cómo afronta la situación actualmente?
5. ¿Quién suele administrar las facturas en su hogar?
6. Describa el proceso para gestionar sus compromisos financieros mensuales.
7. ¿Cuál es la diferencia entre lo que tiene y lo que necesita para cubrir sus gastos?
8. ¿En qué áreas puede recortar y ahorrar dinero?
9. ¿Cree que podría “apretarse el cinturón” durante un tiempo?
10. ¿Qué cambios debe introducir en su estilo de vida para evitar que esta crisis económica o este problema vuelvan a producirse?
11. ¿Se comprometerá a introducir esos cambios?

Humíllense, pues, bajo la poderosa mano de Dios, para que él los exalte a su debido tiempo. Depositen en él toda ansiedad, porque él cuida de ustedes.

1 Pedro 5:6-7

Preguntas espirituales

1. ¿Cómo está su vida espiritual?
2. ¿Practica el diezmo?
3. ¿Cómo siente que es su relación con Dios en este punto?
4. ¿Qué siente respecto a la oración? ¿Cree que puede orar sobre esta

situación?

5. ¿De qué maneras ha visto cómo Dios respondía a sus oraciones?
6. ¿De qué maneras quiere que Dios le responda todavía?
7. ¿Rechaza alguna de las respuestas de Él por orgullo? (*Por ejemplo, ¿le han ofrecido una ayuda que ha rechazado? ¿Le han ofrecido un empleo que consideraba “indigno” de usted?*).
8. ¿Hay algún pecado que pueda haberle sumido en estas circunstancias?
¿Quiere arrepentirse de él?
9. ¿Qué cree que quiere enseñarle Dios por medio de esta situación?

4 CONSEJOS SABIOS

Veamos algunos problemas a los que quizá se enfrente el aconsejado:

Punto de vista: La persona puede sentirse tan tremendamente agobiada que no funcione en la vida, y que pierda de vista lo que es realmente importante. Tiene que ayudarlo a entender que *existe* una salida si respira hondo y empieza a pensar creativamente.

Oración: Quizá la persona sienta que no puede orar porque la situación es culpa suya. Tiene que ayudarla a comprender que, sea cual fuere la causa de la crisis, Dios quiere que ore al respecto.

Culpa: La persona echa la culpa del problema a otros, y se centra demasiado en ellos. Debe ayudarlo a ver que invertir todo su tiempo pensando en la ira no contribuye a mejorar su situación económica.

Solución rápida: La persona se centra en alguna manera rápida de salir del problema (como ganar un premio en la lotería o declararse en bancarrota). Ayúdela a entender que la administración financiera le supondrá un duro trabajo. Requerirá apretarse el cinturón e introducir cambios en su estilo de vida para resolver el problema y garantizar que no vuelva a producirse.

Los deudores son esclavos de sus acreedores.

Proverbios 22:7

5 PASOS PRÁCTICOS

1. Busque la perspectiva

- *La persona necesita recuperar su perspectiva. Pídale que diga en voz alta: “El dinero no resolverá todos mis problemas”. Es cierto que el dinero es importante, pero aún lo es más qué quiere hacer Dios en su vida.*
- Las empresas de tarjetas de crédito no se pasan la noche en vela pensando en *usted*.
- Haga algo gratis y agradable. Dispone de hoy: disfrútelo. Siga viviendo. Pasee al perro, abrace a sus hijos, escuche un CD, saque una película en préstamo de la biblioteca o pídale a un amigo.
- Fije nuevas prioridades. Entréguelo todo a Dios, quien promete proveer para usted (ver Mal. 3:10; Hch. 20:35).

2. Ore

- ¿Está bien orar por el dinero? Sí, claro que sí. En medio de una crisis económica, como en cualquier crisis o padecimiento, Dios quiere que usted acuda a Él.
- Además de orar por su crisis económica, pida guía y sabiduría.
- Si usted fue el origen del problema, pida a Dios que le perdone y le ayude a aprender, de modo que no se repita.
- A Dios le interesa *toda* la vida. Su objetivo es hacer que usted se asemeje más a Él. Su crisis económica puede formar parte de ese crecimiento.

3. Aborde los problemas inmediatos

- Enfrentese al problema y decida qué sacrificios o cambios pueden ser necesarios a corto plazo, tales como:
 - ¿Hay algún pecado? Mírelo a la cara y resuélvalo.
 - ¿Necesita ayuda profesional (para una ludopatía, por ejemplo)?
 - Hable con los acreedores; fije planes de pago.

- Congele las tarjetas de crédito (literalmente), de modo que no pueda usarlas. Recorte todos los gastos posibles.
- ¿Qué otros fuegos tiene que apagar?

4. Organice un plan

- Prepare un presupuesto. Empiece con sus ingresos; calcule los gastos fijos (alquiler o hipoteca, diezmo, gastos del hogar, pagos del auto, seguros) y luego los mensuales (comida y gasolina); después, los otros gastos mensuales (acreedores: empiece con pagos de poca cuantía).
- Haga una lista de todos sus acreedores, de la menor a la mayor cuantía.
- Después de hacer el presupuesto, ¿cuánto dinero puede dedicar a las facturas de los acreedores? Si solo es un mínimo (como en las tarjetas de crédito), empiece por aquí. (Si ni siquiera llega al mínimo, piense en otras opciones, como en las del apartado 5 más abajo). Haga una lista de cada factura y de la cantidad mensual que pagará aparte de esta.
- Decida cuánto dinero más puede adelantar de lo que debe a cada acreedor. Intente pagar primero las deudas que tienen un mayor interés, mientras paga lo mínimo de las restantes. Cuando haya pagado del todo la primera, pase a la siguiente de mayor interés, etc. Gradualmente irá aumentando la cantidad que paga de las deudas más cuantiosas.
- Elabore una hoja de cálculo que incluya todas las facturas. Organícelas en función de las fechas de vencimiento y de cuáles pagará durante el mes. Convierta esa hoja en una plantilla que pueda usar cada mes, tachando los pagos a medida que los haga.

El Motley Fool's Credit Center presenta unas estadísticas asombrosas:

- Deuda total del consumidor: 1,7 billones de dólares.
- Deudas por tarjetas de crédito del estadounidense medio: 8.562 dólares.
- Total de cargos financieros que pagaron los estadounidenses en 2001: 50 mil millones de dólares.
- Porcentaje de hogares a los que se concede un crédito: 78%.
- Número de poseedores de tarjetas de crédito que se declararon en bancarrota el año pasado: 1,3 millones.¹

5. Busque ayuda

- Piense en maneras de obtener ingresos extra para saldar sus deudas. *(Asegúrese de que el aconsejado entiende que cualquier dinero extra debe ir destinado a la deuda, no a mejorar su estilo de vida).*
 - Venda algo de valor.
 - Piense en consolidar su deuda. Busque un préstamo por el valor residual de su casa o refinancie una hipoteca ya existente.
 - Busque otro empleo (los cónyuges pueden trabajar fuera de casa, se puede ganar dinero haciendo de niñera, tutor, etc.).
 - Pida un préstamo a sus familiares o amigos (cuidado con esto).
 - Busque consejo de un contable o asesor financiero que pueda mantenerle en el camino correcto.
 - Busque ayuda en la Iglesia o el estado.

6. Fije nuevas prioridades y parámetros

- No contraiga más deudas. Reserve las tarjetas de crédito solo para las emergencias.
- ¿Lo necesita o solo lo quiere? (ver Fil. 4:11)
- Una vez que sobrepase cierta cantidad de dinero, reflexione todo un mes sobre si realmente quiere comprar algo. Quizá dentro de un mes se dé cuenta de que tampoco lo desea tanto.

7. Sea paciente

- Su crisis no es para siempre. Es un punto de inflexión; mejorará.
- No se avergüence. Mantenga la cabeza alta, confíe en Dios para hallar guía, siga esa guía y recuerde que, de alguna manera, Dios obrará en estas cosas para que redunden en su beneficio (Ro. 8:28; ver también Mt. 6:25-26).
- ¿Adónde le conduce Dios? ¿Qué le enseña? Lea Mateo 6:19-21.
- No deje que la crisis le aparte de Dios. Acérquese más a Él; estudie su

Palabra. Ore pidiendo sabiduría, protección y provisión.

6 EJEMPLOS BÍBLICOS

El trabajador duerme tranquilo, coma mucho o coma poco. Al rico sus muchas riquezas no lo dejan dormir (Ec. 5:12).

Muchas personas desean ser ricas, pensando que entonces no tendrán más inquietudes. Sin embargo, esto es paradójico. Las riquezas dan libertad para hacer muchas cosas, pero las cadenas de la preocupación arruinan cualquier disfrute genuino.

Dios quiere que nos contentemos con nuestro estado económico, porque en última instancia todas las riquezas son de Él.

Ustedes siembran mucho, pero cosechan poco... y al jornalero se le va su salario como por saco roto. Así dice el Señor Todopoderoso: ¡Reflexionen sobre su proceder! (Hag. 1:6-7).

Las personas gastan dinero en lo que consideran más importante. Hageo señaló que las personas de Jerusalén valoraban la comodidad de sus hogares más que a Dios.

Hemos de reevaluar en qué gastamos nuestros recursos. Nuestras actividades y hábitos de gastar, ¿reflejan nuestra dedicación a Dios?

En 2008 desaparecieron seis años de beneficios del mercado de valores cuando la economía se vino abajo y los mercados mundiales se hundieron, debilitando la confianza tanto de los inversores profesionales como de los individuales.²

Traigan íntegro el diezmo para los fondos del templo, y así habrá alimento en mi casa. Pruébenme en esto, dice el Señor Todopoderoso, y vean si no abro las compuertas del cielo y derramo sobre ustedes bendición hasta que sobreabunde (Mal. 3:10).

Los caminos de Dios no son los nuestros. Las personas piensan que, para estar tranquilas, deben atesorar su dinero. Dios dice lo contrario.

Jesús lanzó el mismo reto: “Den, y se les dará: se les echará en el regazo

una medida llena, apretada, sacudida y desbordante” (Lc. 6:38). Negarse a dar es, en realidad, robarle a Dios; dar con generosidad es conocer las bendiciones abundantes de Dios.

No se inquieten por nada; más bien, en toda ocasión, con oración y ruego, presenten sus peticiones a Dios y denle gracias. Y la paz de Dios, que sobrepasa todo entendimiento, cuidará sus corazones y sus pensamientos en Cristo Jesús (Fil. 4:6-7).

Estos versículos son aplicables a muchos tipos de inquietud, y sin duda encajan en el sufrimiento de índole económica. Si está sumido en una crisis financiera, el primer lugar al que acudir es Dios, “presentando ante Él sus peticiones”.

Porque el amor al dinero es la raíz de toda clase de males. Por codiciarlo, algunos se han desviado de la fe y se han causado muchísimos sinsabores (1 Ti. 6:10).

La Biblia no dice que el dinero sea la raíz de todos los males. El dinero puede hacer cosas buenas por el reino de Dios. La raíz de todo mal es el *amor* al dinero.

Quienes aman el dinero nunca tienen bastante, y hacen muchas cosas estúpidas, ilegales o arriesgadas para conseguir más. Nunca están satisfechos.

¿Cómo se mantienen alejados los creyentes del amor al dinero? El contentamiento santo es la respuesta (1 Ti. 6:6). Cuando estamos satisfechos de lo que tenemos, podemos darle a Dios todo lo adicional.

El miércoles 31 de diciembre de 2008, Wall Street se cerró con el peor resultado desde la Gran Depresión, perdiendo 6,9 billones de dólares en riqueza del mercado de valores.³

7 ORACIÓN

Señor, _____ ha acudido hoy con una situación difícil. Señor, sabemos que para ti no hay nada difícil. Te rogamos humildemente que le ayudes a ser sabio para elaborar un presupuesto, buscar nuevos ingresos e intentar satisfacer esas deudas, porque sabemos que esto te honra. Muéstrale qué quieres que haga, y rogamos tu provisión y protección...

Culpabilidad

1 RETRATOS

- Durante los diez primeros años de su matrimonio, Lydia vivió en una casa situada en la calle detrás de la de sus padres. Los visitaba todos los días, y su madre la ayudaba a cuidar de sus hijos. Siempre estuvo muy cercana a sus padres. Entonces su esposo consiguió un empleo en una ciudad nueva. Lydia se siente tremendamente culpable por alejarse de sus padres, que se habían vuelto bastante dependientes de ella.
- Cuando Juan tenía nueve años, le dijeron que cuando saliera de la escuela fuera directo a su casa para ver a su tía-abuela, que vivía con ellos. Un amigo le pidió que fuera con él a jugar al fútbol al parque, y pensó que a su tía-abuela no le pasaría nada si tardaba un poco más. Cuando llegó una hora más tarde, vio una ambulancia frente a la puerta delantera. La tía Muriel había sufrido un ataque al corazón. Falleció aquel mismo día, y Juan acarreó la culpabilidad hasta su vida adulta.
- Hace años, Marta robó dinero a un jefe que tuvo. No fue mucho dinero, y nadie se dio cuenta del hurto. Sin embargo, hace poco se convirtió al cristianismo y se siente muy culpable por lo que hizo.

Tan lejos de nosotros echó nuestras transgresiones como lejos del oriente está el occidente.

Salmos 103:12

2 DEFINICIONES E IDEAS CLAVE

- La culpa es *un sentimiento de profundo remordimiento*, causado por sentirse responsable de algo.
- La culpa puede *conducir a la vergüenza* si el sentimiento se basa en un acto o actos que el sujeto considera que estuvieron mal.
- Existe una diferencia entre *sentirse culpable* y *ser culpable*. Si se ha violado una ley moral, una persona es culpable tanto si se siente así como si no. Por otro lado, el mero hecho de sentirse culpable no quiere decir que se haya transgredido una ley moral.
- Es importante aclarar si la culpa tiene como origen *un acto pecaminoso* o *un remordimiento*.
- *La verdadera culpa* es resultado del pecado, y es el modo que tiene Dios de llamarnos al arrepentimiento y a la restitución.
- *La falsa culpa* es aquella que nos atribuimos debido al remordimiento por actos pasados, la incapacidad de vivir a la altura de nuestras expectativas o las de otros, o incluso a causas que nos son desconocidas.
- Por añadir un poco más de complejidad, en ocasiones la culpa *puede parecer falsa o inválida*, pero en ella subyace algún pecado que ha sido cometido.

Superar la falsa culpa

- A menudo, el sentimiento de culpa por una situación en la que el individuo no cometió ningún pecado identificable procede de la sensación de indignidad enraizada en *la infancia de la persona*. Es posible que le culparan o castigaran por cosas que no hizo, o que la tacharan de inútil.
- Es útil que el individuo *cuenta su historia* no para pedir perdón, sino para manifestar oralmente sus sentimientos, sacándolos a la luz.
- Puede ser beneficioso que la persona *manifieste esos sentimientos a alguien* que le hace sentir culpable. A menudo, la persona que la escuche afirmará que quien habla no tiene motivos para sentirse culpable, y esto puede ofrecer cierto consuelo. Pero *puede darse el caso inverso*, por consiguiente, prepare al aconsejado para esa posibilidad.

- Si no está cómodo al hablar de sus sentimientos con otros, la persona tiene que abordar la culpa *entregándose a Dios* (un paso que, de todos modos, es siempre necesario). Este es el primer paso hacia la sanidad.
 - Una persona que se siente muy culpable por algo que no fue un acto pecaminoso tiene que trabajar para encajar su punto de vista sobre su persona y su conducta con la verdad revelada en la Escritura, de modo que pueda *ser liberada a una vida de paz y de libertad en Cristo*. Este proceso ayudará a la persona a sentir una cercanía a Dios que le permitirá ser consciente de la profundidad del amor y la misericordia divinos.
-

Si confesamos nuestros pecados, Dios, que es fiel y justo, nos los perdonará y nos limpiará de toda maldad.

1 Juan 1:9

Abordar la culpa auténtica

- La culpa originada por un pecado exige comprender *la confesión y el perdón*.
- Este tipo de culpa es saludable cuando *la activa el Espíritu Santo que obra sobre la conciencia*. El individuo debería desear hacer algo respecto a la conducta pecaminosa.
- La confesión, la petición de perdón y/o la restitución deben suceder, si es posible (es decir, si la persona herida sigue viva o si es posible hacerle una restitución de alguna manera).

3 ENTREVISTA DE EVALUACIÓN

Preguntas clarificadoras

1. ¿Qué le ha inducido a acudir a la consulta hoy?
2. Sus sentimientos de culpa, ¿le están creando problemas físicos o emocionales?

Preguntas generales

Primero, intente identificar si la culpa es auténtica o falsa, y luego proceda con el conjunto pertinente de las siguientes preguntas.

1. ¿De qué se siente culpable?
2. ¿Cuándo sucedió ese acontecimiento?
3. ¿Qué ha hecho respecto a los sentimientos de culpa relacionados con este suceso?
4. ¿Cometió un pecado con ese acto?

Preguntas si la culpa es auténtica

1. ¿Afecta esta culpa a su vida actual? Si es así, ¿cómo lo hace?
2. ¿Qué ha hecho para tratar su pecado?
3. ¿Qué puede hacer para rectificar la situación: confesar, disculparse, restituir?
4. ¿Ha compartido su culpa con alguien?
5. Si ha confesado su pecado, ¿se siente perdonado por Dios?
6. ¿Cree que entiende la gracia de Dios?

Preguntas si la culpa es falsa

1. Dado que no cometió pecado, ¿por qué cree que sigue acarreado sentimientos de culpa?
2. ¿Ha hablado de esta culpa con alguien?

3. Hábleme de su infancia. ¿Cómo le disciplinaron de pequeño?
4. ¿Cómo era/es su autoimagen? ¿Cómo puede afectar al modo en que experimenta la culpa?
5. ¿Cómo puede afectar el modo en que le criaron a su forma de sentir la culpa?
6. ¿Le han hecho sentirse culpable otros? ¿Cómo?
7. ¿Cree que le ayudaría hablar con esas personas? ¿Por qué o por qué no?

4 CONSEJOS SABIOS

Una persona que busca ayuda para la culpa falsa seguramente *tiene problemas porque se siente inútil o de poco valor*. Son cosas que suelen estar enraizadas en su infancia. Si a las personas se las ha hecho sentir siempre que no pueden hacer nada bien, o las han culpado por cosas que escapaban a su control, es muy probable que hayan trasladado esos sentimientos a su vida adulta. Necesitan que les recuerden *el amor incondicional de Dios*. Permitir a la gente que hable de su pasado ofrece una oportunidad para iniciar el proceso de sanidad.

La persona que aborda la culpa auténtica necesita que le den unos pasos prácticos que allanen el camino para *la confesión, el perdón y la restitución*.

La culpa puede atrapar a la persona en una vida de *falta de plenitud y de sufrimiento*. La persona nunca será libre para experimentar lo mejor de Dios hasta que no se haya librado de la culpa.

5 PASOS PRÁCTICOS

1. Preste atención a los sentimientos

- La culpa, como el dolor físico, indica que algo anda mal.
- Acuda a Dios en oración y pida visión y sabiduría.

2. Averigüe el origen

- Los sentimientos de culpa, ¿se deben a un pecado o a algo que escapaba a su control?
- Busque a Dios con paciencia. El hecho de que se sienta culpable no quiere decir que haya pecado; sin embargo, es posible que deba permitir que Dios desprenda algunas capas para revelar un pecado olvidado hace mucho tiempo, pero que hay que resolver.
- Si el sentimiento de culpa escapa a su control, aun así tendrá que buscar la manera de resolverlo.

El ingrediente más maravilloso en el perdón de Dios es que también olvida, algo que el ser humano no puede hacer. En Dios, el olvido es un atributo de su ser; el perdón de Dios olvida.

Oswald Chambers

3. Identifique la culpa auténtica

- Si se siente culpable porque ha cometido un pecado, ¿qué pasos dará para recibir el perdón de Dios?
- ¿Qué pasos dará para recibir el perdón de la persona y/o hacer restitución?
- Si no puede darse una disculpa o una restitución (por ejemplo, porque la otra persona ya ha fallecido), entonces planifique un modo de abordar la culpa. Escriba una carta a esa persona y haga una “ceremonia” en la que ponga su culpa en manos de Dios.

- Sea consciente de que “contarlo todo” puede ser una manera de infligir más dolor a otros. El alivio permanente de la culpa moral procede del perdón divino, no necesariamente de la confesión pública. El alcance de la confesión no debería exceder el alcance del pecado.

4. Identifique la culpa falsa

- Si la culpa está relacionada con la autoimagen, haga una lista de todas las cosas que Dios ha hecho por usted, inclusive la de pagar el precio para salvarle. (*Nota: ofrezca sugerencias y pasajes bíblicos para demostrarlas*).
- Seguir castigándose por ser humano es inútil. Haga lo que pueda y siga adelante.

Las buenas obras nunca borran la culpa.

Erwin W. Lutzer

5. Siga avanzando

- Una vez haya confesado, se haya disculpado y/o restituido, deje de castigarse. Déjelo en manos de Dios.
- Desconecte el radiocasete mental. Satanás es quien le acusa, no el Espíritu Santo (Ap. 12:10). Satanás quiere generar sentimientos de condena, que den como resultado una culpa innecesaria. ¡Apáguelo!
- Tenga una “vasija de culpa”. Cada vez que sienta que le invade un sentimiento de culpa, escríbalo en un papel y métralo en la vasija. (Le recordará que Dios es el alfarero, que no deja de obrar en usted, y que usted no es más que la arcilla; Is. 64:8).

6. Manténgase activo

- Haga cosas por otros.
- Practique el perdón en sus relaciones.
- Al animar a otros, recibirá ánimos de ellos, lo cual aumentará su sentido de valor propio.

6 EJEMPLOS BÍBLICOS

El hombre contestó: “Escuché que andabas por el jardín, y tuve miedo porque estoy desnudo. Por eso me escondí” (Gn. 3:10).

Adán ya sabía que había pecado. Sentía esa conciencia interior de haber actuado mal, llamada *culpa*, que Dios nos da como correctivo interno.

Esto podría haber llevado a Adán al arrepentimiento y a la confesión. Sin embargo, Adán intentó superar la culpa y la vergüenza mediante la evitación y la negación.

Mientras echemos la culpa a otros y nos neguemos a aceptar la responsabilidad de nuestros actos erróneos, seguiremos atascados en el pecado. La culpa nos separa de la sanidad redentora de Dios.

Dios nos invita a reconocer nuestro pecado y a confesárselo. Cuando lo hacemos, Dios es “fiel y justo, nos los perdonará y nos limpiará de toda maldad” (1 Jn. 1:9).

El propósito de la culpa es llevarnos a Jesús. Una vez estamos allí, su propósito ya ha concluido. Si seguimos culpabilizándonos, echándonos la culpa, eso en sí mismo es un pecado.

Corrie Ten Boom

A la hora del sacrificio me recobré de mi abatimiento y, con la túnica y el manto rasgados, caí de rodillas, extendí mis manos hacia el Señor mi Dios, y le dije en oración: Dios mío, estoy confundido y siento vergüenza de levantar el rostro hacia ti, porque nuestras maldades se han amontonado hasta cubrirnos por completo; nuestra culpa ha llegado hasta el cielo (Esd. 9:5-6).

A pesar de nuestros errores y fracasos, Dios está dispuesto a encontrarse con nosotros donde lo necesitemos.

A veces podemos remediar las cosas mediante actos concretos; en otras debemos padecer las consecuencias de nuestro pecado. Pero por medio del arrepentimiento podemos experimentar la gracia y el amor de Dios.

Jesús se dirigió entonces a los judíos que habían creído en él, y les dijo: “Si

se mantienen fieles a mis enseñanzas, serán realmente mis discípulos; y conocerán la verdad, y la verdad los hará libres... Ciertamente les aseguro que todo el que peca es esclavo del pecado... Ahora bien, el esclavo no se queda para siempre en la familia; pero el hijo sí se queda en ella para siempre. Así que si el Hijo los libera, serán ustedes verdaderamente libres” (Jn. 8:31-36).

Para un encarcelado, ninguna verdad es más gloriosa que le digan que ya no está condenado, sino que ¡es libre! Cristo nos da esa buena noticia.

Sin embargo, a menudo los cristianos que han sido libertados se mantienen tras los barrotes. Se sienten culpables por su pasado, o por no lograr ser perfectos en esta vida.

La culpa puede ser buena cuando nos ayuda a saber que hemos hecho algo malo. Pero también puede impedir a las personas que se alegren en su nueva vida, o que traigan a otros a Cristo. Ese tipo de culpa es una cárcel. Si Cristo nos ha liberado, no tenemos por qué seguir encerrados.

Por lo tanto, ya no hay ninguna condenación para los que están unidos a Cristo Jesús (Ro. 8:1).

No guardar la ley perfectamente conduce a la condenación. Dado que nadie puede guardar la ley de Dios perfectamente, todos son condenados. La ley genera culpa, porque las personas se dan cuenta de que son incapaces de cumplirla.

Sin embargo, la muerte de Cristo a favor del pecador nos da libertad. Si Cristo ya no nos condena, tampoco nosotros debemos condenarnos a nosotros mismos.

7 ORACIÓN

La culpa puede ser muy poderosa. Por un lado, sabemos que tú la usas, Señor, para mostrarnos dónde nos hemos equivocado, qué necesitamos confesar, por qué debemos pedir perdón o qué hemos de restituir. Por otro lado, puede ser también como una prisión que nos impide vivir para ti...

Decisiones personales y la voluntad de Dios

1 RETRATOS

- Laura ha sido siempre una estudiante muy buena. Ahora hay una serie de universidades que han aceptado su petición de matrícula. Por primera vez en su vida, siente que no tiene la respuesta. ¿En qué universidad quiere Dios que se matricule?
- Carla lleva saliendo con Manuel más de dos años. Él se está planteando pedirle matrimonio, pero al tratarse de una decisión tan importante en esta vida, quiere estar seguro de que Dios desea que lo haga.
- A sus 45 años, Pablo no está seguro de si podría soportar otro cambio de empleo. Se le acaba de presentar una gran oportunidad, pero se pregunta si su familia respaldaría ese cambio. Le gustaría saber si ese es el plan de Dios.
- María quiere divorciarse. Ha conocido a otro hombre y quiere que un consejero le diga que está bien que tome esa decisión; piensa que la hierba siempre es mucho más verde al otro lado de la valla.

2 DEFINICIONES E IDEAS CLAVE

- *No le diga a la persona qué debe hacer*, aunque para usted sea evidente. Esa persona busca la voluntad de Dios, no la de usted como consejero.
- Anime al aconsejado a *esperar la respuesta de Dios*. Él revelará su voluntad a quienes le busquen sinceramente. Y recuerde que Dios tiene mucha más paciencia que nosotros.
- No permita que las *supersticiones* interfieran en el proceso de toma de decisiones (como señalar a ciegas un pasaje de la Biblia o tomar como guía un sueño o una coincidencia). Dios usa su Palabra, no la suerte ni la superstición.
- Lo que a Dios más le interesa es una *relación* en la que podamos apoyarnos en Él diariamente para hallar fortaleza y guía. No mostrará a una persona todo el viaje de su vida. Quiere que descansemos en Él a lo largo de nuestra vida.
- La toma de decisiones personales puede *amedrentar* a algunas personas. Hablan de decisiones pasadas que acabaron siendo un desastre. Por supuesto, esto no quiere decir que Dios no estuviera en esas decisiones anteriores.
- Tenga cuidado en no poner mucha fe en los sentimientos de las personas. *Las emociones pueden ser engañosas*, e inducir a una persona a pecar. A menudo la gente cita el versículo de Salmos 37:4 y dice que Dios quiere darles los deseos de su corazón. Esto es cierto solo después de que se cumpla la primera mitad del versículo, que dice que deberían deleitarse en el Señor.

3 ENTREVISTA DE EVALUACIÓN

La mayoría de cristianos *quieren conocer la voluntad de Dios y cumplirla*. Lo único que quieren saber sin sombra de duda es que la cumplen.

Primero, explique a la persona a la que aconseja que existe una diferencia entre la voluntad “directiva” de Dios y su voluntad “permissiva”.

La voluntad directiva

La voluntad directiva de Dios es su voluntad específica, absoluta, inmutable e incondicional. Algunos ejemplos de esta voluntad directiva son:

- Reunirse con otros en adoración (He. 10:25).
- Casarse solo con un cristiano o cristiana (2 Co. 6:14).
- Criar a los hijos según desea Dios (Ef. 6:4).
- Obedecer y honrar a los padres (Ef. 6:1-2).
- Sustentar a la familia (1 Ti. 5:8).
- Proclamar a Cristo (Hch. 1:8).
- Meditar en las Escrituras (Sal. 1:2).
- Manifiestar amor a otros (1 Co. 13).

Yo te instruiré, yo te mostraré el camino que debes seguir; yo te daré consejos y velaré por ti.

Salmos 32:8

La voluntad permissiva

La voluntad permissiva de Dios es lo que Él permite que suceda. La mayor parte de lo que vemos cada día está sometido a la voluntad permissiva de Dios. La construcción de un nuevo supermercado, los índices de interés que bajan, las elecciones que hacemos y que glorifican a Dios y aquellas otras que no le honran están dentro de la voluntad permissiva de Dios simplemente porque Él permite que ocurran.

Algunas preguntas para entender el plan de Dios

Formule preguntas que ayuden a la persona a comprender que *Dios tiene un plan y lo revelará*. Es un proceso que tiene lugar lentamente. A menudo, a Dios le da igual cuál elijamos entre diversas posibilidades, siempre que le glorifiquen. Recuerde que es mucho más fácil ver a Dios por el espejo retrovisor que a través del parabrisas. Esto quiere decir que, cuando echamos la vista atrás a nuestra vida, normalmente podemos ver cómo ha obrado Dios y cómo participó activamente en las circunstancias. Es mucho más difícil mirar al frente y ver el bien que está a punto de hacer el Señor.

1. Hábleme de su relación con el Señor.
2. ¿Cree que usted ha iniciado esa relación, o que fue Dios quien se acercó a usted?
3. ¿Qué decisiones importantes ha tomado en el pasado?
4. ¿Cómo ha cambiado usted a consecuencia de esas decisiones?
5. ¿Cree que Dios estuvo con usted cuando tomó esas decisiones?
6. Si es así, ¿cómo puede saberlo?
7. ¿Qué podría pasar en esta situación actual si tomara usted la decisión “equivocada”?
8. ¿Cree que Dios le rechazará si usted toma la decisión errónea?
9. Si usted toma una decisión equivocada, ¿cree que Dios podría alterar sus planes para incorporar a ellos esa mala decisión?
10. ¿Cómo podría guiarle Dios hacia su voluntad o su plan en esta decisión?
11. ¿Cómo sabrá si ha tomado la decisión acertada?
12. ¿Glorificará a Dios alguna de las opciones que se plantea?
13. Usted busca la voluntad no revelada de Dios. ¿Sigue actualmente lo que ya sabe que es la voluntad revelada de Dios tal y como se describe en su Palabra?

4 CONSEJOS SABIOS

La fe y la acción van de la mano. No es necesario tomar una decisión final apresuradamente, pero tampoco debemos volvernos complacientes y no hacer nada. Debemos participar en actividades, como escudriñar las Escrituras y buscar consejo en oración de otros creyentes maduros.

Cuando tenemos la paz de Dios relativa a un acto pasado, podemos *recibirla como confirmación divina*. Esta paz es el conocimiento, la revelación, la confirmación de que Dios está con nosotros y andamos en su voluntad. Si esa paz no está presente, entonces será mejor que volvamos al Señor y sigamos buscando su voluntad.

5 PASOS PRÁCTICOS

1. Dios mostrará su voluntad

(Recuerde a la persona Santiago 1:5-6. Asegúrele que Dios quiere revelarle su voluntad más de lo que la persona desea conocerla). Dios hablará por medio de su Palabra, su pueblo y la oración. Escudriñe las Escrituras, sea paciente y ore sobre la decisión que debe tomar.

2. Tenga paciencia

En ocasiones será necesario tomar la decisión de no decidir. En otras palabras, permítase el lujo de no decidir adrede hasta un momento posterior. Con frecuencia, la voluntad de Dios se vuelve más clara tras un periodo de tiempo, y tenemos que retroceder porque nos apresuramos a tomar una decisión. Durante la espera, siga buscando la voluntad divina.

3. Sea proactivo

Haga una lista de las decisiones importantes que ha tomado en el pasado, así como los resultados de ellas. Señale las decisiones que cree que Dios dirigió.

4. Haga una lista de las opciones

Anote todas las opciones que se le ocurran con referencia a la cuestión presente.

La vida cristiana no consiste simplemente en llegar de aquí hasta allí... del punto A al B. En cambio, la voluntad de Dios para nosotros en esta vida tiene más que ver con el viaje en sí.

Charles R. Swindoll

5. ¿Qué es evidente?

¿Está fuera de la voluntad de Dios alguna de estas opciones? Por ejemplo, ¿son ilegales o inmorales?

6. Siga orando

Comprométase a orar sobre sus opciones durante un periodo de tiempo determinado.

7. Busque consejos sabios

Pida consejo sobre esta decisión a un amigo cristiano en quien confíe o a un miembro de su familia.

8. Tome la decisión

Después de transcurrido el periodo especificado, tome una decisión y acéptela como la voluntad de Dios.

6 EJEMPLOS BÍBLICOS

Así sabrán por dónde ir, pues nunca antes han pasado por ese camino. Deberán, sin embargo, mantener como un kilómetro de distancia entre ustedes y el arca; no se acerquen a ella (Jos. 3:4).

Cada día aporta nuevas experiencias y nuevos retos que llevan al límite nuestra fe en Dios. Sin Él, las personas no pueden por menos que preguntarse qué dirección deben seguir. Con Dios, los creyentes saben que cada nuevo día está en manos de Él, y que les guiará de acuerdo con su plan eterno.

Como los israelitas siguieron el arca para “conocer el camino”, así nosotros podemos mirar a Dios y su Palabra para saber por qué camino desea que avancemos.

Pero Roboán rechazó el consejo que le dieron los ancianos, y consultó más bien con los jóvenes que se habían criado con él y que estaban a su servicio (1 R. 12:8).

La renuencia de Roboán a escuchar a hombres más mayores y sabios condujo al final a la división de su reino.

Es prudente buscar consejo, pero debemos confrontar ese consejo con la Palabra de Dios. Dios sabe el camino por el que deberíamos avanzar.

Por lo tanto, hermanos, tomando en cuenta la misericordia de Dios, les ruego que cada uno de ustedes, en adoración espiritual, ofrezca su cuerpo como sacrificio vivo, santo y agradable a Dios. No se amolden al mundo actual, sino sean transformados mediante la renovación de su mente. Así podrán comprobar cuál es la voluntad de Dios, buena, agradable y perfecta (Ro. 12:1-2).

Pablo utilizó una imagen para describir cómo deberían vivir los creyentes: ofreciéndose *a sí mismos* a Dios como sacrificios vivos. Así podrían ser transformados por medio del Espíritu Santo y tener una mente renovada.

Esta transformación y esta renovación ayudan al pueblo de Dios a conocer su buena voluntad, agradable y perfecta.

Se nos promete que podemos conocer la voluntad de Dios para nosotros cuando tomemos decisiones difíciles. Debemos orar humildemente y buscar su guía, sabiendo que Él nos responderá.

En cada acto debemos mirar más allá del mismo a nuestro estado pasado, presente y futuro, y a otras personas a quienes afecte, y ver la relación entre todos esos factores. Entonces seremos muy prudentes.

Blaise Pascal

Si a alguno de ustedes le falta sabiduría, pídasela a Dios, y él se la dará, pues Dios da a todos generosamente sin menospreciar a nadie (Stg. 1:5).

En ocasiones tenemos que elegir entre dos buenas opciones. Independientemente de lo que elijamos, necesitamos la sabiduría divina para ver la vida desde la perspectiva de Dios, y para tomar decisiones positivas en circunstancias difíciles.

Cuando pidamos, ¡hemos de estar dispuestos a hacer lo que Él nos mande!

Ésta es la confianza que tenemos al acercarnos a Dios: que si pedimos conforme a su voluntad, él nos oye (1 Jn. 5:14).

¿Cómo pueden saber los creyentes cuál es la voluntad de Dios cuando toman una decisión? Primero, deberían plantearse si realmente quieren saber qué quiere Dios, y si de verdad quieren seguir su guía. Entonces deben orar y estudiar la Palabra de Dios en busca de su consejo.

El Espíritu Santo les ayudará entonces a interpretar lo que Dios está haciendo en ellos y a su alrededor durante el proceso de toma de decisiones.

Los creyentes aprenden a buscar la voluntad de Dios no al pedir lo que quieren, sino lo que Él desea para ellos. Cuando llegue la respuesta, los creyentes lo sabrán y podrán actuar en consecuencia.

7 ORACIÓN

Señor, te damos gracias porque nos prometes dar sabiduría a quienes la piden. _____ necesita sabiduría hoy para tomar la decisión correcta. Quiere conocer tu voluntad, y hacer lo que desees que haga, pero ahora mismo no lo ve con claridad...

Depresión

1 RETRATOS

- Cada mañana, Ángela se esfuerza por encontrar las fuerzas para levantarse de la cama. Se siente apática y abatida. Sus hijos la necesitan, pero no logra reunir la energía suficiente ni siquiera para interactuar con ellos, y mucho menos para preparar la comida o limpiar la casa.
- A Jorge le está costando pensar con claridad. Se quedó sin empleo, y no logra salir del agujero en el que le parece haber caído. No se presenta a entrevistas de trabajo porque está muy abatido, de modo que se queda en casa y juega con la computadora, sumido en una espiral descendente.

2 DEFINICIONES E IDEAS CLAVE

- La depresión puede tener diversos significados, porque hay distintos tipos. La depresión clínica como trastorno no es lo mismo que las fluctuaciones breves del estado de ánimo o la sensación de tristeza, decepción y frustración que todos experimentamos de vez en cuando, y que dura de entre unos minutos hasta unos pocos días a lo sumo. La depresión clínica es un trastorno más grave que dura entre semanas y meses, y en ocasiones incluso años. Es frecuente que una depresión no se diagnostique bien. A menudo se puede interpretar como ansiedad, que es un factor frecuente en muchos tipos de depresión u otros trastornos del estado anímico. El diagnóstico preciso es el primer paso hacia un tratamiento eficaz.
- La depresión *va en aumento*. Las personas que nacieron después de 1950 tienen diez veces más probabilidades de padecer una depresión que sus antepasados. Quienes tienen entre 25 y 45 años son los que tienen más probabilidad de padecer una depresión, aunque los grupos adolescentes manifiestan el aumento más acelerado del índice de depresión (*fuentes: A Woman's Guide to Overcoming Depression*).
- *Las mujeres tienen el doble de probabilidades* que los hombres de contraer una depresión.
- Según National Institutes of Health [Instituto Nacional de Salud], la depresión provoca un sufrimiento incalculable tanto para los afectados por este trastorno como para las personas que les son más cercanas. Se dice que la depresión destruye innecesariamente las vidas de las víctimas y de sus familiares. La mayor parte de los afectados *no busca tratamiento* ni cree que su depresión sea una enfermedad tratable (*fuentes: National Institutes of Mental Health, <http://www.nimh.nih.gov/publicat/depression>*).
- La depresión es distinta a la tristeza, que es una reacción que Dios nos ha dado ante la pérdida, y que sirve para ralentizar a las personas de modo que puedan procesar la pena. Cuando uno está triste, el respeto por sí mismo está intacto, mantiene la esperanza intrínseca y después de llorar y recibir apoyo siente alivio.

Treinta y cinco millones de estadounidenses (más del 16 por ciento de la población) padece una depresión lo bastante grave como para

justificar un tratamiento en algún momento de sus vidas. En un periodo determinado, entre 13 y 14 millones de personas experimentan ese trastorno.¹

Tipos de depresión

- La *depresión clínica* se distingue de otras porque sus síntomas son tan graves que interfieren con la rutina diaria de las personas.
- El *trastorno distímico* o *distemia* es una depresión crónica de baja intensidad.
- El *trastorno bipolar*, conocido antes como depresión maniaca, es un tipo de trastorno anímico que provoca alteraciones afectivas graves. Una persona puede experimentar episodios de euforia que contrastan con otros de depresión profunda.
- El *trastorno afectivo estacional* o *depresión invernal* (TAD) es un caso grave de tristeza invernal cuando la persona experimenta una depresión, que suele atribuirse a la falta de luz solar (o de vitamina D).

Causas de la depresión

- La depresión puede ser consecuencia de *numerosos factores de la vida*, entre ellos la ira, el fracaso o el rechazo; problemas familiares, como el divorcio o el maltrato; el miedo; la sensación de futilidad, de carecer de control sobre nuestra vida; la tristeza y la pérdida; la culpa o la vergüenza; la soledad o la alienación; el pensamiento negativo, las creencias falsas y destructivas y el estrés. A veces a esto se le llama “*depresión reactiva*”. En este caso, los síntomas depresivos pueden ser más leves durante la mañana e ir aumentando a lo largo del día. *Nota:* La depresión reactiva persistente alterará el equilibrio químico de la persona, y puede contribuir a la depresión.
- También pueden darse *factores médicos y biológicos* que faciliten la depresión: la predisposición heredada a la depresión; trastornos de la tiroides; fluctuaciones hormonales femeninas; irregularidades de la serotonina o de la norepinefrina; diabetes; deficiencia de la vitamina B-12 o de hierro; falta de luz solar o de vitamina D; una embolia o ataque cardiaco recientes; un prolapso valvular mitral; la exposición al musgo

negro; fármacos con receta médica (antihipertensivos, anticonceptivos orales) y drogas (como el alcohol, la marihuana, la cocaína). Cuando la depresión está vinculada a la biología, a veces se le llama “*depresión endógena*”. En este caso, los afectados suelen sentirse peor por la mañana.

La angustia abate el corazón del hombre, pero una palabra amable lo alegra.

Proverbios 12:25

Síntomas de la depresión

- Los síntomas son múltiples, e incluyen una merma de la energía, fluctuación del peso corporal, reducción de la concentración, irritabilidad, episodios de llanto, desesperanza/desespero, desinterés por las actividades placenteras, aislamiento social e ideas suicidas.
- La Biblia está repleta de ejemplos de depresión, que tienen toda una variedad de motivos y resultados: David escribió sobre su depresión causada por un pecado inconfeso (Sal. 38; 51). Dios usó una depresión para llamar la atención de Nehemías (Neh. 1–2). Las tremendas pérdidas de Job le llevaron a maldecir el día que nació (Job 1–3). Elías estaba tan deprimido por la situación con los líderes israelitas que deseó morir (1 R. 19).

3 ENTREVISTA DE EVALUACIÓN

Preguntas clarificadoras

1. Si 10 es una tristeza extrema, y 1 es sentirse bien, ¿dónde se encuentra hoy usted, en una escala del 1 al 10? *(Si la persona no supera el 5, descubra qué provoca la tristeza. Es posible que el tema a resolver no sea una depresión, sino otros problemas).*
2. ¿Consume drogas o alcohol?
3. ¿Actualmente toma alguna medicación?
4. ¿Cuándo fue la última vez que se sometió a una revisión médica exhaustiva? *(Si el aconsejado no ha visitado a su médico recientemente, derívelo a la consulta de él o ella).*
5. ¿Experimenta alteraciones importantes del estado de ánimo? *(Pregunte sobre la existencia de manías o de la hipomanía y, en caso de que existan, remita a la persona a un psiquiatra).*

Sin duda, los cristianos deprimidos deben seguir orando, leyendo la Biblia, confesando sus pecados y buscando la santidad, pero a menos que Dios o un terapeuta cristiano profesional diga lo contrario, no suponga que la depresión tiene su origen en un problema espiritual. Esta forma de pensar puede inducir a un cristiano deprimido a no buscar ayuda profesional.²

Preguntas generales

1. ¿Cuánto hace que se siente deprimido?
2. ¿Qué sucedía en su vida la primera vez que se sintió deprimido? *(Alguien deprimido necesita aceptación y cariño. Es posible que la persona ya se sienta como si hubiera fracasado en algún sentido. Empiece escuchando la historia de la persona sin emitir juicios).*
3. ¿Había estado deprimido anteriormente?
4. ¿Tiene un historial familiar de depresión?

5. ¿Le cuesta concentrarse?
6. ¿Ha perdido el interés por las actividades placenteras?
7. ¿Ha detectado cambios en sus patrones alimentarios o de sueño?
8. ¿Tiene problemas con la culpa o el miedo por algún motivo? *(El miedo destaca en muchos tipos de depresión; la ansiedad y la depresión coexisten en el 70 por ciento de personas a quienes se les diagnostica un trastorno depresivo).*
9. ¿Cómo ve su futuro?
10. ¿Ha pensado alguna vez en lesionarse o suicidarse? *(A veces los pensamientos son difusos, como el que dice: “Sería mejor si yo no estuviera”. Preste una atención especial a cualquier detalle que señale un medio para poner en práctica estos pensamientos. Alguien que se siente impulsado al suicidio y se imagina que tiene un accidente de tráfico dispone tanto del plan como de los medios para llevarlo a cabo).*

4 CONSEJOS SABIOS

El síntoma más peligroso de la depresión es la *fijación suicida*. Si como resultado de sus preguntas usted descubre que el aconsejado desea lesionarse, no dude en involucrar a sus familiares o a un profesional de la salud mental, si es necesario. Consulte también la sección sobre Suicidio.

Si recomienda a la persona que visite a un médico, *asegúrese de que entiende que es correcto tomar una medicación* si es necesario para mantener la depresión bajo control. Dígale que el uso de la medicación no supone que él sea débil o que le falte fe.

5 PASOS PRÁCTICOS

1. Vigile la salud física

- *(Si no existen riesgos para la salud, indique a la persona que realice un ejercicio moderado, como un paseo rápido).* La investigación demuestra que media hora de ejercicio moderado al día resulta muy útil para levantar el ánimo; por consiguiente, le pido a usted que dé un paseo cotidiano a buen paso y le haré un seguimiento. Busque a otra persona con quien caminar, porque si alguien le espera le costará más saltarse esa actividad.
- Hágase un chequeo médico y trabaje con un doctor sobre una dieta. Mejorar los hábitos alimenticios (por ejemplo, ingerir menos azúcar y más vitaminas) puede ser de gran ayuda.

A ti, Señor, elevo mi clamor desde las profundidades del abismo. Escucha, Señor, mi voz. Estén atentos tus oídos a mi voz suplicante... Espero al Señor, lo espero con toda el alma; en su palabra he puesto mi esperanza.

Salmos 130:1-2, 5

2. Métase tras el telón

- *Asegure a la persona que le ayudará a superar cualquier situación que pudiera ser causa de la depresión.*
- *(Si la persona ha padecido una pérdida importante hace poco, reconozca esa pérdida y ayúdele a dolerse por ella).* Sentirse angustiado no es malo, pero también tiene que mirar hacia la luz. Su pérdida es dolorosa, pero la felicidad futura en Cristo también es suya.
- Reflexione con sinceridad sobre cuáles pueden ser las otras fuentes profundas de la depresión.
- Durante las dos semanas siguientes escriba un diario en el que anotar los pensamientos que le vengan a la mente sobre qué puede subyacer en la depresión.

- Lleve un diario “anímico” cotidiano, y anote en qué horas del día se siente más deprimido. Anote qué sucede y qué piensa en esos momentos.

3. Empiece a pensar con claridad

- *Cuestione las afirmaciones y las creencias de la persona. Por ejemplo, puede que él o ella le diga: “No valgo para nada. No tengo nada que dar a los demás”. Formule preguntas agudas para demostrar a esa persona que en realidad sí que tiene valor.*
- A lo largo de la próxima semana elabore una lista de diez cosas que le gustan de su persona, y tres de las cuales deben ser rasgos físicos. En la siguiente cita le pediré que me diga cuáles son esas diez cosas.
- Hay muy pocas cosas que sean realmente irresolubles, y son muy pocas las circunstancias que no tengan nada positivo en absoluto.

4. Busque respaldo social

- ¿Quiénes son sus amigos? ¿Son personas que le ayudan a contrarrestar la depresión?
- ¿En qué grupos sociales se encuentra involucrado actualmente? (*El aislamiento social profundizará la depresión*).
- ¿En qué grado está involucrado en la iglesia? ¿Quién hay en su iglesia que pueda ayudarlo o apoyarlo?

La depresión no es algo de lo que pueda “salirse” como si nada. Está producida por un desequilibrio de sustancias químicas cerebrales, junto con otros factores. Como cualquier trastorno médico importante, la depresión exige un tratamiento.³

5. Preste atención a las cuestiones espirituales

- ¿Tiene algún pecado inconfesado que fomente la depresión?
- ¿Necesita perdonar a alguien como medio para avanzar hacia la salud personal?
- ¿Está motivado para vincularse con Cristo? (*Cuando a uno lo motiva algo*

que no es Dios, pueden asaltarle la frustración y la depresión).

- ¿Cree que Dios puede alejar su depresión y ofrecerle una felicidad o un gozo completos?

6 EJEMPLOS BÍBLICOS

Y [Elías] caminó todo un día por el desierto. Llegó adonde había un arbusto, y se sentó a su sombra con ganas de morirse. “¡Estoy harto, Señor!—protestó—. Quítame la vida, pues no soy mejor que mis antepasados” (1 R. 19:4).

La vida tiene altibajos y, como suele suceder en las cadenas montañosas, los puntos bajos vienen inmediatamente después que los altos. Como Elías, nosotros podemos escalar las cumbres de la victoria espiritual para luego encontrarnos de repente en el oscuro valle de la depresión.

Aunque hay ciertos tipos de depresión clínica que debe tratar un profesional, muchos sentimientos depresivos forman parte de los altibajos de esta vida.

Al igual que Elías, deberíamos escuchar el “suave murmullo” de Dios (1 R. 19:12) que nos consuela.

Luego se acostó debajo del arbusto y se quedó dormido. De repente, un ángel lo tocó y le dijo: “Levántate y come”. Elías miró a su alrededor, y vio a su cabecera un panecillo cocido sobre carbones calientes, y un jarro de agua. Comió y bebió, y volvió a acostarse (1 R. 19:5-6).

La depresión puede agotar las energías, desvirtuar los valores y atacar la fe de la persona.

La depresión puede afectar a cualquiera.

Dios cuidó de Elías en muchos sentidos. Le dio alimentos, para que Elías recuperase sus fuerzas físicas y emocionales. Un ángel tocó a Elías para confirmarle que no estaba solo. Además, en dos ocasiones Dios animó a Elías a descansar.

Aparte de los perjuicios evidentes del estado anímico y de las relaciones personales, la depresión no tratada afecta a múltiples áreas de la vida de la persona. Es una de las tres máximas causas de discapacidad y de reducción de la productividad laboral.⁴

¿Por qué voy a inquietarme? ¿Por qué me voy a angustiar? En Dios pondré

mi esperanza y todavía lo alabaré. ¡Él es mi Salvador y mi Dios! (Sal. 42:5).

Los sentimientos depresivos pueden inducir a algunas personas a alejarse de Dios. Otras, como David, permiten que esos sentimientos desapacibles y tristes les hagan “esperar en Dios”, recordando su bondad.

Durante esos momentos, vivir por fe adquiere un nuevo significado.

Las personas deprimidas deben aprender a confiar en lo que no pueden sentir ni ver. Deben comprender que la felicidad procede de la comunión con Dios, no de nada de lo que hay en el mundo.

...y a confortar a los dolientes de Sión. Me ha enviado a darles una corona en vez de cenizas, aceite de alegría en vez de luto, traje de fiesta en vez de espíritu de desaliento. Serán llamados robles de justicia, plantío del Señor, para mostrar su gloria (Is. 61:3).

La Biblia reconoce la pesada carga que es la depresión. El amor y la comprensión de Dios se extienden a los deprimidos y a los desanimados.

Dios promete darles consuelo, corona en lugar de cenizas, aceite de alegría en vez de duelo, y una vestidura de alabanza en vez de un espíritu de desaliento.

7 ORACIÓN

Señor, en algunos momentos todos nos sentimos abatidos. Hoy _____ siente que camina entre las tinieblas, sin salida. Te ruego, Señor, que proveas salud y nos ayudes a discernir qué sucede en lo profundo de su corazón. Si existe un dolor o una pérdida profunda, culpa o vergüenza, ayúdanos a tener el discernimiento para sacarlo a la luz y confesarlo por tu gracia...

Desánimo

1 RETRATOS

- Durante gran parte de su vida adulta, Marcos ha tenido dos trabajos para poder llegar a fin de mes. Tiene tres hijos y una esposa que es ama de casa, y que tiene un trabajo a media jornada fuera del hogar. Hace poco, Marcos se quedó sin el trabajo que le reportaba mayores beneficios. Por si fuera poco, a su hijo mayor lo echaron de la escuela esa misma semana por tener drogas en su poder. Marcos se culpa por no estar en casa el tiempo suficiente.
- Lila es una joven que acabó la carrera y lleva trabajando casi cinco años. Todas sus amigas de la universidad se han casado, y ella anhela un esposo y una familia. Ha sido su sueño de toda la vida. Mantuvo un noviazgo durante casi siete años con un novio que tuvo durante la carrera. Se culpa por la ruptura, y se pregunta: *¿Qué habría pasado si...?* La mayoría de las noches se sienta a solas en su pequeño apartamento. Una amiga casada está muy preocupada por ella, y no sabe cómo ayudarla.

2 DEFINICIONES E IDEAS CLAVE

- El desánimo es un *sentimiento* de desespero, tristeza o falta de confianza. Una persona desanimada está abatida. Hay tres causas subyacentes del desánimo:
 - la falta de confianza en nosotros mismos
 - la falta de confianza en Dios
 - la falta de esperanza para el futuro
- Como el desánimo es un sentimiento o una emoción, puede *jugar* con nuestras mentes y sentimientos. Debemos aprender a controlarlas, y por tanto a dominar nuestro desánimo, apoyándonos en Dios para hallar fuerzas.
- Josué se enfrentó al desánimo cuando condujo al pueblo de Israel a la Tierra Prometida. Dios dijo a Josué: “Sé fuerte y valiente” (Jos. 1:6).
- Dios recordó también a Josué que *la clave para superar el desánimo era la relación personal con Él*. El Señor dijo a Josué: “Recita siempre el libro de la ley y medita en él de día y de noche; cumple con cuidado todo lo que en él está escrito. Así prosperarás y tendrás éxito” (Jos. 1:8).
- Las personas desanimadas se culpan a menudo a sí mismas o a Dios, y preguntan: *¿qué pasaría si...?* Esta es una trampa de Satanás, la forma que tiene de inducirnos a pensar: *Lo he estropeado todo* o *Dios no es capaz*.
- Dios tiene una imagen de nuestras vidas mucho más grande de lo que podríamos imaginar. *Los retos que hallamos en el camino son la manera que tiene Dios de refinarnos*, preparándonos para la imagen mayor y mejor: el primer premio.
- Si no lo solventamos, el desánimo *puede conducir a la depresión*, y esto puede frenar por completo a las personas. Hay que enseñarles a abordar el desánimo antes de que se convierta en depresión.
- El desánimo revela *la falta de disposición para confiar en Dios*. Se le puede asestar un golpe mortal cuando las personas, una y otra vez, echan todas sus preocupaciones sobre el Señor.
- El desánimo puede ser *el resultado de muchas circunstancias y sentimientos diferentes*:

- el de llevar nuestras propias inquietudes, cuidados y temores, hasta que sucumbimos bajo su peso
- los acontecimientos que escapan a nuestro control
- las circunstancias que estuvieron bajo nuestro control pero no supimos manejar
- el fracaso presente, pasado o la posibilidad de fracasar en el futuro

En la obra de Dios hay tres etapas: imposible, difícil y hecho.

Hudson Taylor

3 ENTREVISTA DE EVALUACIÓN

1. ¿Cuáles son algunas de las cosas o sucesos que le desaniman?
2. ¿Tiene control sobre estas cosas, o escapan a él?
3. Descríbase usando tres adjetivos.
4. Describa qué piensa que diría otra persona sobre usted (un amigo, un padre, un entrenador). *(Nota para las preguntas 3 y 4: A veces existe un problema de fondo, que es la falta de confianza en uno mismo y que conduce al desánimo. Si sospecha que se da este problema, hay que arreglarlo).*
5. Cuando se siente desanimado, ¿qué hace?
6. ¿Tiene una dirección o un plan para su vida?
7. ¿Qué cree que hará dentro de tres años? ¿Y de cinco?
8. ¿Es el fracaso una opción para usted? ¿Qué piensa Dios sobre el fracaso?
9. Imagínesse fracasando en algo. ¿Cómo le hace sentirse?
10. Imagínesse teniendo éxito en algo. ¿Cómo le hace sentirse?

4 CONSEJOS SABIOS

El desánimo debería ser la primera indicación de que *es momento de orar*. Las personas se pueden desanimar cuando se agobian y empiezan a olvidarse de orar (irónicamente, es en esos momentos cuando más tendrían que descansar en Dios).

Ayude a la persona a entender que Dios usa nuestras pruebas para dar forma a nuestras vidas personales y espirituales, para mejorarlas, y también para su gloria. Pablo nos dice: “Ahora bien, sabemos que Dios dispone todas las cosas para el bien de quienes lo aman, los que han sido llamados de acuerdo con su propósito” (Ro. 8:28).

En muchas ocasiones, lo que conduce al desánimo son *los sucesos que escapan a nuestro control*. Aquí es donde entra en juego la fe en Dios. Ser conscientes de que Dios ve los sucesos de nuestras vidas antes que nosotros nos ayuda a no sentirnos tan agobiados.

Hay momentos en que el desánimo es el resultado de *algo que la persona podría haber controlado* (como suspender en la universidad o llegar tarde al trabajo). Esos sucesos se pueden entender como llamadas de atención y oportunidades para mejorar, no como acontecimientos desesperantes o desastrosos.

A menudo, la persona desanimada necesitará a alguien *a quien dar cuentas* si su lucha se ha prolongado toda su vida.

Hay que ayudar a la persona a entender el desánimo como *una oportunidad para crecer en Cristo* y redescubrir la persona que Dios diseñó a su imagen. Ayude al aconsejado a ver el desánimo como un momento para *dar un paso atrás y contemplar la vida*, y quizá cambiar algunos objetivos o conductas (reflexione si los objetivos inalcanzados respetan el plan divino para la vida de la persona).

Ayude a la persona a comprender que es probable que *en su vida aparezca de vez en cuando* el sentimiento de desánimo; esto es normal, debido a nuestra naturaleza humana. Expresé a la persona que, incluso cuando uno confía en sus habilidades y en la grandeza de Dios, y sabe bien cómo manejar los retos, esto no quiere decir que nunca volverá a aparecer el desánimo.

Miren, el Señor su Dios les ha entregado la tierra. Vayan y tomen

posesión de ella como les dijo el Señor, el Dios de sus antepasados.
No tengan miedo ni se desanimen.

Deuteronomio 1:21

5 PASOS PRÁCTICOS

1. Sea realista

Entienda que el desánimo forma parte de la vida, y que a menudo es el resultado de cosas o de sucesos que escapan a nuestro control. Esto no quiere decir que seamos fracasados.

2. Entregue el desánimo a Dios

Cuando tenemos confianza en Él, confiamos también en nosotros mismos. Dios ve los acontecimientos antes que nosotros.

3. Replántese las metas

Ore y pida a Dios una nueva dirección. Después de orar y de considerar la voluntad de Dios, haga planes para un futuro optimista.

4. Nada de “qué pasaría si”

Deje de plantearse qué podría haber pasado. Esta forma de pensar solo le conducirá a la derrota.

5. No se concentre en los sentimientos

Deje de usar los sentimientos para decidir cómo manejar el desánimo. Los sentimientos pueden cambiar drásticamente con nuestro estado de ánimo. Debemos centrarnos en el cambio y llevarlo a cabo con la ayuda de Dios.

6. Lleve un diario

Titule su diario “Los desánimos que se convierten en ánimo”. Documente cada episodio de desánimo y lo que usted hizo, con la ayuda de Dios, para darle la vuelta.

7. Esté preparado

Esté dispuesto para lo que Dios tenga en mente para usted. Cuando tenga confianza en Dios confiará también en usted mismo. Eso será un tremendo paso para superar el desánimo.

6 EJEMPLOS BÍBLICOS

El Señor afirma los pasos del hombre cuando le agrada su modo de vivir; podrá tropezar, pero no caerá, porque el Señor lo sostiene de la mano (Sal. 37:23-24).

Seguir a Dios, el hecho de que Él “afirme” nuestros pasos, no garantiza el éxito en toda empresa. De hecho, algunas de las lecciones que quiere enseñarnos Dios nos llegan solo por medio del fracaso.

Sin embargo, cuando los hijos de Dios fracasan Él no permite que “caigan” del todo; en lugar de eso, les ayuda a levantarse, de modo que puedan aprender lo que quiere enseñarles, y seguir avanzando hacia el éxito.

Los únicos fracasos verdaderos son aquellos que dejan de lado a Dios y se niegan a levantarse y seguir adelante.

¿Por qué voy a inquietarme? ¿Por qué me voy a angustiar? En Dios pondré mi esperanza y todavía lo alabaré. ¡Él es mi Salvador y mi Dios!

Salmos 42:5

Porque siete veces podrá caer el justo, pero otras tantas se levantará; los malvados, en cambio, se hundirán en la desgracia (Pr. 24:16).

El fracaso nunca es definitivo hasta que una persona se rinde. Mientras el individuo siga probando, en el fondo el fracaso no es más que un obstáculo, una posibilidad de aprender de los errores y probar de nuevo.

El fracaso forma parte de la experiencia humana. Puede ser doloroso y provocar vergüenza, pero también puede ser un gran maestro. La definición que hace Dios del éxito no excluye el fracaso, pero sí la voluntad de negarse a abandonar, de aprender de los errores y de probar de nuevo. El fracaso puede ser nuestro mejor maestro.

No nos cansemos de hacer el bien, porque a su debido tiempo cosecharemos si no nos damos por vencidos (Gá. 6:9).

Pablo anima a los creyentes a “no cansarse de hacer el bien”.

Nunca debemos permitir que el desánimo nos vuelva perezosos. Nuestras buenas obras son valiosas para Dios.

Estoy convencido de esto: el que comenzó tan buena obra en ustedes la irá perfeccionando hasta el día de Cristo Jesús (Fil. 1:6).

No seremos perfectos hasta que estemos con Cristo.

Entre tanto, cuando nuestros fracasos hagan que nos sintamos desanimados o angustiados, solo debemos recordar que Dios no nos abandonará. Él empezó su buena obra en nosotros, y la completará cuando le veamos cara a cara.

Depositen en él toda ansiedad, porque él cuida de ustedes (1 P. 5:7).

Echar nuestras cargas en Dios exige una gran cantidad de confianza y de humildad. Hemos de entregarle todas nuestras preocupaciones, no solo aquellas que pensamos que son lo bastante grandes o importantes. Dios incluso llevará las cargas que nos hemos echado encima solos: podemos darle *todas* ellas.

Sus hombros son lo bastante anchos como para llevar todos nuestros temores, preocupaciones y problemas. Cuando entregamos a Dios nuestra preocupación, podemos librarnos de nuestro desánimo y volver a trabajar. ¡Tenemos mucho que hacer por Dios!

7 ORACIÓN

Amado Señor, hoy tu hijo está desanimado. Se siente incapaz de superar esto, incapaz de hacerlo mejor. Siente que te ha decepcionado y no sabe dónde recurrir. Ayuda a _____ a entender que eres el Dios de las segundas oportunidades. Muestra a _____ el camino por el que quieres que avance, los cambios que quieres que introduzca en su vida como consecuencia de estas circunstancias que le desaniman...

Disfunciones alimentarias

1 RETRATOS

- Durante la escuela primaria y principios de la secundaria, Lisa se había atiborrado de comer algunas veces. No le gustaba vomitar, de modo que luego usaba laxantes y hacía mucho ejercicio.
- Adelina y Marga eran gemelas de doce años, cuya anorexia nació, en parte, de su intensa competencia la una con la otra. Se obsesionaron por ver quién comía menos y hacía más ejercicio.
- Dan era un estudiante del seminario, que descubrió que se le daba muy bien calcular la ingesta de alimentos. Tras graduarse, su obsesión con la comida le acompañó a su trabajo como pastor de jóvenes.
- Cada vez que salía con alguien nuevo o rompía con un novio, Pamela se hinchaba de comer y luego se purgaba durante semanas. Después de casarse a los veintitantos años, durante un tiempo dejó de hacerlo. Cuando recayó, empezó a padecer caries a consecuencia de los vómitos, y por fin decidió que tenía que contárselo a su marido.

2 DEFINICIONES E IDEAS CLAVE

- Las personas con disfunciones alimentarias se caracterizan por una *obsesión primaria con los alimentos* (comer demasiado o no comer apenas), y por conductas compulsivas relativas a ellos. A menudo, esas conductas son intentos ilegítimos para obtener el control y afrontar *la ansiedad y el estrés*.
- Comer en exceso compulsivamente, y otras formas más leves de obsesión con los alimentos o el peso corporal, se pueden considerar trastornos alimentarios si la práctica genera *conductas perjudiciales y obsesivas* y/o una alteración de las pautas de pensamiento o de la imagen corporal.

Anorexia nerviosa

- Las personas anoréxicas *se matan de hambre* para sentirse delgadas.
- Incluso cuando pesan entre cinco y diez kilos menos del peso recomendado para su edad y talla, los anoréxicos *creen que están gordos*. Tienen una imagen de su cuerpo extremadamente distorsionada.
- Las anoréxicas creen que sentir hambre es bueno: una evidencia de su éxito para perder peso. *Se obsesionan con lo que comen* y con su grado de ejercicio físico.
- En torno al 30-35 por ciento de las mujeres en edad universitaria presenta un trastorno alimentario diagnosticable.
- Algunos cálculos indican que hasta el 20 por ciento de anoréxicas pueden *morir de inanición*.
- La mayor parte de anoréxicas son *niñas entre la edad de 14 y 18 años*. Un síntoma de la disfunción es que su menstruación se interrumpe o nunca llega.
- Muchas anoréxicas proceden de hogares en los que sus padres las sometieron a *normas elevadas o perfeccionistas*, que al principio de su vida lograron alcanzar. A veces recurren a la anorexia cuando esas normas se difuminan, por ejemplo cuando las expectativas permisivas de la sociedad ponen en duda las normas paternas rígidas.
- El intento de lograr la perfección se ve alimentado por varios miedos:

- a estar gordo
- a fracasar
- a ser menos que perfecto
- al rechazo
- a perder el control

Las estadísticas nos dicen que un tercio de las mujeres estadounidenses y un 15 por ciento de los hombres padecerán un trastorno alimentario o un problema relacionado en algún momento de sus vidas.¹

Bulimia nerviosa

- Las bulímicas *se hartan de comer alimentos muy calóricos, grasos y/o dulces*; pueden ingerir cientos o miles de calorías de una sentada y a escondidas. Después, para contrarrestar el efecto de esta ingesta, *se inducen el vómito*, toman laxantes en exceso o se someten a demasiado ejercicio.
- La bulimia tiende a afectar a las muchachas *al final de la adolescencia*, por ejemplo durante los últimos años de secundaria, y los primeros de universidad.
- La bulimia puede llevar también a complicaciones relacionadas con *los desequilibrios electrolíticos y la destrucción del esmalte dental*.
- A menudo las bulímicas *tienen un peso normal*. Aunque les preocupa estar gordas, no padecen la distorsión grave de la imagen corporal que afecta a las anoréxicas.
- A diferencia de las anoréxicas, a menudo las bulímicas no están especialmente delgadas, pero sí que *están igual de obsesionadas por la comida y las grasas*.
- Mientras que las anoréxicas creen que sus dietas extremas son lógicas, las bulímicas saben que comer en exceso y luego purgarse *no es normal*.

El tratamiento necesario es la transformación de la visión del mundo según la cual el valor de la persona procede de su aspecto o de sus éxitos, en otra que valore a las personas como individuos únicos. La fe

de una persona suele ayudar en esta transformación espiritual.²

Obstáculos frecuentes para el tratamiento

Existen con frecuencia muchos obstáculos que impiden que una persona reciba el tratamiento idóneo para una disfunción alimentaria.

Acceso: A veces es difícil encontrar a alguien especializado en los trastornos alimentarios que pueda tratarlos.

Considerarlo un acto de voluntad: En la curación de las disfunciones alimentarias existen complejidades emocionales, espirituales e interpersonales. Las personas con un trastorno de este tipo no pueden salir de él “a fuerza de voluntad”.

Negación: Las personas con disfunciones alimentarias pueden tener imágenes distorsionadas de sus cuerpos, y negar el grado en que se perjudican a sí mismas.

Miedo al tratamiento: El tratamiento conlleva una incomodidad, enfrentarse al dolor y al sufrimiento, y puede ser un proceso difícil y amedrentador. Esto hace que algunas personas que padecen un trastorno alimentario no quieran buscar un tratamiento.

Obstáculos económicos: Lamentablemente, muchos tratamientos de los problemas alimentarios son caros.

Ídolos: En el caso de estos trastornos, la comida no tiene que ver con la alimentación, sino que es una preocupación u obsesión parecida a la idolatría. El mundo y las prioridades de los afectados giran en torno a la comida.

Falta de fe: Es posible que las personas con una disfunción alimentaria no crean que nadie o que ningún tratamiento pueda ayudarlas.

Minimización del problema: Muchos demoran el tratamiento porque minimizan la incidencia del problema en sus vidas, y creen que desaparecerá solo.

Orgullo: No es fácil admitir ante uno mismo, ante otros y ante Dios que algo escapa a nuestro control.

Vergüenza y culpa: El secretismo y la vergüenza pueden encubrir los trastornos alimentarios durante mucho tiempo. A la persona le cuesta mucho admitir que tiene un problema. Le avergüenza admitir que no

come o que se excede para luego vomitar.

Algunos estudios sobre los resultados sugieren que el tratamiento fomenta la recuperación adecuada en un 75 por ciento de los pacientes con trastornos alimentarios.³

Señales de advertencia

Conducta sigilosa unida a visitas al cuarto de baño tras las comidas.

Abuso de laxantes o diuréticos.

Palpitaciones cardíacas.

Depresión.

Retraimiento.

Dietas restrictivas.

Fluctuaciones de peso frecuentes y evidentes.

Preocupación por el peso corporal y el aspecto físico.

3 ENTREVISTA DE EVALUACIÓN

Lo más probable es que *consulte con usted un familiar* a quien le preocupa la dieta de una chica. Debe formularle preguntas clarificadoras pero no críticas. Los familiares pueden sentirse inclinados a *culpase a sí mismos* por el problema, o bien negarlo.

Primero, *descarte problemas médicos inmediatos*. Luego formule las preguntas restantes. Algunas van destinadas a los familiares, mientras que otras son para la persona con un problema alimentario. Hemos usado el pronombre femenino porque el 90 por ciento de las personas que padecen trastornos alimentarios son niñas o mujeres.

Preguntas clarificadoras

1. Si usted [o su ser querido] se ha estado privando de comer, ¿durante cuánto tiempo lo ha hecho?
2. ¿Qué pesa usted [o ella]? (*Si su peso es inferior en un 10 por ciento o más al peso mínimo recomendado para su edad y estatura, hay que llevarla a un médico para que le realice un examen a fondo. Los problemas médicos son siempre una preocupación necesaria para quienes padecen trastornos alimentarios*).
3. Si usted [o su ser querido] se purga vomitando, ¿cuánto tiempo lleva haciéndolo? (*Si lo ha hecho con frecuencia, hay que realizarle un examen médico y odontológico para descartar trastornos de salud causados por los vómitos*).

Entre el 40 y el 60 por ciento de chicas en secundaria hacen dieta.⁴

Preguntas para el adulto

1. ¿Qué dice esa persona sobre su imagen corporal y la obesidad?
2. ¿Considera esa persona que está gorda incluso cuando está muy delgada?
3. ¿Le han pedido a esta joven que gane peso? Si es así, ¿cómo reaccionó?

4. ¿Cuánto tiempo lleva comiendo poco/comiendo demasiado y purgándose/comiendo en exceso?
5. ¿Cómo fue su infancia? ¿Reinaba en su casa un ambiente controlador o que fomentase el perfeccionismo?
6. ¿Se enfrenta esta chica a una transición (*por ejemplo, el paso de la educación primaria a la secundaria, de esta a la universidad, de un barrio y una escuela conocidos a uno nuevo*)?
7. ¿Cómo se ha visto influida esta niña por las normas sociales sobre la belleza?
8. ¿Ha notado si esta persona es especialmente susceptible a esas expectativas?

Preguntas para la persona afectada

1. ¿Alguna vez se siente indefensa? ¿Cuándo?
2. ¿Cómo gestiona esos sentimientos?
3. Describa un momento en que se sintiera furiosa, frustrada o temerosa. ¿Cómo expresó esos sentimientos?
4. ¿Cómo eran las comidas en su familia de origen?
5. En su casa, mientras crecía, ¿era la comida un tema muy importante?
6. ¿Alguna vez le ha dicho alguien que no es hermosa? ¿Quién y cuándo?
7. ¿Cómo le hizo sentir ese comentario?
8. ¿Por qué cree que la persona le dijo eso?
9. Describa su relación con sus padres y hermanos. ¿Qué tipo de niña era usted?
10. ¿Alguna vez siente que no está a la altura?
11. ¿Qué beneficios le otorga la pérdida de peso (las purgas)? ¿Cómo le hacen sentir?
12. ¿Qué prejuicios derivados de esos actos ha detectado?

Entre el 30 y el 40 por ciento de chicas de la escuela secundaria están preocupadas por su peso.⁵

4 CONSEJOS SABIOS

No intente tratar a una persona cuyos síntomas afectan a su salud. Una niña cuyo trastorno alimentario pone en peligro su vida o su bienestar debe estar en el hospital, o someterse a un programa de tratamiento hospitalario.

Incluso si la persona afectada por el trastorno debe hospitalizarse, también *tiene una familia que sufre*. Céntrese en ellos y en sus necesidades. Ayúdeles a no echarse la culpa ni culparla a ella, sino a tener esperanza para su recuperación.

Recuerde a todos los afectados que *Dios siempre obra*, y que siempre hay esperanzas de recuperación. Los trastornos alimentarios son muy difíciles de superar, pero no es imposible.

Busque evidencias de *impulsos suicidas* (ver la sección sobre Suicidio), y si las detecta busque ayuda de inmediato.

Si la conducta se ha prolongado durante cierto tiempo, es mejor *buscar la ayuda de un profesional* especializado en las disfunciones alimentarias. Hasta que reciba ayuda, *la salud de la mujer seguirá corriendo peligro*.

5 PASOS PRÁCTICOS

1. Identificar un peso meta

- Es importante identificar un peso ideal y un peso meta. El peso ideal es el peso más adecuado para una persona cuando se tienen en cuenta su altura y su constitución. El índice de masa corporal (abreviado IMC) es la medida más precisa del peso ideal, pero son pocas las personas que logran funcionar con este índice.
- Un peso meta es el peso seguro más bajo; es el peso mínimo que usted quiere que alcance una persona con un trastorno alimentario. El peso meta se calcula como el 90 por ciento de la mitad del peso ideal. Es mejor ponerse de acuerdo sobre este peso con un médico o un dietista, porque las personas con trastornos alimentarios intentan a menudo “negociar” esta cifra.

2. Céntrese en las relaciones

- Querrá forjar una relación positiva con la persona que tiene el trastorno. A estos individuos suele costarles mucho abrirse y aceptar ayuda. Usted necesitará mucha paciencia, y estar dispuesto a decir la verdad. Transmita a la afectada que debe estar dispuesta a escuchar la verdad.
- Anime a los familiares a manifestar un amor incondicional por la persona que padece la disfunción. No la critique, la compare o formule preguntas de un modo que induzca a la persona a sentirse condenada.
- Sanar las relaciones con las personas y con Dios es esencial para el proceso de recuperación.

3. Aparte la atención de la comida

- A menos que la niña corra un peligro inmediato de inanición o de problemas electrolíticos, analice qué significa para esa persona la pérdida de peso, qué representa para ella comer y qué es lo que le da más miedo de esa forma de alimentarse.

- Ayude a la familia a apartar la atención de la comida en el hogar. Deben entender que centrarse en los alimentos es parte del problema, no de la solución.

Un 40 por ciento de niñas de nueve años ha hecho dieta.⁶

4. Vigile los activadores

- Ayude a la joven a entender qué activa su conducta de comer en exceso, e intente identificar circunstancias que la agravan.
- Ayúdela a entender qué subyace en sus actos. Es probable que esos actos sean fruto de algún tipo de ansiedad y de estrés.

5. Cambie su forma de pensar

- Cuestione con cariño la forma de pensar de la muchacha. Ayúdela a empezar a ver las mentiras subyacentes en las conductas que la tienen atrapada.

6. Examine el perfeccionismo

- Examine el perfeccionismo de la muchacha. Es probable que ella se mida según unas normas que no aplica a sus seres queridos.
- Ayúdela a analizar esas normas y el modo en que encajan o no con la verdad de Dios revelada en la Escritura.

7. Lleve un diario

- Exhorte a la persona a escribir en un diario sus sentimientos y los sucesos de cada día. Es posible que le cueste identificar esos sentimientos. Ayúdela a considerarlos normales y aceptables.

6 EJEMPLOS BÍBLICOS

Al populacho que iba con ellos le vino un apetito voraz. Y también los israelitas volvieron a llorar, y dijeron: “¡Quién nos diera carne! ¡Cómo echamos de menos el pescado que comíamos gratis en Egipto! ¡También comíamos pepinos y melones, y puerros, cebollas y ajos! Pero ahora, tenemos reseca la garganta; ¡y no vemos nada que no sea este maná!” (Nm. 11:4-6).

La preocupación por los alimentos puede indicar un trastorno alimentario. Cuando las personas se concentran abiertamente en la comida, se resiente su dependencia de Dios.

Los israelitas, aunque no tenían este problema alimentario, sí que tuvieron una “disfunción de perspectiva” debido a su preocupación por la comida. El interés por los alimentos de los que no disponían les indujo a perder de vista la provisión milagrosa de maná que Dios les dio como muestra de su amor.

Cuando las personas se centran en algo que no es Dios, pueden perder de vista el cuidado amante del Señor sobre ellos. Las personas con trastornos alimentarios deben centrarse de nuevo en el valor que tienen a los ojos de Dios, y ser agradecidos por su provisión.

Solo una de cada diez personas recibe tratamiento por su trastorno alimentario. La mayoría de quienes lo hacen no reciben la asistencia adecuada que necesitan.⁷

Si eres dado a la glotonería, domina tu apetito (Pr. 23:2).

Algunas personas intentan llenar el vacío de sus vidas recurriendo a las drogas, el alcohol, el sexo, el dinero o incluso el trabajo duro. Otras usan la comida, y se ven atrapadas en la ingesta alimentaria emocional, que conduce a problemas como la obesidad y la bulimia.

La comida no tiene nada de malo. Sin embargo, debe existir un equilibrio entre disfrutar de lo que Dios ha provisto y usar los alimentos para satisfacer necesidades emocionales, permitiendo así que controlen la vida.

El dominio propio, un fruto del Espíritu, se aplica a muchas áreas de la

vida, inclusive la comida. Dios desea llenar todos los vacíos, ayudándonos a tener una vida equilibrada y saludable.

“Todo me está permitido”, pero no todo es para mi bien. “Todo me está permitido”, pero no dejaré que nada me domine. “Los alimentos son para el estómago y el estómago para los alimentos”; así es, y Dios los destruirá a ambos. Pero el cuerpo no es para la inmoralidad sexual sino para el Señor, y el Señor para el cuerpo (1 Co. 6:12-13).

Algunos que se enfrentan a un trastorno alimentario difícil (ya sea una adicción a la comida o a pasarse sin comer) entienden el poder de esa adicción. Dios proporcionó alimentos para los animales y las personas a las que había creado con el objetivo de sustentarlas. La comida es para la nutrición: “el alimento para el estómago, y el estómago para el alimento”.

La obsesión por la comida aparta la mirada de Dios y la pone en los alimentos o en el estómago, dos cosas que al final ya no serán necesarias.

Las personas afectadas por las disfunciones alimentarias deben buscar la guía de un profesional cristiano para obtener una perspectiva y un patrón alimentario correctos.

7 ORACIÓN

Señor amado, gracias porque _____ busca ayuda. Te ruego que la ayudes a aceptarse y a saber que es amada. Ayuda a su familia a superar su preocupación o su culpa, para que puedan manifestar amor a su hija. Te ruego que consueles a su familia, Señor, y que estés muy cercano a ellos. Sana sus corazones y sus mentes, y protege a _____ de problemas médicos. Te ruego que estés con ellos a cada paso del camino hacia la sanidad...

Divorcio

1 RETRATOS

- A Miriam le facilitaron los documentos del divorcio cuando su esposo tuvo una aventura con una compañera de trabajo. Ella se sintió desolada, y le rogó que acudiera con ella a consejería, pero él no tiene interés por salvar el matrimonio.
- La esposa de David le abandonó hace dos años, dejándole solo para que cuidase de su hijo de tres años. “Ya no quería ser madre”, dijo él. Se pregunta si debería pedirle el divorcio y seguir adelante con su vida.
- El marido de Emilia le ha pegado desde que se casaron hace cinco años. Él siempre le pide perdón, y ella siempre le acepta de nuevo, pero entonces la situación se repite y el ciclo empieza de nuevo. “Como cristiana, siento que debo permanecer con él”, explica, “pero estoy cansada de que me use de saco de boxeo”.
- Lucas y Carol discuten por todo. “Me preocupa que nuestras discusiones perjudiquen a nuestros hijos”, suspira Carol. “Creo que les iría mejor si nos divorciásemos. Al menos vivirían en un hogar pacífico”.

2 DEFINICIONES E IDEAS CLAVE

- El divorcio y la recuperación serán algo *a lo que los pastores de hoy día se enfrentarán con mucha mayor frecuencia que sus predecesores.*
- Según un censo del año 2000, entre algunos grupos étnicos de Estados Unidos, las familias con un solo progenitor superan en número a aquellas que cuentan con los dos cónyuges.
- Un estudio del Grupo Barna revela que un 35 por ciento de parejas casadas pasa por un divorcio, y que un 18 por ciento de esas personas se divorcia más de una vez. Los divorcios múltiples son tremendamente frecuentes entre los cristianos nacidos de nuevo: un 23 por ciento de ellos se divorcia una o más veces.
- Casi la mitad (46 por ciento) de la generación del Baby Boom ha pasado por un divorcio, y se calcula que en los próximos diez años serán muchos más quienes se divorcien. Por lo que respecta a las generaciones más jóvenes, es probable que alcancen una cifra semejante. Se calcula que entre el 40 y el 50 por ciento de los matrimonios celebrados este año acabará en divorcio.

Edad en que se casaron quienes se divorcian en Estados Unidos

Edad	Mujeres	Hombres
Menos de 20 años	27,6 %	11,7 %
Entre 20 y 24 años	36,6 %	38,8 %
Entre 25 y 29 años	16,4 %	22,3 %
Entre 30 y 34 años	8,5 %	11,6 %
Entre 35 y 39 años	5,1 %	6,5 %

Extraído de <http://www.divorcerate.org/>

- En el caso de matrimonios con hijos, Wallerstein y Blakeslee (en su libro *The Good Marriage*) afirman, partiendo de su experiencia clínica, que muchos hijos siguen luchando con la infelicidad, que es consecuencia del divorcio, entre diez y quince años después de que sus padres se divorcieran.
- Aunque las iglesias cristianas intentan disuadir a sus miembros de que se

divorcien, el índice de divorcios entre cristianos es idéntico al que existe entre la población no cristiana (35 por ciento). Este dato no procede de aquellos que se acaban de convertir a la fe, porque los datos demuestran que estos divorcios raras veces tienen lugar antes de que los cónyuges hayan aceptado a Cristo como su Salvador.

- *El divorcio es una muerte* en todos los sentidos de la palabra: la muerte de un matrimonio, de una familia y de un sueño. Nadie, sobre todo un cristiano, entra en un matrimonio con la expectativa de que acabe en divorcio.

Los niños sienten que han perdido su infancia para siempre. El divorcio es el precio que pagan como consecuencia de los fracasos de sus padres, lo cual pone en peligro sus vidas futuras.

Dra. Judith Wallerstein

La perspectiva bíblica del divorcio

- Malaquías 2:16 dice que *el Señor aborrece el divorcio*. El resto del versículo deja claro que Malaquías hablaba a los hombres que eran infieles a sus esposas. La compasión de Dios hacia la víctima es evidente.
- Romanos 12:15 dice que deberíamos “llorar con los que lloran”. Las personas que se recuperan del trauma de un matrimonio roto *necesitan que la iglesia:*
 - comparta su dolor
 - ofrezca compasión
 - les asegure que su familia eclesial no les rechazará
 - transmita la esperanza de que Dios sacará algo bueno de esto
 - ofrezca oportunidades para servir en la iglesia

Motivos bíblicos para el divorcio

- *La actividad sexual fuera del pacto matrimonial* rompe esos votos. En Mateo 19:9 Jesús dijo que si un cónyuge ha cometido este tipo de pecado, el otro miembro de la pareja tiene libertad para divorciarse y volver a casarse. Esto no quiere decir que el divorcio sea necesario en aquellos

casos en que se ha cometido un pecado sexual, pero sí es permisible.

- Algunos sostienen que *el abandono* de un creyente por parte de un cónyuge no creyente permite que el primero se divorcie de quien le abandonó (ver 1 Co. 7:15).

Motivos para la separación

- *El maltrato físico* no se menciona en la Biblia como motivo para el divorcio, pero en la Escritura no hallamos ningún mandamiento que ordene a una mujer quedarse en un hogar donde ella o sus hijos padecen maltrato. La separación (no el divorcio) es necesaria para mantener la integridad física. La restauración debe fundamentarse en *el verdadero arrepentimiento y en un cambio drástico* de la conducta del abusador, que se extienda durante un periodo de tiempo prolongado. La Iglesia puede ser la protectora de las víctimas, ayudándoles a encontrar un lugar seguro donde vivir, ofreciéndoles apoyo económico y usando la disciplina eclesial para responsabilizar al cónyuge maltratador.
- *El maltrato mental o verbal* no es un motivo bíblico para el divorcio, aunque algunos casos, como la conducta menospreciativa y humillante, pueden ser motivo de separación. La restauración debería ser la pauta aplicable al maltrato físico (ver arriba).
- *La adicción a drogas* o al alcohol que da como resultado una conducta perjudicial para el cónyuge o los hijos puede ser motivo de separación. La restauración debería seguir la pauta establecida para el maltrato físico (ver arriba).
- *El abandono físico*, como el que consiste en no ofrecer los alimentos, ropa, refugio o supervisión necesarios, así como el maltrato físico, pueden generar circunstancias que pongan en peligro la vida. El cónyuge debería alejar de casa a los hijos o al adicto, para crear un entorno seguro para los primeros. La restauración, una vez más, debería seguir la pauta descrita antes, y la Iglesia debe cumplir el papel de puerto seguro.

Consecuencias del divorcio

- El divorcio crea *nuevos problemas* a cambio de los antiguos (ver el apartado Consejos sabios, más adelante).

- El divorcio *traumatiza a los hijos*. La investigación demuestra que, para la mayoría de niños, el dolor que sienten debido a la ruptura de su hogar es tan intenso diez años después del divorcio que en el mismo momento en que se produjo. El dolor les acompaña en su vida adulta, y afecta a sus personalidades y a las decisiones que toman.

3 ENTREVISTA DE EVALUACIÓN

Para las parejas que se plantean el divorcio

Cuando una pareja acude a consejería planteándose la opción del divorcio, *normalmente usted es la última alternativa antes del abogado.*

Preguntas clarificadoras

1. ¿Alguno de los dos tiene motivos para pensar que corre peligro a manos del otro?
2. ¿Ha existido algún tipo de maltrato (físico, verbal o sexual) contra uno de los dos o de los hijos? *(Si se ha producido un maltrato físico o sexual, el primer paso es alejar del maltratador a su cónyuge y a sus hijos, llevándolos a un lugar seguro. Hasta que no sea así no es posible empezar una consejería. Una vez que la víctima está a salvo, la pareja puede acudir a consejería, con el consejero y un representante de la iglesia, como un anciano o pastor. Es buena idea que en las sesiones cruciales de consejería estén representados ambos sexos).*

Preguntas generales

1. ¿Qué le ha inducido a recurrir a la consejería en este momento preciso?
2. ¿Cuál espera que sea el resultado de la consejería?
3. Hábleme de su matrimonio. ¿Cuánto tiempo lleva casado?
4. ¿Tiene hijos?
5. ¿Cómo se conocieron?
6. ¿Qué fue lo primero que les atrajo el uno hacia el otro?
7. ¿Cómo supo que esa era la persona con quien quería casarse?
8. ¿A qué se debió su primera discusión?
9. ¿Cuándo surgieron por primera vez los problemas que les han traído aquí?
10. ¿Qué han intentado ya para resolver este problema?
11. ¿Creen que existe alguna esperanza de reconciliación?
12. ¿Desean los dos el divorcio? ¿Por qué o por qué no?
13. ¿Qué sería necesario para que se reconciasen?

14. ¿Alguno de los dos piensa que tiene un fundamento bíblico para su divorcio?
15. ¿Cuál es?
16. ¿Son los dos creyentes?
17. ¿Cómo es su caminar con el Señor?
18. Hábleme de su trasfondo, sus padres y sus hermanos. ¿Cómo fueron su infancia y su adolescencia?
19. ¿Se ha producido algún divorcio en su familia o entre sus amigos?
20. ¿Qué beneficios cree que le proporcionará el divorcio?
21. ¿Cómo cree que el divorcio afectará a sus hijos?
22. ¿Le gustaría saber qué dice la Biblia sobre el divorcio?

Dios no odia a los divorciados, sino la crueldad del divorcio. El divorcio no acaba con los problemas, solo los sustituye por otros.

Anónimo

Para una víctima del divorcio: una persona de quien se han divorciado contra su voluntad

Cuando una víctima de un divorcio acude a consejería, es una señal indicativa de que se siente digna de ayuda, aunque la *autoestima de la persona puede haber salido muy malparada* del divorcio.

Refuerce su decisión recordando a la persona que la Biblia dice que *solo los sabios buscan consejo* (Pr. 12:15).

Preguntas clarificadoras

1. En una escala del 1 al 10, en la que el 10 es la alegría y el 1 el desespero, ¿dónde se pondría usted? (*Es conveniente descartar la presencia de una depresión clínica*).
2. ¿Se siente abatido buena parte del día, casi todos los días?
3. ¿Ha pensado en lesionarse a sí mismo o a otros? (*Si siente que el aconsejado es un peligro para sí mismo o para otros, remítalo a un consejero profesional de inmediato*).

Preguntas generales

1. ¿Qué le ha traído hoy aquí?
2. ¿Cuál espera que sea el resultado de la consejería?
3. Hábleme de su matrimonio. ¿Cómo conoció a su cónyuge?
4. ¿Qué le atrajo de él o de ella?
5. ¿Detectó algunos rasgos de carácter preocupantes?
6. ¿Cambiaron sus sentimientos durante el matrimonio? ¿Por qué?
7. ¿Qué les pareció a sus padres su cónyuge?
8. ¿Cuándo fue la primera vez que detectó que había problemas?
9. ¿Cómo le dijo su cónyuge que deseaba romper el matrimonio?
10. ¿Qué sintió usted?
11. ¿Qué dijo y qué hizo?
12. ¿A quién acudió en busca de ayuda?
13. ¿Le ayudaron?
14. ¿Cuál fue la reacción de su familia? ¿Y la de su cónyuge?
15. ¿Tiene hijos? ¿Cuántos años tienen?
16. ¿Cómo reaccionaron cuando se enteraron?
17. ¿Cómo les va ahora?
18. ¿Qué sentimientos ha experimentado? Sea sincero.
19. ¿Ha podido hablar de sus sentimientos con alguien?
20. ¿Cómo expresa su ira?
21. ¿Cuenta con un grupo de apoyo?
22. ¿Con qué respaldo cuenta a su alrededor?
23. ¿Cómo les va a usted y a sus hijos económicamente?
24. ¿Cómo le hace sentir eso?
25. ¿Cómo es su relación con el Señor?
26. ¿Cree que el Señor le ha rechazado o se ha olvidado de usted?
27. Veamos lo que dice la Biblia al respecto.

Una niña había visto durante años cómo su madre insultaba a su padre. Cuando se hizo adulta, preguntó a su padre: “¿Por qué lo soportas? ¿Por qué no la abandonas?”. Su padre le respondió, con cariño: “La Biblia dice que los hombres deben amar a sus esposas como Cristo amó a la Iglesia. Yo no creo que aún haya amado así a tu

madre. ¿Y tú?”.

4 CONSEJOS SABIOS

Para parejas que se plantean el divorcio

Hable de lo que dice Dios sobre el divorcio. Explique que *Dios odia el divorcio* debido al dolor y a la devastación que provoca entre las personas. Dios sigue amando a las dos partes involucradas.

Deje claro que los únicos motivos bíblicos para el divorcio son el pecado sexual constante (por parte de uno de los cónyuges o de los dos, violando el pacto matrimonial) y el abandono de las obligaciones familiares.

Deje claro que a las personas no se les ordena divorciarse en estas situaciones, pero que se les permite. *El perdón y la restauración* son también una opción cuando la parte que ha violado el pacto matrimonial se arrepiente sinceramente.

Muestre empatía con el dolor y el sufrimiento por los que pasan ambos cónyuges, pero hable con ellos de los nuevos problemas que acarreará el divorcio:

- problemas económicos al tener que proveer para dos hogares
- probabilidad de luchas por la custodia
- el estrés propio de ser padre o madre soltera, sin nadie que ayude
- la culpabilidad al ver el sufrimiento de los hijos
- tener que irse pasando a los niños de un progenitor a otro
- la ira
- la tristeza
- la depresión
- la desesperanza

Cuando las parejas que se plantean el divorcio porque no se llevan bien preguntan si deberían seguir juntos por amor a sus hijos, la respuesta típica es: “Por supuesto”.

Para las víctimas de un divorcio

Asegure al aconsejado que *Dios ve sus problemas. Le duele ver cómo la persona sufre de esta manera (Is. 40:27-28).*

Usando los pasajes del apartado Ejemplos bíblicos, comunique a las víctimas de un divorcio que Dios las ama y las acepta totalmente. *Entiende que se sientan traicionados y rechazados, porque con Él hicieron ambas cosas.*

Explique *la importancia del duelo* y el tiempo que dura.

Normalmente, el duelo se extiende entre *dos y cinco años, y consiste en cinco etapas*: negación, ira, negociación, depresión y aceptación. Normalmente, una persona pasa por estas fases muchas veces, en distinto orden, hasta que se cura.

Evidencie la maldad cometida contra la víctima. Subraye que, a pesar de que esa persona es una víctima, puede convertirse en superviviente.

Dé esperanza de que Dios *puede sacar algo bueno* de esta situación (Ro. 8:28).

Diga a la persona que otros pueden juzgarle injustamente; la víctima se sentirá tentada a avergonzarse debido al divorcio. Es importante que *no acepte esa vergüenza*. La persona debe centrarla en el cónyuge que le trató mal. Exprese que la persona nunca se sanará del todo ni se liberará hasta que *se perdone a sí misma y a su cónyuge*. Mientras viva con ira y con resentimiento, la víctima no se verá libre de esos sentimientos. (Para más información, consulte el capítulo sobre Perdón).

5 PASOS PRÁCTICOS

Para parejas que se plantean el divorcio

1. Pongan el divorcio en pausa

- Esperen un tiempo y asistan a consejería matrimonial, en caso de que aún no lo hayan hecho.
- Empiecen a reunirse con una pareja de mentores formados, que puedan animarles e instruirles.
- Teniendo en cuenta la devastación causada por un divorcio entre todos los afectados, ¿no vale la pena que se esfuercen por salvar el matrimonio, si pueden? Al final de ese proceso de consejería, pueden replantearse su decisión y ver si hay motivos para tener esperanza.

2. Asistan a reuniones de consejería matrimonial

- *(Tenga a mano los nombres de algunos consejeros matrimoniales, cristianos y competentes, que tengan un historial de personas a las que han ayudado a recomponer su matrimonio).* Llame a uno de esos consejeros recomendados.
- Trabajen con el personal pastoral para decidir cómo y cuándo utilizar a los mentores cristianos y la consejería profesional.

En 2005 se produjeron aproximadamente 2.230.000 bodas, menos que las 2.279.000 del año anterior, a pesar de que hubo un aumento de la población total de 2,9 millones de personas en ese mismo periodo.¹

3. Lean libros

- *Sugiera a la pareja la lista de libros que figuran al final del libro.*
- Muchas personas pasaron por lo que hoy viven ustedes, y ahora gozan de matrimonios sanos y que les llenan. Es útil leer lo que ha ayudado a otros.

Para las víctimas de un divorcio

1. Asista a un grupo de rehabilitación

- Comience a asistir a un grupo de rehabilitación para divorciados. Muchas iglesias grandes disponen de estos grupos. (*Investigue y recomiende*).
- Algunos grupos duran una serie determinada de semanas, y otros son programas de doce pasos que se reúnen cada semana, por tiempo indefinido.

2. Acuda a consejería

- Inicie una consejería individual semanalmente. Necesita alguien a quien poder dar cuentas.
- Comprométase a reunirse con un consejero una vez a la semana.

3. No tome decisiones importantes

- No tome decisiones cruciales durante al menos un año, antes de comentarlas con su consejero o su pastor.
- Esto evitará que tome malas decisiones mientras es aún emocionalmente susceptible.

4. No forje relaciones nuevas

- No se apresure en buscar nueva pareja sentimental.
- Concéntrese en dejar que Dios llene el vacío que tiene dentro. Antes de iniciar otra relación, tiene que curarse.

5. Intente involucrarse en la iglesia

- Participe en la iglesia y únase a una clase de escuela dominical.
- Busque amigos del mismo sexo con quienes pueda hablar y hacer actividades.
- Cuando sienta el deseo de hacerlo, sirva y ayude a otros.

6 EJEMPLOS BÍBLICOS

Le replicaron: “¿Por qué, entonces, mandó Moisés que un hombre le diera a su esposa un certificado de divorcio y la despidiera?” “Moisés les permitió divorciarse de su esposa por lo obstinados que son”, respondió Jesús. “Pero no fue así desde el principio” (Mt. 19:7-8).

Dios siempre ha pretendido que las parejas casadas, formadas por un hombre y una mujer, sigan casadas de por vida (Gn. 2:24). Es cierto que Moisés permitió el divorcio (Dt. 24:1), pero solo por la “dureza” de los corazones humanos.

El divorcio es permisible, pero no hay que tomarse a la ligera los votos matrimoniales.

Dios quiere que las parejas, con la ayuda de Él, hagan todo lo posible para mantener intacto su matrimonio. Si tiene lugar un divorcio, el amor compasivo de Dios puede sanar incluso las heridas más profundas.

Un 8,1 % de las parejas que viven juntas son heterosexuales y no están casadas, según *The State of Our Unions 2005*, un informe emitido por el National Marriage Project de la Universidad Rutgers. El mismo estudio afirmaba que solo un 63 % de los niños estadounidenses crecería junto a sus padres biológicos; es la cifra más baja en todo el mundo occidental.²

Si un hombre se casa con una mujer, pero luego deja de quererla por haber encontrado en ella algo indecoroso, sólo podrá despedirla si le entrega un certificado de divorcio (Dt. 24:1).

Dios desea que los matrimonios permanezcan unidos. Sin embargo, dado que el pecado ha afectado a todas las relaciones, algunos matrimonios no sobreviven.

Los mandamientos de Moisés sobre el divorcio fueron dados en una cultura en la que un hombre podía divorciarse verbalmente de su mujer y dejarla sin propiedades ni derechos. Estos mandamientos que regulan el divorcio en Israel protegían a las personas más indefensas: la esposa y los

hijos.

La Biblia no ofrece a nadie una vía fácil para eludir sus responsabilidades. Dios espera que las personas cumplan sus promesas.

“No tengo esposo”, respondió la mujer. “Bien has dicho que no tienes esposo. Es cierto que has tenido cinco, y el que ahora tienes no es tu esposo. En esto has dicho la verdad” (Jn. 4:17-18).

El divorcio no es un pecado imperdonable. Por doloroso que sea para todos los afectados, y por terrible que resulte para aquellos que pasan por él sin desearlo, Dios puede tocar los corazones y las vidas rotas y reconstruirlos.

Cuando sea posible, las parejas deben buscar todas las opciones que puedan para evitar el divorcio.

Sin embargo, hay ocasiones en que sucede lo impensable. Dios está ahí para ayudarnos a recoger los pedazos.

En 2003, un 43,7 % de las madres custodias y un 56,2 % de los padres custodios eran separados o divorciados. En 2002, 7,8 millones de estadounidenses pagaron en torno a 40 mil millones de dólares como pensión para sus hijos y/o ex cónyuges (un 84 % de quienes lo hicieron eran hombres).³

Si algún hermano tiene una esposa que no es creyente, y ella consiente en vivir con él, que no se divorcie de ella. Y si una mujer tiene un esposo que no es creyente, y él consiente en vivir con ella, que no se divorcie de él. Porque el esposo no creyente ha sido santificado por la unión con su esposa, y la esposa no creyente ha sido santificada por la unión con su esposo creyente. Si así no fuera, sus hijos serían impuros, mientras que, de hecho, son santos. Sin embargo, si el cónyuge no creyente decide separarse, no se lo impidan. En tales circunstancias, el cónyuge creyente queda sin obligación; Dios nos ha llamado a vivir en paz. ¿Cómo sabes tú, mujer, si acaso salvarás a tu esposo? ¿O cómo sabes tú, hombre, si acaso salvarás a tu esposa? (1 Co. 7:12-16).

Cuando un cónyuge se hace cristiano y el otro no lo es, el creyente debería permanecer en el matrimonio.

Pablo explicó que el vínculo matrimonial es tan fuerte que un creyente no

debería romperlo voluntariamente. Por medio de esa unión, el incrédulo puede convertirse en cristiano. Sea como fuere, el creyente puede tener una influencia positiva sobre su cónyuge y sus hijos.

7 ORACIÓN

Señor, sabemos que aborreces el divorcio. Odias lo que les hace a las personas, el modo en que acaba con la vida de un matrimonio, una familia, un sueño. Sin embargo, es una triste realidad. Queremos tu voluntad, Señor. Queremos lo mejor para todos los involucrados. Hoy quiero orar por...

El índice de divorcio en 2005 (1 de cada 1.000 personas) fue de 3,6, el más bajo desde 1970, menor que el 4,2 de 2002 y el 4,7 de 1990.⁴

Dolor y dolor crónico

1 RETRATOS

- Sandra padecía artritis degenerativa. El dolor era tan intenso que ya no podía ayudar en la guardería con los niños más pequeños, como le había gustado hacer los veinte años anteriores. “¿De qué sirvo si ya no puedo hacer ni lo más sencillo para servir al Señor?”, pregunta entristecida.
- Ben, obrero de la construcción, tuvo un accidente de tráfico que le aplastó varios discos de la columna y le sometió a un dolor constante. “¿Por qué yo?”, pregunta. “¿Qué he hecho para merecer esto? No puedo trabajar, y apenas logro subsistir con mi paga por incapacidad. Cada vez que intento obtener respuestas de Dios me parece encontrarme con una puerta cerrada. No parece que le importe”.
- A Cristina le diagnosticaron lupus hace un año. “Cada día me siento como si tuviera la gripe”, suspira cansada. “La fatiga me debilita. No puedo planificar nada con los niños, porque el día que pensamos ir a la playa o al cine siempre acabo demasiado enferma como para hacerlo. ¡Estoy tan cansada de esta enfermedad absurda!”.
- A José le amputaron la pierna por debajo de la rodilla debido a un cáncer óseo. Ahora, tras meses de angustiosa quimioterapia, se ha enterado de que el cáncer ha hecho metástasis en el fémur y tendrá que someterse a otra ronda de quimioterapia, con la posibilidad de perder el resto de la pierna. *No sé qué es peor, el dolor o el miedo, se pregunta. ¿Cuánto más puedo soportar? ¡Estoy tan asustado!*

2 DEFINICIONES E IDEAS CLAVE

El dolor viene y va; el dolor crónico, no. El dolor es una experiencia sensorial/emocional desagradable e indeseada que se asocia con una lesión corporal o tisular. El dolor agudo suele asociarse con una herida física, y su intensidad (el grado de dolor que se siente) revela la gravedad de la herida. El dolor crónico se refiere a esas sensaciones desagradables que tienen lugar durante un periodo de tiempo más dilatado.

- *Dios está presente* y siempre obra, incluso en medio del dolor de una persona. Lo *físico, emocional y espiritual están relacionados*. Cuando las personas sienten dolor, pueden pensar que Dios no está con ellas. Nada podría distar más de la verdad. Su cerebro no les envía las señales correctas; no deben confiar en sus sentimientos. Deben poner su fe en la Palabra de Dios, no en sus sentimientos.
- El dolor tiende a cegar a la persona. Cuando alguien dice “Llamo a la puerta de Dios, pero *no me responde*”, sus sentimientos contradicen Mateo 7:7, donde Jesús dice: “Llamen, y se les abrirá”. Cuando una persona dice “Oro, pero *Dios no me escucha*”, sus sentimientos contradicen Isaías 65:24, donde Dios dice: “Antes que me llamen, yo les responderé; todavía estarán hablando cuando ya los habré escuchado”. A las personas hay que exponerles la verdad de que las palabras de Dios en la Biblia contradicen lo que ellas sienten.
- *La enfermedad o el dolor crónico no se deben a una falta de fe*. Por el contrario, a menudo lo que lleva a una persona a Dios es el propio sufrimiento; es lo que le motiva a crecer espiritualmente, y le ayuda a entender que no puede luchar sola. No podemos pensar que la presencia del dolor (o de la enfermedad) implica que una persona no tiene una fe profunda y madura, que no ha orado lo suficiente, que ha pecado de alguna manera terrible o que ha descuidado su crecimiento espiritual. Sabemos que la fe religiosa profunda proporciona al ser humano un instrumento poderoso para soportar su dolor y superarlo.
- *Dios permite el dolor por algún motivo*. Si el dolor tiene algún sentido, es el de acercarnos más a Dios. Podemos escuchar a Dios en nuestro dolor. Muchos que han padecido un dolor crónico afirman que si tuvieran que elegir entre no enfermar nunca o aprender las cosas que han aprendido

por medio del dolor, elegirían lo segundo por la sabiduría que les ha proporcionado.

- *La gracia de Dios es suficiente.* El aguijón en la carne de Pablo da autoridad a su afirmación de que la gracia divina es suficiente (2 Co. 12:7-10).
- Lo que el mundo considera bendiciones (salud, familia y dinero) puede apartar a veces a una persona de Cristo. *Cuando uno lo tiene todo, puede olvidar que necesita a Dios.* Lo que el mundo considera maldiciones (tragedia, dolor y angustia) revela la necesidad de Él. La gente acude a Dios porque no tiene a nadie más que a Él.
- El Center for Spirituality, Theology and Health (Centro de espiritualidad, teología y salud) de la Universidad Duke ha realizado más de 25 estudios que analizan la asociación entre religión, salud mental y la necesidad de servicios sanitarios. Hace poco se han concluido cientos de estudios adicionales por todo el mundo. Esto es lo que se ha descubierto:
 - Muchas personas recurren a las creencias y a las prácticas religiosas *para superar los momentos de enfermedad.* Cuando las personas están angustiadas, sufren y no saben qué hacer, se vuelven a Dios. A menudo no tienen otra persona a la que acudir.
 - Las creencias y prácticas religiosas se asocian *con una mejora del bienestar mental y físico.* El bienestar físico incluye una reducción de la presión sanguínea, un mejor funcionamiento del sistema inmunitario y una esperanza de vida mayor.
 - Las personas comprometidas con una comunidad religiosa, que oran regularmente y tienen la religión como parte instrumental de sus vidas, a menudo padecen *menos depresiones y ansiedad, y tienen más esperanza, sentido y propósito.*
 - También *se recuperan con mayor rapidez de las emociones dolorosas.*
 - Las personas religiosas *tienen menos probabilidad de participar en conductas adictivas,* como el consumo de alcohol o de drogas. Es menos probable que participen en *prácticas sexuales arriesgadas extramatrimoniales.*
 - Parece que durante las circunstancias más difíciles y agobiantes es cuando *la religión separa a quienes las resisten* de los que no.

Me he dado cuenta, con más claridad que nunca, de que uno no

descubre verdaderamente sus raíces hasta que llega al fondo del pozo. Desde este punto de vista, uno ya no se distrae con las superficialidades habituales que se ocultan tras la máscara de la importancia.

Tim Hansel

3 PREGUNTAS DE EVALUACIÓN

Preguntas clarificadoras

1. En una escala del 1 al 10, siendo el 10 la ausencia de depresión y el 1 una depresión profunda, ¿en qué punto se encuentra usted hoy?
2. ¿Consume alcohol o drogas para escapar del dolor? *(Si sospecha la presencia de una depresión intensa o del consumo de drogas, debe gestionar este problema a la par que el del dolor).*
3. ¿Ha pensado alguna vez en el suicidio? *(Si cree que la persona tiene esta tendencia, redacte un contrato de seguridad en el que ella prometa no atentar contra su vida sin llamarle primero. Si le llama, llévela a un entorno seguro, como un hospital, en busca de ayuda médica. Consulte la sección sobre Suicidio).*

El dolor es inevitable; la tristeza, opcional.

Tim Hansel

Preguntas generales

1. ¿Qué le ha inducido a acudir hoy a consejería?
2. ¿Cuándo empezó el dolor?
3. ¿Durante cuánto tiempo lo ha sentido?
4. ¿Qué síntomas tiene?
5. ¿Cómo ha cambiado su vida?
6. ¿Cómo reaccionan a su dolor su familia y amigos?
7. ¿Cómo le gustaría que reaccionaran?
8. ¿Qué cosas ha probado para intentar controlar el dolor?
9. ¿Han funcionado esas cosas?
10. Aparte del dolor físico, ¿ha sentido ira, duda o temor?
11. Hábleme de esos sentimientos.
12. ¿Dónde cree que está Dios en todo esto?

13. ¿Por qué cree que Dios permite que le pase esto?
14. ¿Qué siente ahora mismo por Dios? Sea sincero.
15. ¿Qué quiere que haga Dios?
16. Si Dios opta por no sanarle, ¿cómo reaccionará?
17. Su dolor, ¿le ha proporcionado algo bueno?

4 CONSEJOS SABIOS

Muestre empatía a la persona que sufre. Necesita saber que entiende la dificultad de la situación, que se interesa por él o ella.

Explique a la persona que él o ella ha padecido una pérdida similar a perder a un ser querido. Deje claro a la persona que *hay que lamentar la pérdida de la salud.*

Valide la lucha y la firmeza que ya haya manifestado la persona. Las personas que padecen un dolor crónico se acusan a sí mismas porque no pueden hacer lo mismo que hacían antes, ni lo que ven a otros hacer. Puede que se consideren débiles, patéticos o inútiles. Es importante identificar sus puntos fuertes y ayudarles a entender lo fuertes que son simplemente por enfrentarse al dolor un día tras otro.

Explique a la persona que Dios entiende por lo que está pasando, y se preocupa por él o ella. Aun si la persona no siente su presencia, Dios sigue allí. Comparta versículos que muestren esta verdad, y hable de cómo la persona que sufre debe confiar en la Palabra de Dios.

Comparta con la persona la historia del agujón en la carne de Pablo (2 Co. 12:7-10). Aunque Pablo rogaba a Dios que apartase de él aquel agujón, Dios se negó, afirmando que su gracia era suficiente. Pregunte al sufriente qué aspecto cree que tiene la gracia, y cómo podría bastar para él o ella. Formule preguntas que exijan a la persona meditar en lo que quiere decir Dios en estos versículos.

5 PASOS PRÁCTICOS

1. Viva dentro de sus límites

- Una parte de reconocer el señorío de Cristo conlleva vivir dentro de los límites que *Él* establece. Si necesita analgésicos, tómelos. Si necesita una siesta, hágala.
- No es una heroicidad superar los límites que Dios le ha impuesto hasta llegar a un punto en que usted se muestra gruñón y arisco con todos los que le rodean. Distribuya su tiempo de modo que no se canse a lo largo del día. Pida ayuda cuando la necesite.
- La buena alimentación, el ejercicio que apruebe su médico y una dosis adecuada de sueño son factores esenciales. Priorice gozar de las tres cosas.

No podemos cambiar lo que pasa, solo nuestra forma de reaccionar ante ello.

Tim Hansel

2. Haga cosas que mejoren su actitud

- Lo que le derrotará no será el dolor: es su actitud hacia él lo que conduce al desespero o a la esperanza.
- Identifique lo que contribuye a animarle, y hágalo. Veamos algunas sugerencias:
 - Orar
 - Leer la Biblia
 - Cantar y alabar
 - Escuchar música que le nutra el alma o le agrade
 - Ver un programa divertido en televisión o una comedia (la risa libera endorfinas, que mejoran el ánimo)
 - Intente ver la parte graciosa de la vida
 - Pase tiempo con personas alegres

- Escriba un diario o envíe cartas a sus amigos
 - Empiece a practicar un hobby o dedíquese a un pasatiempo que le guste
 - Ayude a otra persona
 - Aprenda algo nuevo
 - Cultive una actitud de agradecimiento
-

Como respuesta a la pregunta de Corrie ten Boom, “¿Por qué permite nuestro Señor que pase esto?” durante el tiempo que pasó en los campos de exterminio nazis, su hermana Betsy le dijo: “Si le conocemos a Él, no tenemos que saber el porqué”.¹

3. Busque ayuda

- Lo único peor que el dolor es soportarlo a solas.
- Lea libros sobre personas que vivieron con el dolor, y vea qué les ayudó.
- Únase a un grupo de apoyo. No se aíle. Dios nos hizo para vivir en comunidad con otros. Las personas de un grupo de respaldo pueden consolarle con el mismo consuelo que Dios les ha ofrecido (2 Co. 1:3-4).

4. No pierda de vista la verdad

- Cuando la autocompasión y los pensamientos negativos le asalten la mente, sustitúyalos por la verdad.
- Anote en una libreta sus pensamientos negativos. Divida las páginas por la mitad; en uno de los lados escriba MENTIRA, y en el otro VERDAD. Bajo el primer encabezado anote los pensamientos derrotistas que le vengán a la cabeza. Bajo el de VERDAD, anote la verdad que contradice ese pensamiento negativo. Por ejemplo, cuando piense *Dios no está aquí a mi lado*, sustitúyalo por *¿Cómo puedes decir que el Señor no ve tus problemas? Nadie puede medir la profundidad de su entendimiento* (ver Is. 40:27-28).

5. Conforte a otros

- Alivie el dolor confortando a otros con el consuelo que Dios le dio (2 Co. 1:3-4).

6 EJEMPLOS BÍBLICOS

Porque no tenemos un sumo sacerdote incapaz de compadecerse de nuestras debilidades, sino uno que ha sido tentado en todo de la misma manera que nosotros, aunque sin pecado. Así que acerquémonos confiadamente al trono de la gracia para recibir misericordia y hallar la gracia que nos ayude en el momento que más la necesitemos (He. 4:15-16).

Tenemos un Salvador que puede “compadecerse de nuestras debilidades”. Él entiende la tentación porque se enfrentó a ella. Entiende la debilidad porque la experimentó. Entiende el dolor porque lo sintió.

Las personas afectadas de dolor crónico, sea físico o emocional, tienen un Salvador que lo entiende de verdad. En lugar de estar sentado en los cielos, sintiendo pena por la humanidad enferma y pecaminosa, se revistió de nuestra humanidad.

Cuando acudimos a Cristo con nuestras heridas, Él nos extiende sus brazos humanos, comprendiendo plenamente cómo nos sentimos. Puede ayudarnos. Cristo no siempre elimina el dolor, pero nos dice que lo llevemos a Él. Sea cual sea nuestro dolor o dificultad, nos exhorta a que acudamos a Él.

Dios nos susurra en el placer, nos habla en nuestra conciencia, pero nos grita en nuestro dolor. El dolor es el megáfono de Dios para despertar a un mundo de sordos.

C. S. Lewis

Cuando Jesús lo vio allí, tirado en el suelo, y se enteró de que ya llevaba mucho tiempo en esa condición, le preguntó: “¿Quieres quedar sano?” (Jn. 5:6).

Jesús tiene el poder de sanar todo dolor, pero su máxima prioridad es sanar a las personas espiritualmente. Puede erradicar el dolor de una persona, como hizo con el de aquel hombre en el versículo de Juan. O puede que no le quite el dolor, como no lo hizo con la dolencia física de Pablo (2 Co. 12:7-10). Sin embargo, lo que haga el Señor se deberá a que Él entiende la

imagen global, y sabe qué puede conseguir mediante la curación de la enfermedad que padece una persona o dando a esa persona gracia y paz a pesar del dolor.

Podemos orar pidiendo sanidad, pero sobre todo hemos de pedir crecimiento y madurez espirituales, y que Dios obre por medio de las vidas de las personas para su gloria.

Hoy muchas escuelas de medicina imparten cursos que exponen a los aspirantes a médico a los beneficios de la fe religiosa y de la espiritualidad. Hoy a los estudiantes de medicina se los forma sobre cómo introducir la creencia religiosa en la práctica clínica. El número de 16 de junio de 2004 del *Journal of the American Medical Association* estuvo dedicado por entero a la espiritualidad dentro de la medicina.²

Para evitar que me volviera presumido por estas sublimes revelaciones, una espina me fue clavada en el cuerpo, es decir, un mensajero de Satanás, para que me atormentara. Tres veces le rogué al Señor que me la quitara; pero él me dijo: “Te basta con mi gracia, pues mi poder se perfecciona en la debilidad”. Por lo tanto, gustosamente haré más bien alarde de mis debilidades, para que permanezca sobre mí el poder de Cristo. Por eso me regocijo en las debilidades, insultos, privaciones, persecuciones y dificultades que sufro por Cristo; porque cuando soy débil, entonces soy fuerte (2 Co. 12:7-10).

Aquellos que sufren pueden pensar que, si Dios los sanara, serían mucho más valiosos y eficaces en su ministerio.

Pero a menudo el poder de Dios se manifiesta mejor cuando obra por medio de la debilidad humana. Su “poder se perfecciona en la debilidad”.

7 ORACIÓN

Amado Señor, el dolor que experimenta hoy tu hijo es intenso. Sufre, y no sabe por qué. Quiere sentirse mejor, funcionar mejor, servirte mejor, pero el dolor interfiere sin cesar en su camino. ¿Qué pretendes enseñarle por medio de este dolor, Señor? ¿Qué sabiduría y consuelo puedes dar a tu hijo hoy?...

Duelo y pérdida

1 RETRATOS

- Marcos no sabía qué le pasaba: hacía casi dos años que su esposa Susi había fallecido, y a él le parecía que nada había cambiado. Aún no se creía que ella ya no estuviera. Tras el accidente de Susi, los amigos de Marcos le mostraron su apoyo, le llevaron comida y oraron por él, pero nada pareció ayudarlo. Hubo días, más de los que le gustaría admitir, en que pensó que habría sido mejor que él también hubiera estado en el auto con Susi, para morir con ella.
- Tina no dejaba de llorar. Estaba furiosa consigo misma por acceder a la mudanza, y con su esposo Guille por obligarla a alejarse 1.600 kilómetros de su familia y de sus amigos. Extrañaba a todos, su iglesia, los amigos con los que creció y, sobre todo, a su familia. No quería estar allí, y desde luego tampoco hacer amigos. La factura telefónica era muy elevada, pero le daba lo mismo: solo quería volver a casa.
- Roberto no lograba pasar con el auto delante del hospital sin sentir un nudo en el estómago. Había pasado horas viendo a su padre luchar contra un cáncer. Parecía que no le interesaba otra cosa: sus días, y a veces hasta sus noches, giraban en torno a qué podía hacer para conseguir que su padre se recuperase; pero ahora su padre ya había fallecido.

2 DEFINICIONES E IDEAS CLAVE

- El duelo es *un sufrimiento emocional intenso* causado por una pérdida.
- El proceso de duelo es como entrar en un valle sombrío. El duelo no es divertido, sino *doloroso*. Supone un *trabajo*. Es un viaje de sanidad que puede durar entre uno y tres años, y para algunas personas toda una vida. Algunas personas nunca concluyen el proceso de duelo.
- Una *muerte repentina* puede ser más difícil de asumir, porque no existe un aviso previo ni la posibilidad de despedirse y de prepararse para la pérdida.
- El duelo no siempre tiene que ver con la muerte. También se puede producir como consecuencia de *un divorcio, una transición en la vida, una catástrofe o una desgracia*.
- El duelo es, en realidad, *un conjunto complejo de emociones*, todas las cuales son “normales”. Las personas que pasan un duelo pueden experimentar su pérdida psicológicamente, por medio de sentimientos, pensamientos y actitudes; socialmente, cuando interactúan con otros; y físicamente, porque afecta a su salud.
- A menudo los amigos no saben cómo ayudar la persona doliente, y puede que intenten “animarla” o convencerle de “que deje de pensar en su pérdida”. En realidad, esto puede contribuir a la carga de la persona, que entonces debe eludir a sus amigos o “fingir” en lugar de tener la oportunidad de compartir sus verdaderos sentimientos.
- A veces la pérdida es acumulativa, y *despierta recuerdos de pérdidas anteriores*, que nunca se resolvieron mediante un duelo pleno.
- Alguien que pase por el duelo puede experimentar *un sentimiento intenso de culpabilidad* por aspectos de la relación con la persona que ha fallecido, o el doliente puede sentir que es él o ella quien recibe un castigo.
- En ocasiones los sentimientos de ira y de tristeza *se proyectan en Dios*, y la persona doliente experimenta a Dios como alguien distante o indiferente.
- Con frecuencia, la tristeza y la pérdida *se pueden intensificar durante determinadas épocas del año*, como el mes en que murió la persona, las

reuniones familiares y el cumpleaños o aniversario de aquel que falleció.

Cuando sientes que lo has perdido todo, a veces la máxima ganancia ya está dispuesta para ser tuya.

Thomas à Kempis

Fases del duelo

El duelo puede experimentarse de muchas maneras. Tiene diversos estadios que identificó por primera vez Elisabeth Kübler-Ross (*Sobre la muerte y los moribundos*):

1. *Negación o shock*: Intelectualmente, los dolientes pueden comprender lo que ha sucedido, pero es posible que sus emociones aún no experimenten el sufrimiento; pueden sentirse obnubilados.
2. *Ira*: A menudo esta rabia se libera contra otros. Es posible incluso que el doliente se enfurezca con Dios. Estas personas se concentran en los recuerdos de la persona a quien han perdido, y es posible que durante un tiempo se encierren en sí mismas.
3. *Negociación*: En el caso de una muerte inminente, el individuo doliente puede negociar con Dios pidiéndole más tiempo: un periodo de negociación.
4. *Depresión*: Una época de tristeza, de desconexión. Los dolientes se vapulean emocionalmente culpándose por no haber evitado la pérdida, de la manera que fuese. Se sienten desorganizados, y no saben cómo seguir con su vida. Es posible que caigan en una depresión.
5. *Aceptación*: Unas facetas importantes y saludables del proceso de sanidad son reorganizar su vida, adoptar nuevos roles y volver a conectar con quienes les rodean. Un elemento clave de este proceso es la capacidad de aprender a sentir y expresar el sufrimiento más plenamente, sin negación ni evitación.

Por útil que sea conocer estas fases, no son estadios bien delimitados por los que pasa una persona secuencialmente; más bien son un ciclo, y el doliente puede experimentar más de uno al mismo tiempo.

El objetivo del duelo *no es que las cosas vuelvan a la normalidad*. Tras una pérdida, es posible que cambie la vida entera de una persona. El objetivo es

encontrar y aceptar una nueva “normalidad”.

3 ENTREVISTA DE EVALUACIÓN

Preguntas clarificadoras

1. Para averiguar si el proceso de duelo se ha convertido en una depresión debilitadora, pregunte: “En una escala del 1 al 10, donde el 1 es ‘bien’ y el 10 ‘tremendamente deprimido’, ¿en qué punto se situaría usted hoy?” *(Si la depresión es evidente, consulte también el apartado del manual sobre este tema).*
2. ¿Ha pensado en lesionarse? *(Si son evidentes las tendencias al suicidio, consulte el apartado del manual sobre este tema y busque otro tipo de ayuda de inmediato).*

Preguntas generales

Nota: Estas preguntas van destinadas a alguien que se duele por una muerte, pero podrían reformularse para quienes pasan por un duelo debido a otros motivos.

1. ¿Quién ha muerto?
2. ¿Cuáles son sus recuerdos favoritos de esa persona?
3. ¿Fue una muerte especialmente traumática? *(Por ejemplo, ¿fue un accidente súbito o una muerte en la familia?).*
4. ¿Dónde estaba usted cuando tuvo lugar la muerte? *(Intente detectar maneras en que la persona se culpabilice por lo sucedido. Por ejemplo, ¿conducía el vehículo que sufrió el accidente? ¿Era el pasajero que sobrevivió a un accidente de circulación, mientras que la otra persona no lo consiguió? Procese esos sentimientos con la persona sumida en el duelo).*
5. ¿Cómo se sintió después de esa muerte?
6. ¿Qué emociones ha tenido desde esa muerte?
7. ¿Qué emociones son las que siente más a menudo?
8. ¿Le recuerda esta pérdida a cualquier otra que ya haya padecido?
9. ¿Quién más sabe por lo que ha estado pasando? ¿Quién le apoya

emocional y espiritualmente?

10. ¿Qué significa esta pérdida para usted personalmente?
11. ¿En qué nivel está funcionando actualmente? Hábleme de un día típico en su vida.
12. ¿Cuándo son sus mejores momentos?
13. ¿Cuándo son sus peores momentos?

Aun si voy por valles tenebrosos, no temo peligro alguno porque tú estás a mi lado; tu vara de pastor me reconforta.

Salmos 23:4

4 CONSEJOS SABIOS

Aborde cualquier *deseo de morir* que tenga la persona, o su falta de motivos para vivir, y remítala de inmediato a un terapeuta profesional y/o para recibir medicación, si es necesario.

Evalúe cómo *funciona la persona en su vida cotidiana*, y qué ayuda puede necesitar. Tranquilícela diciéndole que el proceso *llevará su tiempo*, y que la gama e intensidad de las emociones que experimenta son normales.

Recuerde al doliente que la experiencia del duelo es única para cada persona, mientras al mismo tiempo *normaliza el proceso* identificándolo como algo que ya ha visto con todas las personas que han pasado por una pérdida importante.

5 PASOS PRÁCTICOS

1. Sea paciente

- Concédase el tiempo necesario para curarse emocionalmente.
- Siga una rutina, descanse mucho y no intente hacer demasiadas cosas: concentre sus energías en curarse.

2. Mantenga amistades

- Permita que otros le consuelen y que compartan su viaje hacia la sanidad.
- No se aíse de las personas, antes bien busque un contacto significativo con otros.
- Haga una lista de amigos a los que llamar.
- Localice un grupo de apoyo para el duelo.

Solo nos libramos de la tristeza cuando la manifestamos totalmente.

Charles R. Swindoll

3. Sienta el dolor

- La intensidad de su dolor es normal, y al final empezará a remitir. Seguramente el sufrimiento nunca desaparecerá del todo, pero se hará soportable.
- Intentar evitar “ese dolor terrible” solo consigue prolongarlo.
- Intentar evitar una pérdida ocultando los sentimientos solo provocará problemas en otras áreas: emocional, espiritual o física.
- Abordar la pérdida de una forma saludable puede ser un estupendo recurso para el crecimiento y para introducir cambios que transformen la vida.
- Debe avanzar experimentando el dolor, mientras al mismo tiempo se vuelve a conectar con los vivos por medio de actos de dar y de recibir.

4. Dese cuenta de que la tristeza es normal

- El duelo abarca una serie de cambios. Aparece de diversas maneras según el momento, y entra y sale de las vidas de las personas.
- Es una reacción normal, predecible, esperada y saludable ante una pérdida.
- *El duelo es el viaje individual de una persona, y hay que respetar su manera de abordar cualquier tipo de pérdida, da lo mismo lo leve o lo grave que pueda parecerles a otros. Solo hay que ponerle límites, con amor, cuando se prolonga de una forma que es perjudicial para la persona y sus relaciones.*

5. Sane a la persona

- *Ayude a la persona doliente a procesar cualquier culpa e ira que sienta.*
- *Ayúdela a redirigir su energía, apartándola de un exceso de “ojalá hubiera” y del deseo de que las cosas hubieran sido distintas, para concentrarse en la sanidad.*

6 EJEMPLOS BÍBLICOS

David compuso este lamento en honor de Saúl y de su hijo Jonatán (2 S. 1:17).

Expresar la tristeza es una respuesta saludable al duelo. David derramó su tristeza en palabras que honraban al rey ungido y a su hijo.

Expresar la tristeza con palabras es una manera saludable de abordar el dolor, y de honrar a quienes han muerto.

Despreciado y rechazado por los hombres, varón de dolores, hecho para el sufrimiento. Todos evitaban mirarlo; fue despreciado, y no lo estimamos. Ciertamente él cargó con nuestras enfermedades y soportó nuestros dolores, pero nosotros lo consideramos herido, golpeado por Dios, y humillado (Is. 53:3-4).

Las palabras de Isaías transmiten el sufrimiento de Aquel que nos amó y murió por nosotros.

En nuestros momentos más profundos de duelo y de pérdida, solo tenemos que mirar al que estuvo en la cruz y darnos cuenta de que Él nos comprende. Solo Él puede sanar un corazón herido.

El Varón de dolores participa de cada angustia que desgarrar el corazón.

Michael Bruce

Entonces Jesús le dijo: “Yo soy la resurrección y la vida. El que cree en mí vivirá, aunque muera; y todo el que vive y cree en mí no morirá jamás. ¿Crees esto?” (Jn. 11:25-26).

Debido al pecado, la muerte nos llega a todos (Ro. 5:12-14). Muchos intentan ignorar la muerte, no quieren pensar en ella ni hablar del tema. Pero, ya sea temida o esperada, la muerte siempre llega.

Jesús experimentó esas emociones frente a la muerte de su buen amigo Lázaro. Jesús conoce el dolor de la pérdida y de la tristeza profunda.

Conoce el poder increíble de la muerte.

Es natural sentirse triste y lamentar la muerte de un ser querido. Pero, en nuestros momentos de duelo, podemos dejar que Jesús nos tome en sus brazos compasivos, sabiendo que Él nos entiende.

Hermanos, no queremos que ignoren lo que va a pasar con los que ya han muerto, para que no se entristezcan como esos otros que no tienen esperanza. ¿Acaso no creemos que Jesús murió y resucitó? Así también Dios resucitará con Jesús a los que han muerto en unión con él (1 Ts. 4:13-14).

Los creyentes tesalonicenses se preguntaban qué sucedía con sus hermanos en la fe que habían fallecido.

Los creyentes disponen de una seguridad definitiva. Creemos que Jesús murió, resucitó, ascendió y regresará; y también creemos que traerá consigo a quienes ya murieron.

¡Un día, todos los creyentes se verán de nuevo en la reunión más imponente de la historia!

Él les enjugará toda lágrima de los ojos. Ya no habrá muerte, ni llanto, ni lamento ni dolor, porque las primeras cosas han dejado de existir (Ap. 21:4).

Apocalipsis describe un lugar y un momento mejores, donde el duelo y la pérdida no existirán: el cielo.

Da lo mismo lo que experimentemos aquí, Dios nos promete un futuro mejor con Él. Durante los momentos difíciles del día podemos confiar en esta esperanza para el futuro.

7 ORACIÓN

Señor, nos gustaría entender tus pensamientos, tus planes, pero a veces admitimos que no podemos. No entendemos por qué te llevas a una persona a la que amamos. No entendemos que permitas algo así cuando sabías el efecto que tendría en nuestras vidas. Sin embargo, Señor, queremos confiar en ti...

Educación de los hijos

1 RETRATOS

- “Si el director del colegio me vuelve a llamar, creo que gritaré. ¿Por qué ese chico no nos hace caso?”, exclama Marta, exasperada.
- Raúl y Carla, que solo se llevan un año, no dejan de pelearse constantemente. Raúl acaba de darle un balonazo en la cara a Carla, de modo que ella ha acudido corriendo y llorando a su madre.
- La pequeña Rut fue la respuesta a las oraciones de sus padres, que querían tener hijos. Es un tesoro para ellos, pero no se comporta bien. Acaba de cumplir tres años, y los pone a prueba a cada minuto.

2 DEFINICIONES E IDEAS CLAVE

- Dios ha puesto a determinadas personas en cargos de liderazgo sobre los niños: los llama padres. *Dios ha destinado a los padres a ser los líderes* en el hogar.
- *Los niños necesitan una madre y un padre.* Lamentablemente, a menudo los padres están ausentes física o emocionalmente. Se calcula que un 40 por ciento de los niños estadounidenses crece en hogares donde no hay un padre. Estos niños presentan más problemas físicos, emocionales y conductuales que aquellos cuyo padre está en casa, y es más probable que acaben en la cárcel.
- Criar a los hijos es *un llamado santo* que Dios ha dado a los padres. No debemos tomarnos esta responsabilidad a la ligera.
- Debemos admitir que, como padres, *se nos ha concedido autoridad* sobre nuestros hijos. En otras palabras, Dios mismo nos ha elegido para que asumamos el papel de liderazgo en la crianza de nuestros hijos.
- El Dr. James Dobson dice que nuestro rol como padres *es acabar quedándonos sin trabajo.* Aunque nunca dejaremos de ser padres, nuestro rol cambia a medida que nuestros hijos crecen y maduran. En última instancia, nuestra influencia cada vez será menos activa, y nos convertiremos en consejeros o amigos para nuestros hijos adultos.

La necedad es parte del corazón juvenil, pero la vara de la disciplina la corrige.

Proverbios 22:15

Ingredientes para ser buenos padres

De la misma manera que la levadura hace que el pan crezca, los niños precisan de ciertos ingredientes para alcanzar el potencial que Dios ha puesto en ellos. Tres de estos ingredientes son el amor, la disciplina y la guía. Aunque los ingredientes serán necesarios en todas las etapas de la educación, la dosis requerida de cada uno en las diversas fases dependerá de la edad y de la madurez del hijo o hija.

1. Amor

- Los hijos necesitan abrazos, contacto físico, palabras de ánimo y de afirmación, y tiempo de calidad: todas estas cosas *transmiten amor*. El amor también ayuda a demoler barreras y muros que no podemos ver con los ojos.
- Tenga en cuenta que los adolescentes son *muy conscientes de las apariencias*, y puede que no les guste que les abrace en presencia de otros de su edad.
- A veces, sobre todo en la adolescencia, nuestros hijos pueden sentirse nuestros enemigos, pero en realidad no hacen más que aprender a pensar y actuar por su cuenta. *Un cierto grado de rebelión es normal*.
- Como padre o madre, debe amar a sus hijos incluso cuando no lo merezcan. Esto no quiere decir que acepte todo lo que hagan. El amor y la aceptación no son sinónimos. Quiere decir que les recuerde que *les ama incluso cuando no está de acuerdo con ellos* o cuando sus actos le entristezcan.

No dejes de disciplinar al joven.

Proverbios 23:13

2. Disciplina

- La Biblia advierte a los padres a que *no desanimen* a sus hijos (Col. 3:21), pero también dice que quienes aman a sus hijos los disciplinan (Pr. 13:24). *La disciplina, a diferencia del castigo, siempre imagina un futuro mejor para los hijos*.
- *El equilibrio es esencial*. Como progenitor, usted debe disciplinar y formar a sus hijos, pero no como si dirigiera un campo de entrenamiento militar.
- Hay demasiados padres que intentan razonar con sus hijos en vez de cumplir sencillamente las consecuencias con las que los amenazaron. Si le dice al niño que tendrá que irse a su cuarto “si vuelve a hacer eso” y lo hace, *debe cumplir* exactamente lo que le advirtió.
- *La coherencia lo es todo*. La consecuencia en sí misma tiene menos importancia que la coherencia de que existan consecuencias cuando el

niño se comporta mal.

- Hay *tres reglas* que pueden ser una pauta para disciplinar a sus hijos.
 - La regla AFC: las siglas representan *amable, firme y coherente*.
 - *La regla de la abuela*: Esto significa, sencillamente, que, primero, el niño hace lo que el padre quiere, y luego lo que al hijo o hija le apetece. Por ejemplo, el padre le dice: “Si quieres ir a nadar, primero tienes que hacer estas tareas”.
 - *La regla del milenio*: Significa solamente que, si permite que su hijo o hija se salga con la suya, encauzarle de nuevo puede costarle mil años.

En un estudio del *Journal of American Academy of Child and Adolescent Psychiatry* publicado en diciembre de 2008, los resultados concluyeron que la disciplina maternal incoherente estaba asociada con el trastorno de déficit de atención con hiperactividad, incluso con el diagnóstico de trastorno oposicional desafiante y los trastornos conductuales.¹

3. Guía

- Como progenitor, parte de su misión consiste en *enseñar a sus hijos cosas sobre la vida*, guiándoles en todas las áreas, sobre todo en la Palabra de Dios (Dt. 6:4-9).
- Guiar a sus hijos también puede conllevar *permitirles que cometan errores*. Cuando un hijo cometa un error y el director o algún policía llame para informarle de la situación, entienda que, como padre, está a punto de atravesar una crisis con su hijo. Esté preparado para que le decepcionen algunas elecciones y conductas de su hijo. No cometa el error de ayudar enseguida a su hijo a salir de los problemas que tiene y que son consecuencia de sus elecciones y su conducta. En las crisis, más que en cualquier otro momento, es cuando las personas crecemos más.

3 ENTREVISTA DE EVALUACIÓN

A menudo, los padres *sienten que han fallado a sus hijos* si ellos necesitan ayuda. Ser padre no es fácil.

Asegure a los padres que *buscar consejo es una prueba de que son, en realidad, unos buenos padres*. Tener un problema familiar no significa que el hijo o hija sea “problemático”. Evite ponerle esta etiqueta a nadie.

Si la familia busca ayuda porque el hijo es rebelde o incontrolable, quizá les pueda recomendar que visiten al *médico de familia* para descartar un trastorno físico. Parece que cada vez son más frecuentes los problemas como el trastorno de déficit de atención, y quizá sea necesaria una evaluación profesional.

Preguntas generales

1. ¿Qué puede contarme sobre el desarrollo temprano de su hijo?
 2. ¿Puede definir claramente la conducta problemática?
 3. ¿Cuándo empezaron a manifestarse los problemas?
 4. ¿Con qué frecuencia se enfrenta al problema?
 5. ¿Cómo ha abordado el problema en el pasado?
 6. ¿Puede describir un escenario típico en el que todo parecía venirse abajo?
 7. ¿Son los dos coherentes en su modo de disciplinar?
 8. ¿Logran sus hijos enfrentar el uno al otro, o saben que ustedes están unidos?
 9. ¿Cumple las amenazas que hace?
 10. ¿Qué hace cada miembro de la familia cuando surge el problema?
 11. ¿Qué hace cada miembro de la familia después de que surja?
 12. ¿Se ha producido en su familia algún cambio significativo que pueda haber dado pie a la aparición de más estrés en el seno familiar?
 13. ¿Qué puede decirme de los otros niños en la familia?
 14. ¿Cómo sería una familia perfecta?
 15. ¿Cómo le gustaría que fuese su familia?
-

Nuestro trabajo como padres no consiste solo en enfrentarnos a la cultura, sino también en enseñar a nuestros hijos a ver más allá de la superficialidad y los motivos de quienes la conforman.

Ron Luce

4 CONSEJOS SABIOS

Una vez más, transmita a la familia que *Dios los ha unido*. Dios les ayudará y les mostrará cómo viajar juntos como familia.

Puede que sea necesario introducir cambios que, aunque al principio *sean difíciles*, los padres podrán llevar a cabo con la ayuda del Señor.

Anime a los padres *de niños rebeldes o tozudos* a que no les entre el pánico cuando piensen en el futuro de sus hijos. Algunos de los adultos que han tenido más éxito fueron niños difíciles.

Exhorte a los padres a *ver, por medio de la fe, un futuro positivo* para sus hijos y compartir con ellos su visión, con amor.

Hable de la importancia que tiene *pasar tiempo juntos*. En estos tiempos que corren, puede ser bastante difícil que una familia se reúna a menos que haya una crisis.

5 PASOS PRÁCTICOS

Su objetivo es ayudar a esta familia a desarrollar un plan. Puede ser un plan relativo a las normas que hay que seguir:

- cómo se manejará la disciplina si se infringen las normas
- qué es negociable y qué no lo es (por ejemplo, los toques de queda no lo son)
- reservar tiempos para la familia (una noche concreta de la semana o un desayuno o almuerzo juntos)
- las tareas (quién hace qué, qué es necesario, cuándo hay que acabar las tareas)

1. Desarrolle el plan

- Qué debe incluir el plan (*esto varía en función de la edad de los niños y de los temas de que se trate*).
- *Que todos los miembros de la familia hablen juntos y compartan ideas para introducirlas en el plan.*
- Intente introducir en el plan las ideas de todos. Hasta los miembros más jóvenes tienen algo que decir, pero ustedes, como padres, son los responsables del plan final.

El hijo sabio atiende a la corrección de su padre, pero el insolente no hace caso a la reprensión.

Proverbios 13:1

2. Adapte el plan como sea necesario

- *Si detecta que los padres son lo bastante inmaduros como para no saber cómo desarrollar un plan adecuado (o dejar que sus hijos los dominen), haga un seguimiento después de que hayan celebrado su reunión familiar, para supervisar el plan desarrollado. Puede que deba ayudarles a que adopten el rol paternal o sean más realistas.*
- *Si los padres pueden introducir los cambios y hacer un seguimiento,*

dígalos que pongan en práctica el plan durante un par de semanas y hagan los ajustes necesarios, siempre con una reunión familiar. (Por ejemplo, si no se hacen las tareas, puede que deba añadir consecuencias que producirán resultados).

- El plan debería recompensar la conducta deseable, y especificar las consecuencias para la indeseable.

3. Revise el plan regularmente

- Los estilos de vida cambian, y los hijos crecen, de modo que hay que repasar el plan periódicamente para reajustarlo. Lo básico es siempre lo mismo (se esperan ciertas conductas), pero las consecuencias serán distintas para los hijos mayores.
- Repase el plan como parte de una reunión familiar.

El hijo sabio es la alegría de su padre; el hijo necio es el pesar de su madre... El hijo prevenido se abastece en el verano, pero el sinvergüenza duerme en tiempo de cosecha.

Proverbios 10:1, 5

4. Sea coherente

- Cuelgue el plan donde todos puedan verlo.
- Mamá y papá deben estar unidos totalmente en esto. Los niños no deben pensar que pueden hacer que uno mande más que el otro o enfrentar a sus padres entre sí.

5. Oren juntos

- Pida que Dios guíe a su familia mientras educa a sus hijos para ser adultos responsables.

6. Pasen tiempo juntos

- Intente que tomen como mínimo una comida al día juntos. Desayunar juntos puede ser más factible que cenar, dependiendo de los compromisos

que tenga su familia.

- Dirija la conversación a las experiencias educativas positivas. Hagan un estudio bíblico o, simplemente, hablen de los errores que cometieron otros ese día. Aparte el foco de su familia y aprendan mediante los comentarios sobre otras circunstancias.
- Use el tiempo de reunión familiar para hablar de unas vacaciones juntos o incluso una actividad divertida para el fin de semana. Intente elegir actividades variadas, para que todos lo pasen bien.

6 EJEMPLOS BÍBLICOS

Éste es el niño que yo le pedí al Señor, y él me lo concedió. Ahora yo, por mi parte, lo entrego al Señor. Mientras el niño viva, estará dedicado a él. Entonces Elí se postró allí ante el Señor (1 S. 1:27-28).

La paternidad es exigente y ofrece recompensas. Muchas personas se preparan y estudian durante años para acceder a una profesión que han elegido, pero por lo general para la crianza de los hijos recibimos una formación sobre la marcha.

El objetivo de la crianza de los hijos es que finalmente ellos sean autónomos.

Los hijos son una herencia del Señor, los frutos del vientre son una recompensa.

Salmos 127:3

Ya le dije que por la maldad de sus hijos he condenado a su familia para siempre; él sabía que estaban blasfemando contra Dios y, sin embargo, no los refrenó (1 S. 3:13).

Elí no disciplinó a sus hijos, aunque ellos eran sacerdotes bajo su supervisión. Estos hombres trataban con desprecio los sacrificios de otros (1 S. 2:12-17), y cometían pecados sexuales con las mujeres del tabernáculo.

Elí, como padre y sumo sacerdote, tenía sin duda la autoridad para reprender a sus hijos, pero optó por no hacer nada. Al final Dios intervino.

Dios da a los padres autoridad sobre sus hijos. Los padres deben usar sabiamente esa autoridad para alejar a sus hijos del pecado.

Entre 1970 y 2006, el número de hijos que viven solo con su madre pasó del 10 al 24 por ciento, mientras que el número que viven solo con su padre pasó de menos del 2 por ciento al 5 por ciento.²

Adonías, cuya madre fue Jaguit, ambicionaba ser rey, y por lo tanto se

levantó en armas. Consiguió carros de combate, caballos y cincuenta guardias de escolta. Adonías era más joven que Absalón, y muy bien parecido. Como David, su padre, nunca lo había contrariado ni le había pedido cuentas de lo que hacía... (1 R. 1:5-6).

Adonías era hijo de David, y es evidente que una de las debilidades de David era su incapacidad para disciplinar a sus hijos.

Los fracasos de David como padre condujeron a una serie de fracasos y de pecados entre sus hijos. Los padres siempre influyen en sus hijos, para bien y para mal. No hay sustituto para unos padres comprometidos, entregados y amantes que disciplinan cuando sea necesario.

Pero el amor del Señor es eterno y siempre está con los que le temen; su justicia está con los hijos de sus hijos, con los que cumplen su pacto y se acuerdan de sus preceptos para ponerlos por obra (Sal. 103:17-18).

Una de las grandes promesas bíblicas es que la misericordia del Señor permanece de una generación a otra, llegando incluso a los hijos de nuestros hijos.

Esto no quiere decir que los hijos de los creyentes creerán automáticamente en Dios, sino que la misericordia y la bondad divinas están disponibles para cada generación que siga el buen ejemplo marcado por la generación anterior.

Los padres deben dar un buen ejemplo a sus hijos. No viven solamente para sí mismos: sientan un precedente que afectará a las generaciones venideras.

Y ustedes, padres, no hagan enojar a sus hijos, sino críenlos según la disciplina e instrucción del Señor.

Efesios 6:4

Pero tú, permanece firme en lo que has aprendido y de lo cual estás convencido, pues sabes de quiénes lo aprendiste. Desde tu niñez conoces las Sagradas Escrituras, que pueden darte la sabiduría necesaria para la salvación mediante la fe en Cristo Jesús (2 T. 3:14-15)

Timoteo había aprendido las Sagradas Escrituras desde su infancia. Los padres cristianos tienen la responsabilidad dada por Dios de criar a sus hijos de modo que ellos conozcan y amen a Dios y su Palabra.

Los niños pequeños pueden aprender las grandes verdades e historias contenidas en la Biblia, que muestran el amor y el poder divinos.

La enseñanza dada a los niños permanecerá en sus mentes, dándoles un fundamento sólido sobre el que edificar. Esta formación podrá “darles la sabiduría necesaria para la salvación mediante la fe en Cristo Jesús”.

7 ORACIÓN

Señor, gracias por estos padres que han acudido hoy aquí. Quieren criar bien a sus hijos; quieren ser buenos padres. Ahora mismo sienten que las cosas en su hogar no funcionan bien, y no saben muy bien qué camino seguir...

Envejecimiento

1 RETRATOS

- Félix y Marilyn se casaron a edad avanzada, y tuvieron hijos aún más tarde. Cuando ellos se acercaban a la adolescencia, se vieron ante la posibilidad de cuidar de la madre viuda de Marilyn después de que esta se cayera y se rompiera la cadera.
- Sara fue voluntaria frecuente durante años, desde que se jubiló como maestra. Pero hace poco su salud ya no es tan buena como antes, y no está segura de cuánto más podrá vivir sola.
- Eduardo es viudo, y tiene un cáncer que se ha extendido a su hígado. Un miembro de su iglesia ha expresado su preocupación por sus condiciones de vida, porque cree que Eduardo no está cuidando bien de sí mismo.

2 DEFINICIONES E IDEAS CLAVE

- El envejecimiento es un proceso natural. El ritmo al que envejecen las personas varía en función de muchos factores, como el historial familiar, la actitud emocional, las enfermedades crónicas y el estilo de vida.
- Aunque el riesgo de discapacidad física y de enfermedad aumenta con la edad, la mala salud no es una consecuencia inevitable del envejecimiento. Las personas con un estilo de vida sano que incluye un ejercicio regular, una dieta equilibrada y la abstención del tabaco tienen la mitad de probabilidades de padecer minusvalías que otras personas con un estilo de vida menos saludable.
- Cuidar de unos padres ancianos puede ser gratificante, pero esto depende de muchos factores complejos, como la propia salud de los hijos, el hecho de si aún está criando a los hijos propios, sus recursos económicos y su resistencia emocional. Aunque ser cuidador es loable, no es necesariamente la decisión más sabia si existen otras opciones.
- “Los años del bocadillo” son aquella fase de la edad madura cuando las personas crían a sus hijos y al mismo tiempo cuidan de sus padres ancianos. Están “emparedados” entre ambas generaciones, y esta situación puede suponer una carga tremenda o un baile bien coordinado.
- A medida que las personas envejecen, *sus idiosincrasias tienden a agudizarse*. Las personas tranquilas pueden seguir siéndolo, pero los que de jóvenes eran nerviosos, a medida que envejecen pueden volverse más ansiosos o paranoicos.
- Las personas que entran en la ancianidad *experimentan muchas transiciones y soportan muchas pérdidas*, como la jubilación; el pasar de ser padres a ser abuelos; la merma de capacidad física, de fortaleza y de energía; la muerte de amigos de su edad; una reducción del estatus social; un presupuesto económico más estricto, y la pérdida del cónyuge.

3 ENTREVISTA DE EVALUACIÓN

Cuando habla con la persona que envejece o con un miembro de su familia, recuerde que *el envejecimiento y el cuidado de otros pueden adoptar muchas formas*. Intente no proyectar sus valores sobre la persona. Es posible que la persona mayor valore la independencia mucho más de lo que usted considere adecuado, o que el familiar esté convencido de que toda persona que supere los 65 años no puede ser independiente. *Escuche primero*, y luego si es necesario ofrezca una opinión diferente.

Preguntas clarificadoras

1. Si la persona anciana está confusa, ¿ha estado enferma? ¿Existe la posibilidad de depresión, deshidratación, otros trastornos médicos o una mala nutrición? (*Algunas enfermedades y la depresión pueden imitar los síntomas de la demencia, de modo que asegúrese de que algún profesional haya descartado los problemas médicos y la depresión antes de llegar a conclusiones sobre la capacidad que tiene alguien de vivir independientemente*).
2. La persona anciana, ¿está sola? (*La mera soledad puede inducir a una persona a buscar ayuda, en ocasiones exagerando su necesidad*).

A los ojos de Dios, la ancianidad solo es la última etapa de un ascenso desde la tierra al cielo.

David Seamands

Preguntas generales

1. ¿Qué grado de asistencia cree que necesita usted [o su ser querido]?
2. ¿Cuáles son sus recursos económicos [o los de su familiar]?
3. ¿Qué factores médicos existen? ¿Son trastornos terminales, crónicos, permanentes pero no debilitadores, degenerativos y progresivos? (*Está claro que si un trastorno médico es temporal, los planes futuros serán muy distintos a si es algo terminal, progresivo o crónico*).
4. ¿Cómo se siente emocionalmente al pensar en la posibilidad de

necesitar más cuidados [o dárselos a un ser querido]?

5. ¿Qué miembros de la familia pueden ayudar?

6. La persona anciana, ¿corre peligro? Las situaciones de riesgo pueden incluir:

- la pérdida de memoria que provoca incendios accidentales, una conducta destructiva, o que la persona se desoriente en la calle
- trastornos médicos que exigen una supervisión constante o que contribuyen a una pérdida repentina del equilibrio o de la consciencia
- una residencia deteriorada, poco saludable o con demasiadas exigencias estructurales (por ejemplo, demasiadas escaleras)
- un estado emocional que pudiera conducir al abatimiento o a la psicosis (el pensamiento “trastornado”, como la paranoia)

4 CONSEJOS SABIOS

Cuando aconseje a un cuidador, subraye la complejidad de cuestiones relacionadas con el envejecimiento y la abundancia de recursos para los consejeros y los ancianos.

Invite a la persona a *reunir todos los datos* (si es posible entre médicos, otros miembros de la familia, vecinos y otros). El objetivo es descubrir cómo le ha ido a la persona en cuestión y si existe algún problema crítico.

Evalúe si existe alguna posibilidad de que se produzca un *abuso físico o económico o que la persona anciana quede desatendida*.

- El *abuso económico* tiene lugar cuando los amigos o los miembros de la familia administran los bienes de la persona en beneficio propio. Es un riesgo particular cuando la persona anciana está confusa y ya no controla su propia economía.
- *La desatención a los ancianos* se produce cuando un cónyuge o un miembro de la familia ignora deliberadamente las necesidades que tiene el anciano de alimentos, vestido, refugio, un entorno limpio y protección frente a las temperaturas extremas. A veces esto sucede inadvertidamente, cuando un cónyuge que antes estaba sano se sume en la confusión o se pone enfermo y ya no puede proporcionar un entorno seguro a su cónyuge vulnerable.
- *El abuso de ancianos* es la violencia física hacia una persona mayor. Podría ser una forma de violencia doméstica que lleva años en marcha, pero ahora la víctima sobrepasa los 65 años. Podría ser también que un cuidador que es miembro de la familia, o ajeno a ella, maltrate a la persona a la que atiende.

Las canas son una honrosa corona que se obtiene en el camino de la justicia.

Proverbios 16:31

5 PASOS PRÁCTICOS

Para la persona anciana

La mala salud y la pérdida de independencia no son las consecuencias inevitables de hacerse mayor. Para conservar su salud y su independencia, las personas ancianas deberían plantearse las siguientes estrategias:

1. Someterse a exámenes médicos

- Las pruebas para detectar las enfermedades al principio, cuando son más tratables, salvan muchas vidas. *Hay que animar a los ancianos a participar en estas pruebas recomendadas.*

2. Tener un estilo de vida sano

- Un estilo de vida sano es más importante que la genética de una persona para ayudar a los ancianos a evitar la decadencia asociada tradicionalmente con el envejecimiento.

3. Vacunarse

- La vacuna contra la gripe, la neumonía y otras enfermedades importantes reducirá el riesgo de tener que hospitalizar a la persona y el de morir a consecuencia de una enfermedad.

4. Dar pasos para evitar las lesiones

- Las caídas son la causa más frecuente de lesión entre los ancianos. Más de una tercera parte de los adultos mayores de 65 años padece una caída cada año, y de ellos, entre un 20 y un 30 por ciento padece lesiones moderadas o graves que reducen su movilidad y su independencia, dice el CDC (Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades). Elimine los obstáculos en su hogar e instale barras de sujeción en los lugares clave, como los baños. Estas sencillas medidas reducirán significativamente sus probabilidades de caerse.

Aunque por fuera nos vamos desgastando, por dentro nos vamos

5. Asista a programas que enseñan a cuidar de uno mismo

- *Plantéese buscar un programa que enseñe a las personas ancianas algunas técnicas para cuidar de sí mismas. Estos programas ayudan a los ancianos a afrontar y asimilar las transiciones propias de su edad avanzada.*

Para los cuidadores

1. Evalúe la necesidad

- Junto a su ser querido anciano, clasifique las necesidades en orden de importancia. Empiecen a debatir cómo se pueden satisfacer esas necesidades sin grandes molestias. La mayoría de las veces no todo se centra en la elección entre vivir solos o trasladarse a una residencia de ancianos. Hay docenas de opciones entre ambos puntos, como por ejemplo:
 - *asistencia no sanitaria en el hogar*, para las labores de limpieza, preparar la comida o el mantenimiento del domicilio
 - *diversos programas* de distribución de alimentos
 - *ayuda en el hogar* durante las horas críticas, para actividades como bañarse o vestirse
 - *cuidado de adultos* durante las horas diurnas, para quienes cuentan con sus familiares a otras horas del día
 - *complejos de apartamentos para ancianos* (complejos que disponen de ciertas ayudas extra y que se ofrecen a un precio más reducido para los ancianos más necesitados)
 - *compartir hogar* con una persona más joven (que no sea de la familia)
 - *residencia de ancianos* (que a menudo libra al anciano de la soledad o de la necesidad de cocinar, limpiar el hogar, etc.)
 - *asistencia alimentaria o de protección* (empresas que proporcionan alimentos, recuerdan al anciano tomar una medicación, lo trasladan a

- las tiendas o prestan otros servicios de respaldo)
- *asistencia en un grupo privado* (entre dos y seis ancianos reciben la atención de una pareja cuyo trabajo a tiempo completo es cuidar de ellos)
 - *asistencia profesional de enfermería*

En 2005, la esperanza de vida era de 77,8 años. La diferencia entre la esperanza de vida de varones y mujeres se mantuvo en 5,2 años más para las mujeres.¹

2. Piense en los efectos

- Evalúe los efectos de los cambios en el estilo de vida de todos los miembros de la familia, no solo del anciano o anciana. Por ejemplo, una mudanza no afectará solamente a la persona anciana, sino también a los familiares involucrados en ella.
- Intente mantener los trastornos al mínimo, sobre todo si su familia ya está tensa o es exigente. (*Por ejemplo, no es la mejor idea añadir a un miembro de la familia que necesita una asistencia de 24 horas diarias a un hogar que ya cuenta con adolescentes o un niño con necesidades especiales*).

3. Considere todas las opciones

- Enumere todas las opciones, y luego póngalas todas en oración durante bastante tiempo.
- Pida a una serie de personas, tanto dentro como fuera de la familia, que oren por las posibilidades.

6 EJEMPLOS BÍBLICOS

Ponte de pie en presencia de los mayores. Respeta a los ancianos. Teme a tu Dios. Yo soy el Señor (Lv. 19:32).

Las leyes de Dios incluyen prohibiciones sobre la falta de respeto por los ancianos. Los “mayores” y los “ancianos” deben ser tratados con honor y con respeto.

La Biblia ordena respeto por los mayores, que tienen mucho que enseñar gracias a su enorme experiencia.

Moisés tenía ciento veinte años de edad cuando murió. Con todo, no se había debilitado su vista ni había perdido su vigor (Dt. 34:7).

Nuestra generación tiende a enfatizar la importancia de la juventud, pero Dios usa a siervos de todas las edades.

La edad no limita la capacidad de Dios de obrar por medio de las personas. Mientras tengamos aliento, deberíamos servir a Dios.

Las personas que llegan a los 65 años tienen una esperanza de vida de 18,2 años más (19,5 para las mujeres y 16,6 para los hombres).²

Ya han pasado cuarenta y cinco años desde que el Señor hizo la promesa por medio de Moisés, mientras Israel peregrinaba por el desierto; aquí estoy este día con mis ochenta y cinco años: ¡el Señor me ha mantenido con vida! (Jos. 14:10).

La Biblia identifica la clave de la salud, la vitalidad y el favor especial con Dios que tuvo Caleb durante toda su vida: “Me mantuve fiel al Señor mi Dios” (Jos. 14:8).

Caleb es un modelo excelente para la afirmación de que una vida fiel, aquella que persevera en medio de todas las pruebas y las tribulaciones, se ve recompensada con bendiciones en la ancianidad.

Hazme saber, Señor, el límite de mis días, y el tiempo que me queda por vivir;

hazme saber lo efímero que soy. Muy breve es la vida que me has dado; ante ti, mis años no son nada (Sal. 39:4-5).

La vida de las personas no es más que una pequeña medida en la mano de Dios; para Él es “como nada”, como una gota de lluvia en el océano.

Uno de los grandes retos del proceso de envejecimiento es comprender que, aunque pasa el tiempo, Dios obra por medio de nosotros para introducir una diferencia en este mundo.

Sea cual sea nuestra edad, debemos usar el tiempo sabiamente, de una manera plena, activa y altruista, dando gracias por cada nuevo día e indagando cómo quiere Dios que le sirvamos.

La mitad de mujeres de más de 75 años viven solas.³

No me rechaces cuando llegue a viejo; no me abandones cuando me falten las fuerzas (Sal. 71:9).

Los ancianos sienten con frecuencia que, como ya no gozan del vigor de la juventud, no pueden servir eficazmente a Dios. Sin embargo, Dios dice que su pueblo “aun en su vejez, darán fruto” (Sal. 92:14).

Los creyentes más mayores tienen toda una vida de sabiduría y de experiencias que es valiosa para los jóvenes. Los creyentes pueden y deben seguir creciendo espiritualmente aun cuando llegue el crepúsculo. Pueden seguir marcando una diferencia para Dios, contribuyendo a edificar su reino.

Los jóvenes no deben dejar a un lado a los ancianos; en lugar de eso, deben acudir a ellos para recibir la sabiduría santa que han acumulado después de muchos años de conocer a Cristo.

7 ORACIÓN

Amado Señor, gracias por la vida de _____ y por la mía propia hasta este momento. Por favor, revélame/nos por medio de tu Espíritu Santo lo que debo/debemos hacer para satisfacer las necesidades de _____. Danos sabiduría y bondad. Ayúdanos a ver todas las opciones, y guíanos en la dirección en que debemos ir para que sea de beneficio para todos...

Envidia y celos

1 RETRATOS

- Carol se pasa la mayor parte del día buscando maneras nuevas para decorar su casa. Su esposo, Tomás, se queja de que nunca logran ahorrar nada debido a los gastos constantes de su esposa.
- Aunque Juana goza de buenos estudios y de un trabajo excelente, siente envidia de la capacidad que tiene Lisa de demostrar su elegancia y su estilo cuando invita a alguien a su casa. Piensa: *Si yo dispusiera de tanto tiempo libre, ¿también podría tener el mismo éxito que Lisa!*
- Parece que María no logra controlar su lengua. Le parece casi imposible resistirse a la tentación de comentar a sus amigos las últimas “noticias” de algún miembro de su iglesia.
- Susana estaba agradecida porque la amistad que tenía con Diana les permitía a ambas apoyarse en medio de las tribulaciones y las pruebas por las que pasaban. Ahora que parece que Diana recibe una bendición tras otra, Susana descubre que está resentida porque la vida de Diana haya mejorado tanto.
- La joven esposa, celosa de su hermana, sus amigas y sus vecinos, ahora también tenía celos de la nueva compañera de trabajo de su esposo. Sumida en la ira y en la autocompasión, estaba permitiendo que sus celos consumieran sus emociones y perjudicasen su matrimonio. Su esposo, que se sentía agobiado y acusado sin motivo, se sentía frustrado. Ella siempre tenía miedo de algo, de que su esposo la abandonara o tuviera una aventura, pero se comportaba de una manera que aumentaba la probabilidad de que se hicieran realidad estas predicciones ominosas.

El envidioso piensa que, si su prójimo se rompe una pierna, él mismo podrá caminar mejor que antes.

Helmut Schoeck

2 DEFINICIONES E IDEAS CLAVE

- Los celos y la envidia son hermanos, los hijos perversos de una *combinación tóxica* de ira, inseguridad con base en la ansiedad y el hábito obsesivo de compararse con otros (para, normalmente, salir perdiendo en la comparación).
- En la mayor parte de los casos de celos existe también *una raíz de temor*: el miedo a perder el amor o la alabanza de aquello o aquellos a los que se ama.
- La *envidia* quiere algo que tienen otros.
- Los *celos* consisten en tener miedo de que nos quiten algo que hemos conseguido. Los celos también conllevan un triángulo: tres personas, una de las cuales es la celosa que se fija en un rival (a quien suele malentender), alguien a quien considera un competidor por la atención de la tercera persona.
- La Escritura dice que el amor “fuerte como la muerte” producirá unos celos que son tan “cruelles como la tumba” (Cnt. 8:6).
- Se puede definir la envidia como *el deseo de algo que tienen otros*, ya sea posición social, posesiones, estilo de vida, relaciones o características.
- Si no se controla, la envidia puede convertirse en *malicia, desprecio y destrucción* de otros (Ver 1 S. 18:9 para ver la envidia en la vida de Saúl).
- La envidia se manifiesta en el *resentimiento* por la prosperidad de otros.
- La envidia será *evidente cuando a una persona no le guste otra*. La persona envidiosa no será consciente necesariamente de que ese disgusto se fundamenta en la envidia.
- La envidia se fundamenta en *la expectativa de merecer* más éxito y reconocimiento que otra persona. Por consiguiente, la envidia *está muy relacionada con el orgullo y la codicia*.
- *La envidia es lo opuesto al amor*. El amor se alegra por el bien que otro recibe. La envidia busca la destrucción de otros en beneficio propio.
- En última instancia, la envidia es una *rebelión* contra la finitud humana y la provisión divina. Cuando las personas luchan con la envidia, rechazan la provisión de Dios además del modo único en que Dios las creó.
- La Escritura nos dice que el Señor es un “Dios celoso” (Éx. 34:14), pero

esta actitud del Señor es justa. Dios siente celo por la Iglesia (2 Co. 11:2). No obstante, Pablo nos advierte que no provoquemos los celos del Señor (1 Co. 10:20-22).

La envidia es un síntoma de la falta de apreciación de nuestra propia unicidad y el valor que tenemos. Cada uno de nosotros tiene algo que aportar que nadie más tiene.

Anónimo

Causas de la envidia y de los celos

La insatisfacción con la provisión divina: Es posible que la persona solo vea lo que Dios *no* le ha dado, en lugar de lo que sí le ha entregado.

La comparación con otros: Desde bien pronto, muchos se han sentido condicionados para verse solo en comparación con otros; son más listos que, menos atractivos que, más populares que, etc.

El orgullo: La envidia está impulsada por la idea falsa de que una persona “merece” tener una vida centrada en sus propios beneficios y satisfacción personales.

La baja autoestima o el deseo de ser importante: Cuando las personas no se sienten bien consigo mismas, intentarán constantemente aliviar su sufrimiento buscando sentido en sus circunstancias, en vez de permitir que Jesucristo satisfaga sus necesidades más profundas.

El valor de los bienes mundanos: Las personas buscan dinero, posición social, fachada, talentos o éxitos como evidencias de su valor y su “lugar” en el mundo.

Expresiones de la envidia y de los celos

La envidia se puede disfrazar de muchas maneras. Estas son las manifestaciones más frecuentes:

Resentimiento hacia otros: La persona puede mostrarse muy crítica y acusadora de otra persona o personas.

Competición en las relaciones: El deseo de ser “quien manda” en todas las relaciones puede ser indicativo de una lucha con la envidia. La persona puede manifestar el impulso desbocado de alcanzar muchos

objetivos, y también una actitud de superioridad respecto a otros.

Depresión: La persona puede volverse muy autocrítica porque no ha conseguido lo que deseaba, y lo que tenía otra persona.

Falta de contentamiento: Vivimos en una cultura en la que los medios de comunicación nos bombardean con la idea falsa de que conseguir más bienes materiales nos hará más felices. Una persona que lucha con la envidia no suele estar satisfecha con lo que Dios le ha dado.

El chismorreo: Las personas envidiosas nunca cesan de criticar a los objetos de su envidia.

Idolatrar o poner a otros en un pedestal.

Insatisfacción con la vida: Las personas celosas suelen tener el pensamiento de *Si tan solo...*

Fases de la envidia y de los celos

Estadio inicial: El primer estadio de la envidia es desear lo que es o tiene otra persona.

Burla o desprecio: Cuando una persona no se enfrenta a su propia envidia, esto puede inducirla a *burlarse* de otra persona o *despreciarla*, simplemente porque ella le recuerda lo que le falta. Esto se manifiesta mediante el desprecio.

Malicia: La envidia también se puede convertir en *malicia*. Las personas desean destruir el bien que ven en las vidas de otros, creyendo que si no pueden tener lo mismo que ellos, al menos acabarán con el placer que a esas personas les proporciona lo que tienen.

Dominio de las relaciones: Los celos, cuando se llevan a un extremo, pueden dominar una relación. Algunos cónyuges que en su infancia padecieron malos tratos o abandono introducen esta patología en su matrimonio. *Las cuestiones pendientes* del pasado pueden ser el impulsor para desarrollar un círculo vicioso de celos disfuncionales.

Un ciclo consumidor: Un cónyuge siempre celoso usará la autocompasión, las mentiras, las amenazas y otras manipulaciones para controlar una relación. Cuando la otra parte se resiste, la persona celosa contraataca volviéndose más controladora. A medida que pasa el tiempo, este ciclo adquiere velocidad y aboca al desastre.

La caridad se alegra del bien de nuestro prójimo, mientras que la envidia se duele por ella.

Tomás de Aquino

3 ENTREVISTA DE EVALUACIÓN

A menudo, la envidia está enmascarada por otras cuestiones. Una persona puede hablar de la *injusticia de la vida* o *manifestar resentimiento* hacia otra persona. Es posible que la persona tenga *la necesidad de ser siempre la mejor* en cualquier tarea a la que se dedique.

Sea consciente de que este tema del resentimiento también puede ser *una falta de perdón*, en la que la persona padeció un sufrimiento causado por otro, y desea vengarse.

Escuche el tema central. ¿Se trata de que la persona siente rencor hacia lo que alguien le ha hecho? ¿Es que alguien ha conseguido algo que él o ella no ha logrado?

No etiquete a la persona como “envidiosa” o “celosa”. Escúchela y reconozca la lucha y la experiencia de la persona.

1. ¿Cuál es la circunstancia que ha incitado esos sentimientos tan difíciles para usted?
2. ¿Le molesta ver que otros avanzan en su carrera profesional o mejoran su estatus social?
3. ¿Se da cuenta de que le cuesta celebrar las bendiciones que reciben quienes le rodean?
4. ¿Siente a veces que Dios le ha decepcionado en su provisión?
5. ¿Se ha encontrado alguna vez pensando *Si tan solo...* (llene este espacio con lo que le gustaría que fuera distinto en su vida).
6. ¿Dónde ve que va la mayor parte de su dinero?
7. ¿Se siente complacido en secreto de que alguien a quien admira se encuentre con un problema?
8. ¿Alguna vez quisiera sabotear las bendiciones de otros?
9. ¿Lucha con sus sentimientos de crítica y/o juicio de otros?
10. ¿Descubre que no está satisfecho a menos que sea “el mejor” en algo?
11. ¿Lucha con la depresión?
12. ¿Se identifica más con los mejores y los más listos en vez de con aquellos que están en los márgenes de un grupo?
13. ¿Ha descubierto que tiende a poner a otros en un pedestal?

14. Hábleme de su matrimonio.
 15. ¿Cómo se siente con respecto a las amistades o actividades de su cónyuge?
 16. ¿Alguna vez su cónyuge le ha dado motivos para dudar de su fidelidad o su amor por usted?
-

¡Oh, cuidaos, mi señor, de los celos! Es ese monstruo de ojos verdes que se burla de la carne de la cual se alimenta.

Shakespeare, Otelo, acto III, escena 3.

4 CONSEJOS SABIOS

La clave para superar la envidia o los celos es *triple*:

Comprender el amor de Dios

Estar satisfecho con su provisión

Amar a otros como Dios nos ama

La envidia y los celos son *intentos inútiles* de satisfacer nuestros más profundos deseos de ser importantes y de gozar de seguridad, pero buscando algo que tiene otra persona o controlando lo que otro hace.

A la persona que tiene problemas en este campo hay que llevarla, cariñosa y coherentemente, hacia *el amor y la suficiencia de Jesucristo*.

Además, *ofrézcale ánimos* hasta que la persona esté dispuesta a abordar este tema y contemplar sinceramente su propio pecado.

5 PASOS PRÁCTICOS

1. Sea sincero

- Todos nos engañamos de muchas maneras. Aunque es posible que no sintamos que somos víctimas de la envidia o de los celos, estos sentimientos pueden existir bajo muchos disfraces, como la crítica, el menosprecio, el chismorreo, la autocompasión y la manipulación.
- Pida a Dios que le revele sus propias motivaciones y sentimientos. Anote en un diario o en un cuaderno privado lo que Dios le ha mostrado en su corazón.
- Confiese a Cristo las actitudes de su corazón.

2. Concéntrese en Jesucristo

- Dios le ve como a su hijo amado.
- Entréguese a sí mismo y su día a Dios, pidiendo su guía y su presencia durante todo el día.

La envidia consiste en contar las bendiciones de otro en lugar de las nuestras.

Harold Coffin

3. Desarrolle un estilo de vida de gratitud y adoración

- Cuente sus bendiciones.
- Lea los Salmos como oraciones personales, alabando a Dios por todo lo que Él es y lo que ha hecho.
- Al final de cada día, reflexione sobre las bendiciones inesperadas que ha recibido a lo largo de ese día. Dé gracias a Dios por su amor y su cuidado constantes.

4. Evite actividades que fomenten la comparación

- Pase un tiempo en un centro comercial solo cuando tenga que adquirir un objeto concreto.
- Lea libros que le induzcan a reflexionar sobre la belleza de la vida y las bendiciones externas que tenemos como creyentes (por ejemplo, *Lo mejor está por llegar*, de Greg Laurie, *Gracia verdadera* de John Piper, y *La envidia* de Bob Sorge).
- Reduzca la lectura de revistas, vea menos televisión y otros medios que se centren en la obtención de bienes materiales.

5. Interrumpa los sentimientos de envidia

- Pida a Dios su bendición sobre la persona a la que usted envidia, y dé gracias al Señor por su provisión para ella.
- Recuérdele el consejo de Jesús, que “la vida de una persona no depende de la abundancia de sus bienes” (Lc. 12:15). Al final, las “cosas” son sustitutos superficiales de la presencia de Dios en su vida.
- Recuérdele quién es, como hijo o hija escogido por Dios. “Porque desde el principio Dios los escogió para ser salvos, mediante la obra santificadora del Espíritu y la fe que tienen en la verdad” (2 Ts. 2:13).
- Pregúntese qué es lo que provoca su envidia de una persona. ¿Tiene esa persona una gran capacidad para socializar? ¿Muestra una gran compasión? Dé gracias a Dios por las cualidades positivas que ve en esa persona, y pídale que Él las potencie en su propio corazón. Entonces pasará de la envidia a la admiración. Afirme y dé gracias por las cualidades que Dios ha introducido en su propio corazón.

6. Interrumpa los sentimientos de celos

- Sea sincero consigo mismo; evite las afirmaciones controladoras o manipuladoras.
- Pase un tiempo con Dios. Sumérjase en la oración y en la Palabra de Dios. Pídale que transforme su necesidad de seguridad en la dependencia y la confianza en Él.

- Transforme su mente. En lugar de permitir que sus pensamientos ansiosos fomenten sospechas tenebrosas, pida a Dios que limpie su corazón y su mente. Pídale que le ayude a amar de verdad: “El amor no es envidioso... no se enoja fácilmente” (1 Co. 13:4-5). Recuerde todos los aspectos positivos de su relación con la persona hacia la que siente celos. Haga algo, en ese mismo momento, para manifestar su amor. Llámela por teléfono, escríbale un correo electrónico.
-

El corazón tranquilo da vida al cuerpo, pero la envidia corroe los huesos.

Proverbios 14:30

7. Crezca

- Forje un plan para desarrollar los dones y las capacidades que Dios le ha dado de una forma única.
- Evalúe sus dones espirituales y sus talentos.
- Practique las disciplinas espirituales. Algunos ejemplos son: oración, ayuno, soledad, estudio, sacrificios, adoración, comunión, meditación y memorización.
- Dedique un tiempo a memorizar la Escritura; comprométase a ayunar y orar por una situación concreta de su vida.
- Pida a Dios que ponga a creyentes en su vida que le puedan animar en su relación con Cristo.

8. Piense en hacer un seguimiento

- *Para algunas personas, su lucha crónica con la envidia puede ser indicativa de un sufrimiento más profundo y pendiente de resolución, encerrado en su pasado, un caso en el que es posible que recurrir a un terapeuta profesional sea el mejor curso de acción.*

6 EJEMPLOS BÍBLICOS

Ésta es la ley en cuanto a los celos... (Nm. 5:29).

Los antiguos israelitas tenían un ritual complejo para abordar los celos. Su proceso detallado (Nm. 5:11-31) admitía el potencial destructivo de un cónyuge celoso. Lo más importante es que solventaban este asunto delante del Señor (v. 30).

Los celos pueden destruir cualquier relación, y dentro de un matrimonio pueden introducir un elemento de desconfianza.

Para protegerse de esto hay que basarse en la sinceridad. Ambos cónyuges deben reflexionar honestamente sobre su tendencia hacia los celos, respondiendo a la pregunta: “¿Qué me pone celoso?”.

Ambos cónyuges deben expresar sinceramente sus sentimientos. Entonces podrán hablar de lo que pueden hacer el uno por el otro para aliviarlos. La sinceridad y la confianza absolutas contribuirán a destruir los celos.

Porque donde hay envidias y rivalidades, también hay confusión y toda clase de acciones malvadas.

Santiago 3:16

Disgustado por lo que decían, Saúl se enfureció y protestó: “A David le dan crédito por diez ejércitos, pero a mí por uno solo. ¡Lo único que falta es que le den el reino!”. (1 S. 18:8).

Saúl se puso celoso de la victoria de David sobre Goliat, y por la atención que la nación puso en él. El joven guerrero había desbancado al rey. Los celos de Saúl le llevaron a la ira, el resentimiento, el miedo y a un intento de asesinato.

Como una olla hirviente que amenaza con volcarse en cualquier momento, los celos descontrolados pueden llevar a la destrucción. Debemos llevar nuestros celos ante Dios, pidiéndole que nos ayude a apreciar los talentos de otros mientras, al mismo tiempo, nos enseña a usar los nuestros de la mejor manera.

El celo que siento por ustedes proviene de Dios, pues los tengo prometidos a un solo esposo, que es Cristo, para presentárselos como una virgen pura (2 Co. 11:2).

El término *celoso* puede usarse positiva o negativamente. Pablo dijo que él sentía “celo santo” por los creyentes corintios. Los celos de Pablo no se centraban en su propia reputación, sino en la seguridad eterna de los corintios.

Sin embargo, los celos humanos tienen a menudo un centro menos noble (como el aspecto, la riqueza, la popularidad o el poder de otro), y resultan perjudiciales para todos los afectados.

Los creyentes deben tener cuidado para no permitir que los celos impíos les perjudiquen a ellos mismos o a otros.

Por lo tanto, abandonando toda maldad y todo engaño, hipocresía, envidias y toda calumnia... (1 P. 2:1).

Los creyentes deben estar tan agradecidos a Aquel que les llamó a ser santos para que deseen ser santos en todas las facetas de su conducta (1 P. 1:15).

Esto quiere decir “abandonar toda... envidia”, porque carece de utilidad en el reino de Dios. La envidia provoca sufrimiento, disensión y división.

Las personas que se comparan con otras se sienten superiores o inferiores a ellas. Dios quiere que dejemos de comparar nuestro aspecto, nuestras posesiones, nuestros trabajos o nuestras capacidades con las que tienen otros, y que nos centremos en ser sus hijos y servirle.

7 ORACIÓN

Antes que nada, queremos darte gracias por tus grandes bendiciones en la vida de tu hijo. Él/ella sabe que has hecho grandes cosas, pero hoy lucha con el sufrimiento que le produce querer más. Ayúdale hoy, Señor, a comprender los grandes dones que ha recibido de tu mano y las grandes contribuciones que puede hacer a tu reino. Ayúdale a aprender el contentamiento...

Estrés

1 RETRATOS

- Juan se sentó en el borde de su cama de hospital y se abotonó la camisa. Ayer estuvo seguro de que le había dado un ataque cardíaco. Se le había comprimido el pecho y tuvo problemas para respirar. Pero hoy, después de muchas pruebas, el médico le ha dicho que su corazón está bien. Físicamente, está sano. “Creo que usted padece mucho estrés”, le dijo el médico, y le aconsejó visitar a un consejero.
- Katy lo ha pasado mal últimamente. Su esposo perdió su empleo y los acreedores empiezan a telefonar a casa. Además, su madre ha estado enferma, sus hijos han tenido dificultades en la escuela y acaba de estropearse la caldera. Katy cree que no podrá superar ni una sola crisis más.
- Miguel intenta ser buen estudiante, pero últimamente las cosas se han complicado. Sus padres se están divorciando, sus calificaciones han bajado, ha perdido su puesto en el equipo de baloncesto debido a sus faltas de asistencia, y la semana que viene tiene exámenes finales. Miguel se siente totalmente superado.

2 DEFINICIONES E IDEAS CLAVE

- Se define el estrés como “el mecanismo normal, interno y fisiológico que *nos adapta a los cambios*”.
- El estrés forma parte habitual de la vida, y *puede ser positivo*, alertándonos de un problema que requiere nuestra atención, y ayudándonos a superarlo.
- El estrés *también puede ser negativo* cuando la persona se siente estresada constantemente, sin experimentar alivio o relajación entre uno y otro reto.
- A veces, el estrés procede de *una circunstancia vital difícil*, pero otras es consecuencia de nuestra *apreciación* de las circunstancias de la vida, como la preocupación por el fracaso y las tendencias perfeccionistas.
- El estrés sin alivio puede producir *síntomas físicos*, como cefaleas, trastornos gastrointestinales, hipertensión, dolores de pecho y trastornos del sueño.
- *Algunos tipos de personalidad provocan estrés* en la persona y en los demás. Algunas personas tienen una personalidad extremadamente nerviosa o perfeccionista, o viven o trabajan con alguien que la tiene, por lo cual sienten el estrés que provoca el nerviosismo de la otra persona.
- El estrés puede ser perjudicial *cuando afecta negativamente a las relaciones de una persona*.
- El estrés *puede afectar al cuerpo, la mente y el espíritu*. Preste atención a cada área para reducir los efectos del estrés sobre el bienestar general.
- Si no aprendemos a controlar el estrés, al final *nos controlará*. Necesitamos que el estrés no nos supere. Filipenses 4:6-7 dice: “No se inquieten por nada; más bien, en toda ocasión, con oración y ruego, presenten sus peticiones a Dios y denle gracias. Y la paz de Dios, que sobrepasa todo entendimiento, cuidará sus corazones y sus pensamientos en Cristo Jesús”.

En 2008, un 53 por ciento de estadounidenses informaron de que se sentían más cansados, frente al 51 por ciento en 2007.¹

3 ENTREVISTA DE EVALUACIÓN

1. ¿Qué le ha inducido a venir hoy?
2. ¿Cuáles diría que son los factores estresantes de su vida hoy?
3. ¿Hay alguien que le cause estrés? (Por ejemplo, una esposa o un jefe).
4. ¿Se provoca estrés usted mismo por ser perfeccionista, o por intentar controlar situaciones que escapan a su control?
5. ¿Qué porcentaje de su estrés total lo provocan cada uno de esos factores?
6. ¿Durante cuánto tiempo han estado presentes esos factores estresantes?
7. Hábleme de cada uno de ellos. (*Obtenga todos los detalles posibles, para que pueda empezar a evaluar cómo entiende la persona cada factor estresante*).
8. ¿Hasta qué punto es cierto que sucederán las cosas por las que se preocupa? (*Por ejemplo, si la persona tiene miedo constante a perder su empleo, ese temor ¿se basa en la realidad actual?*).
9. ¿Con quién habla sobre las cosas que le estresan? (*El impacto del estrés es mayor si un individuo siente que está solo para manejarlo*).
10. ¿Le resultan útiles esas personas?
11. ¿Recurre a otras cosas para aliviar el estrés (por ejemplo, el deporte, los fármacos [ya sean sin receta o con prescripción médica], el alcohol, el uso excesivo de la televisión o de la computadora)?
12. ¿Dónde experimenta el menor estrés en su vida?
13. ¿Hay algún lugar donde *no* experimente estrés?
14. ¿Es posible el cambio? ¿Hay alguna manera que se le ocurra para reducir su grado de estrés?
15. Si no es así, ¿cuáles son algunas de las maneras saludables que se le ocurren para manejar el estrés que padece actualmente?

Un 52 por ciento de estadounidenses dicen que no duermen por las noches.²

Un 26 por ciento de trabajadores informa de que “a menudo o muy a menudo” su trabajo les quema o les estresa.³

4 CONSEJOS SABIOS

Si la persona padece los efectos físicos del estrés y no ha acudido a un médico, anímele a que *programe un examen médico*.

¿Existen *factores situacionales estresantes e inmediatos* que necesiten su atención, como resolver un problema en el lugar de trabajo o encontrar ayuda para un problema con un hijo?

Evalúe maneras *de encontrar alivio* para el estrés. Sugiera el ejercicio, hacer pausas frecuentes durante el día para orar y meditar sobre un versículo de la Biblia, hablar de las cargas con un amigo de confianza, tomarse unas vacaciones.

Dado que el estrés afecta a la mente, el cuerpo y el espíritu, la persona tiene que proteger estas tres áreas:

Para proteger la mente, piense con veracidad, niéguese a convertir en montañas los granos de arena, y fije prioridades.

Para proteger el cuerpo, duerma lo suficiente, coma bien y aprenda a respirar hondo.

Para proteger el espíritu, medite en Dios y en su Palabra, aprenda a confiar en Él y ore sin cesar.

5 PASOS PRÁCTICOS

1. Busque la perspectiva

- Busque cierta perspectiva sobre las cosas que provocan su estrés.
- “Divida” la carga del estrés en fracciones manejables.
- Empiece a abordar cada componente.

2. Considere lo que hace Dios

- Uno de los mejores antídotos para el estrés es ver los propósitos divinos en las dificultades.
- Dios puede usar diversas situaciones para desarrollar uno de los frutos del Espíritu en usted. Saber que Dios emplea cada situación, incluso aquellas molestas e irritantes, para enseñarle a parecerse más a Jesús puede ayudarle a sentirse menos estresado por las cosas que no puede controlar.

No anticipes las desgracias, ni te preocupes por lo que quizá nunca sucederá. Quédate bajo el sol.

Benjamin Franklin

3. Pase tiempo a solas con Dios

- Planifique momentos de tranquilidad y soledad, porque son un buen equilibrio para la vida ajetreada. Cultivar un corazón que ora le ayuda a obtener la perspectiva de Dios y a experimentar más plenamente su presencia a lo largo del día (Sal. 16:8-11).
- Muchos usan la oración como una manera de cambiar la situación estresante. Aunque no es mala idea, a menudo la oración no cambia la circunstancia tanto como le cambia a usted.
- Cuando apacigua voluntariamente su corazón cada día, el Espíritu Santo tiene ocasión de alterar su manera de ver la situación estresante.

4. Comparta su carga con otros

- Esto se puede hacer literal o figuradamente. En otras palabras, hablar de los factores que le estresan puede aportarle alivio y respaldo en oración.
- Quizá parte del estrés se deba a que está haciendo demasiado. Incluso Moisés tuvo que delegar responsabilidades cuando se sintió agotado (Éx. 18:13-26). Quizá usted pueda hacer lo mismo.

5. Proteja su corazón

- El estrés sabe cómo orientarnos hacia las cosas que andan mal en nuestras vidas.
- Proteja su corazón y su mente contra el negativismo y el pesimismo. Busque cada día momentos para analizar su pensamiento, y llevar todo pensamiento cautivo a la obediencia de Cristo (2 Co. 10:5).

El estrés no solo carga nuestro espíritu y perjudica a nuestros nervios, sino que el flujo constante de adrenalina estimula excesivamente el corazón y puede debilitar el sistema inmunitario, haciéndonos más propensos a padecer más enfermedades y trastornos relacionados con el estrés.

Leslie Vernick

6. Viva intencionadamente

- Deje de centrarse en minucias. Al final de la vida, muchos se dan cuenta de que dedicaron la mayor parte del tiempo a lo que menos importancia tenía, y muy poco a lo que era muy importante.
- Decida qué es realmente importante, elija sus prioridades y viva para ellas. Aplique su intención al modo en que pasa su tiempo y su energía. Aprenda a decir no a las cosas que en realidad no son tan importantes.

7. Recuerde sus límites

- A menudo nuestras vidas se llenan de estrés porque nos negamos a aceptar nuestros límites.

- Es posible que sentirse desbordado sea un recordatorio de que no vive dentro de los límites que Dios ha creado para usted. Puede que sea el momento de reevaluar, recortar, decir no o reducir el ritmo.

8. Ríase un poco

- Permítase cierta ligereza en su vida. Una tira cómica, un dicho favorito, un chiste. No pierda de vista estas cosas.

6 EJEMPLOS BÍBLICOS

Al de carácter firme lo guardarás en perfecta paz, porque en ti confía (Is. 26:3).

Jesús recordó a sus seguidores: “en este mundo afrontarán aflicciones” (Jn. 16:33). El profeta Isaías escribió que Dios da paz a pesar del conflicto y de la tribulación.

La paz es tan esencial para la naturaleza de Dios que forma parte de su nombre. Dios Padre es el “Dios de paz” (Fil. 4:9; He. 13:20). Dios Hijo es el Príncipe de Paz (Is. 9:6).

El Espíritu Santo produce paz en nuestras vidas (Gá. 5:22). Isaías escribió que para tener “perfecta paz” debemos centrar nuestras mentes en Dios y confiar en Él.

No se angustien. Confíen en Dios, y confíen también en mí (Jn. 14:1).

Los discípulos estaban confusos y desanimados. Jesús dijo que se marchaba, que moriría, que uno de los discípulos era un traidor y que Pedro le iba a negar.

“No se angustien”, les dijo Jesús. Los creyentes pueden descansar sus corazones atribulados, sabiendo que Jesús tiene el control a pesar de las circunstancias.

De todas las visitas al médico, un 75-90 por ciento están relacionadas con trastornos producidos por el estrés.⁴

... perseguidos, pero no abandonados; derribados, pero no destruidos (2 Co. 4:9).

Para nosotros, cada día está lleno de diversos grados de estrés. Da igual nuestra ocupación, edad, estatus social o estilo de vida: todos experimentamos estrés.

Hay un estrés que nos acarreamos nosotros mismos, debido a una mala planificación, a decir demasiadas veces que sí, o a la desorganización. Con

suerte, aprendemos la lección para que no vuelva a suceder.

El estrés también surge por factores fuera de nuestro control: el clima, una computadora estropeada, una dificultad o tristeza inesperada. En esos momentos, solo podemos controlar nuestras reacciones ante el estrés. Nuestras reacciones manifiestan nuestro carácter y nuestra confianza en Dios.

No se inquieten por nada; más bien, en toda ocasión, con oración y ruego, presenten sus peticiones a Dios y denle gracias. Y la paz de Dios, que sobrepasa todo entendimiento, cuidará sus corazones y sus pensamientos en Cristo Jesús (Fil. 4:6-7).

El estrés y su amiga, la preocupación, hacen todo lo posible por inmovilizar a los creyentes. Las personas se angustian por el futuro; les preocupan los sucesos que no han tenido lugar pero que *podrían* tenerlo.

Entonces, ¿qué pueden hacer los creyentes respecto a su estrés? Cuando lo entregamos a Dios, Él lo sustituye con su paz, que “sobrepasa todo entendimiento”.

Cuando sintamos que el estrés se acumula, deberíamos volvernos a Dios en oración. Él nos dará la paz que nos prometió.

Muchos de nosotros nos crucificamos entre dos ladrones: la lamentación por el pasado y el miedo al futuro.

Anónimo

Hermanos míos, considérense muy dichosos cuando tengan que enfrentarse con diversas pruebas, pues ya saben que la prueba de su fe produce constancia (Stg. 1:2-3).

Todo el mundo se enfrenta a pruebas, de una u otra manera. No podemos controlar lo que nos encontraremos, pero sí el grado de estrés que generan las situaciones. En lugar de estar estresados, podemos intentar estar alegres.

Esta no es una reacción natural, pero el Espíritu Santo nos la puede proporcionar. Conlleva elegir una actitud que espera anhelante las lecciones que nos enseñará Dios y la sabiduría que nos proporcionará. No hay una receta mejor para solucionar el estrés.

Cuando uno ríe, se concentra en la risa. No puede hacer nada más.
Todo lo demás, la depresión o el estrés, se interrumpe.

Robert Leone

7 ORACIÓN

Gracias, Señor, porque _____ ha acudido hoy en busca de ayuda para aliviar esta carga del estrés. Tú nunca quisiste que tus hijos llevaran vidas sobrecargadas e insalubres por llevar ellos solos unas cargas de estrés que no les corresponden. Danos sabiduría para solventar lo que podamos, Señor, y pedimos tu ayuda en aquellas situaciones que escapen a nuestro control...

Guerra espiritual

1 RETRATOS

- Para Jana no hay nada fácil. Haga lo que haga, acaba sufriendo y fracasando. Empieza a pensar que no debería iniciar ningún proyecto nuevo.
- Timoteo vuelve a estar en el hospital. Justo cuando pensaba que se estaba curando del todo, volvieron los síntomas recurrentes.
- El primer año del pastor Carlos en el ministerio fue más duro de lo que podría haber imaginado. Tuvo que superar un obstáculo tras otro. Ahora, a la lista de barreras se ha añadido la depresión.

2 DEFINICIONES E IDEAS CLAVE

- La expresión “guerra espiritual” puede hacernos pensar en imágenes de posesión demoníaca y exorcismos. Otras imágenes pueden centrarse en personas que hablan con una voz que no es la suya, tienen convulsiones o no controlan sus propios actos. Para el propósito de este manual, debemos entender que *la definición es mucho más amplia y sencilla* de lo que implican esas imágenes.
- *La guerra espiritual, dicho sencillamente, es el combate entre la luz y las tinieblas.* Dios ha garantizado la victoria, pero Satanás sigue procurando guerrear contra Dios y contra su pueblo. *La luz* tiene su origen en Dios, e infunde todo lo que es bueno; *las tinieblas* nacen de Satanás, invadiendo todo lo que es malo.

Salmos 18:28: Tú, Señor, mantienes mi lámpara encendida; tú, Dios mío, iluminas mis tinieblas.

Isaías 9:2: El pueblo que andaba en la oscuridad ha visto una gran luz.

Juan 1:5: Esta luz resplandece en las tinieblas, y las tinieblas no han podido extinguirla.

Juan 3:19: Ésta es la causa de la condenación: que la luz vino al mundo, pero la humanidad prefirió las tinieblas a la luz, porque sus hechos eran perversos.

Juan 8:12: Una vez más Jesús se dirigió a la gente, y les dijo: Yo soy la luz del mundo. El que me sigue no andará en tinieblas, sino que tendrá la luz de la vida.

Juan 12:46: Yo soy la luz que ha venido al mundo, para que todo el que crea en mí no viva en tinieblas.

Hechos 26:18: Para que les abras los ojos y se conviertan de las tinieblas a la luz, y del poder de Satanás a Dios, a fin de que, por la fe en mí, reciban el perdón de los pecados y la herencia entre los santificados.

2 Corintios 4:6: Porque Dios, que ordenó que la luz resplandeciera en las tinieblas, hizo brillar su luz en nuestro corazón para que conociéramos la gloria de Dios que resplandece en el rostro de Cristo.

2 Corintios 6:14: No formen junta con los incrédulos. ¿Qué tienen en común la justicia y la maldad? ¿O qué comunión puede tener la luz con la oscuridad?

Efesios 5:11: No tengan nada que ver con las obras infructuosas de la oscuridad, sino más bien denúncienlas.

Colosenses 1:13: Él nos libró del dominio de la oscuridad y nos trasladó al reino de su amado Hijo.

- Todos los creyentes se enfrentan a la guerra espiritual. Si usted pertenece a Jesús, participará en una guerra contra las tinieblas. A veces *es muy clara y evidente*, y otras es más *sutil y esquiva*. Pero, independientemente de nuestra consciencia de ella, todos participamos en la batalla.
- La victoria está en proporción directa con nuestra disposición a someternos a Jesucristo. No ganamos por nuestras propias fuerzas, inteligencia o estrategias. *Vencemos sometiéndonos a Jesús y descansando en su autoridad sobre Satanás.*
- Romanos 6:16 dice: “¿Acaso no saben ustedes que, cuando se entregan a alguien para obedecerlo, son esclavos de aquel a quien obedecen? Claro que lo son, ya sea del pecado que lleva a la muerte, o de la obediencia que lleva a la justicia”. Siempre nos someteremos a algo. Someterse a las tinieblas conduce a la muerte, y someterse al Señor conduce a la justicia.
- La clave para batallar contra el mal es ponerse la armadura de Dios:

Efesios 6:11-17: Pónganse toda la armadura de Dios para que puedan hacer frente a las artimañas del diablo. Porque nuestra lucha no es contra seres humanos, sino contra poderes, contra autoridades, contra potestades que dominan este mundo de tinieblas, contra fuerzas espirituales malignas en las regiones celestiales. Por lo tanto, pónganse toda la armadura de Dios, para que cuando llegue el día malo puedan resistir hasta el fin con firmeza. Manténganse firmes, ceñidos con el cinturón de la verdad, protegidos por la coraza de justicia, y calzados con la disposición de proclamar el evangelio de la paz. Además de todo esto, tomen el escudo de la fe, con el cual pueden apagar todas las flechas encendidas del maligno. Tomen el casco de la salvación y la espada del Espíritu, que es la palabra de Dios.

- Estos versículos de Efesios *no son una fórmula mágica* que derrote al enemigo cuando se recitan como un mantra. Es una verdad bíblica transmitida mediante una metáfora. Por ejemplo, ceñirse el cinto de la verdad significa, sencillamente, que debemos conocer la verdad tal como se nos muestra en la Palabra de Dios, y apegarnos a ella.
- Es importante *no enfatizar en exceso* las influencias demoníacas en nuestras vidas; al mismo tiempo, es importante *no infravalorar* el hecho de que tenemos un enemigo que dirige a un ejército de demonios. Su misión es robar, matar y destruir (ver Jn. 10:10).
- El enemigo quiere destruirnos, pero Dios promete protegernos. Cuando *no hacemos la voluntad de Dios*, automáticamente abrimos la puerta para que el enemigo siembre semillas de destrucción. Esto no quiere decir que en todas nuestras luchas intervengan demonios, pero exponernos una y otra vez al mal nos pondrá en contacto con el maligno y sus mensajeros. El discernimiento es importante cuando evaluamos la participación satánica en la vida de una persona.
- A veces, la guerra espiritual se produce porque una persona *cumple muy bien la voluntad de Dios*. Hubo gigantes bíblicos, como Daniel, David, Pablo e incluso el propio Jesús, que se enfrentaron a los designios del mal.

Si crees que puedes prevalecer sin luchar, y supones que puedes obtener la corona sin que medie un conflicto, eres un mal soldado de Cristo.

San Juan Crisóstomo

3 ENTREVISTA DE EVALUACIÓN

Las personas no suelen acudir a la consejería quejándose de las luchas de la guerra espiritual. Hace falta *discernimiento* para saber cuándo y por qué una persona está involucrada en la guerra espiritual. Lo que debería buscar el consejero es:

Puertas que se abrieran o lugares en la vida de la persona que estuvieran expuestos repetidamente al pecado. (Por ejemplo, la pornografía abre la puerta a los problemas y a la insatisfacción sexuales, lo cual, si no se trata, puede conducir al abuso sexual). La persona ha eludido la voluntad de Dios, y tiene que volver al camino mediante el arrepentimiento.

Proyectos, personas o victorias en la vida de la persona que pudieran arrojar luz de por qué Satanás la acosa. Es posible que la persona cumpla la voluntad divina y tenga que ponerse toda la armadura, mantenerse fuerte y seguir resistiendo al diablo.

1. Cuénteme qué le ha traído hoy aquí.
2. ¿Cuándo empezó a experimentar estos problemas?
3. ¿Puede hablarme de su vida cuando empezaron estos problemas?
4. ¿Cuál era su relación con el Señor durante ese periodo?
5. ¿Pasaba algo en su vida que indujera que el Señor le convenciera de su pecado?
6. ¿Hay algo en su vida que sea adictivo? Si es así, detalle qué es.
7. ¿Alguna vez descubre que hace cosas que no debería?
8. ¿Hay pensamientos que parecen acosarle siempre?
9. ¿A qué tentaciones se ha enfrentado recientemente?
10. ¿Siente que hay algo que no puede controlar?
11. ¿Qué soluciones ha probado?

En el cielo no llevaremos armadura, sino vestiduras de gloria. Pero aquí debemos llevarla día y noche; debemos caminar, trabajar y dormir con ella, porque si no, no somos auténticos soldados de Cristo.

William Gurnall

4 CONSEJOS SABIOS

“Así que sométanse a Dios. *Resistan al diablo*, y él huirá de ustedes” (Stg. 4:7). *Esta es la promesa* en la que podemos confiar.

Es posible que el problema radique en *la duración de lo que uno debe resistir*. Demasiado a menudo las personas *no resisten lo bastante*. Muchas veces cortocircuitamos nuestros propios esfuerzos al rendirnos demasiado rápido. Medite en la promesa y resista hasta que logre la victoria; asegúrese de que la victoria llegará.

5 PASOS PRÁCTICOS

La exposición al pecado

Si queda claro que es necesario resistir al diablo debido a un pecado que ha entrado en la vida del aconsejado, un factor esencial en el proceso de consejería es *cómo debería resistir la persona*. Dean Sherman escribe en su libro *Guerra espiritual* que existen tres campos de batalla que hemos de fortificar por si sobreviene un ataque. Estos campos son la mente, el corazón y la boca. Si la persona fortifica esas tres áreas, librára la batalla desde un punto ventajoso. La persona cerrará así cualquiera de esas “puertas abiertas” que dieron pie a la batalla. El enemigo no podrá entrar en su vida, y por lo tanto no logrará influenciarla. Dios tendrá libre acceso.

1. Confiese cualquier pecado conocido

- La única manera de verse libre de las garras de Satanás es saber por dónde nos sujeta.
- Averigüe sinceramente el origen de su pecado, confíéselo y renuncie voluntariamente a él.

2. Fortifique su mente

- ¿Cómo se fortifica la mente? Llevando cautivo todo pensamiento (ver 2 Co. 10:5).
- Piense en cosas puras y santas (ver Fil. 4:8).
- Una persona no puede pensar en dos cosas a la vez. Puede tener dos pensamientos diferentes en rápida sucesión, pero no exactamente al mismo tiempo. De modo que puede combatir los pensamientos impuros si tiene, voluntariamente, pensamientos puros.

La vida cristiana no es un patio de juegos, sino un campo de batalla.

Warren W. Wiersbe

3. Purifique su corazón

- Cuando la Biblia usa el término *corazón*, se refiere a nuestro ser más interior. Es algo más que los meros pensamientos; abarca también nuestras emociones y actitudes.
- Manténgase en guardia contra cualquier amargura (ver He. 12:15). Con demasiada frecuencia, las personas abren la puerta a los problemas porque les han tratado injustamente y piensan que tienen derecho a vengarse. Deje que Dios se vengue por usted (Ro. 12:19).
- Si se aferra a ella, esa raíz de amargura dará fruto de sufrimiento para usted y para la otra persona. Recuerde que debe filtrar sus propias emociones con la Palabra de Dios. Si no tiene cuidado, las emociones descontroladas pueden llevar al pecado (ver Stg. 1:14-27).

4. Guarde su lengua

- Proverbios 18:21 dice: “En la lengua hay poder de vida y muerte”. La lengua es pequeña, pero puede hacer un gran daño (Stg. 3:2-12).
 - Comprométase a hablar cosas santas.

Las victorias en la vida cristiana

Si la Biblia dice que hay que resistir al diablo para obtener victorias en la fe (grandes proyectos que Satanás quiere obstaculizar, ministerios que Satanás no quiere que se produzcan, etc.), anime a la persona a ponerse cada día la armadura de Dios.

1. Ore pidiendo visión

- Sea sensible a la guía de Dios si realmente hay pecado en su vida. ¡Nunca suponga que no lo hay!
- Sea sensible a lo que podría estar pasando en el ámbito espiritual por lo que respecta a la situación actual. Pida discernimiento a Dios.

La guerra espiritual forma parte de la vida cotidiana del cristiano. Triunfamos cuando caminamos por la fe en Cristo, quien nos lleva de las tinieblas a la luz, del poder de Satanás al de Dios, perdonando nuestros pecados y concediéndonos un lugar entre los santificados por la fe.

David Powlison

2. ¡Vístase!

- *Cíñase la cintura con la verdad.* El cinturón era el fundamento de la armadura de los soldados romanos. La verdad del evangelio es el fundamento de la vida cristiana, la norma que usamos para evaluar todo lo demás. Cuando Satanás dice mentiras, usted debe contrarrestarlas con la verdad de la Palabra de Dios.
- *Póngase la coraza de justicia.* La coraza protegía los órganos vitales de un soldado, cubriendo su cuerpo del cuello a los muslos. La justicia que usted se pone no es suya, sino de Cristo, que la compró para usted con su sangre preciosa. Como usted es hijo de Dios, cuando Satanás le ataque con dudas y golpee los órganos vitales de su fe y de su vida, frénelo con la justicia de que dispone gracias a Jesús. Está protegido porque es su hijo o hija.
- *Cálcese los zapatos del evangelio de la paz.* Usted tiene paz con Dios gracias a lo que ha hecho Cristo, y una paz que le acompaña en esta vida debido a la promesa de Cristo: “La paz les dejo; mi paz les doy. Yo no se la doy a ustedes como la da el mundo. No se angustien ni se acobarden” (Jn. 14:27). Cuando Satanás quiera conseguir que usted se preocupe o no duerma de noche, recuerde sus zapatos.
- *Tome el escudo de la fe.* El escudo de un soldado le protegía en el combate individual y frente a las “flechas de fuego” que disparaban desde los muros de las ciudades. Su fe es su dependencia total de Dios. Cuando sostiene fuerte su escudo de la fe, nada de lo que le dispare Satanás puede herirle.
- *Tome el yelmo de la salvación.* Todo soldado debe protegerse la cabeza. Usted fue salvo cuando confió en Cristo como Salvador y fue rescatado de la esclavitud del pecado. El yelmo de salvación puede proteger su mente de las dudas que se infiltren en ella. Cuando sabe sin lugar a dudas que es salvo, Satanás no puede hacer nada que le afecte.
- *Tome la espada del Espíritu, que es la Palabra de Dios.* Su arma ofensiva es su conocimiento de la Palabra de Dios. Con ella, estará preparado para responder a todos los ataques de Satanás.

6 EJEMPLOS BÍBLICOS

¡Cómo has caído del cielo, lucero de la mañana!... Decías en tu corazón: Subiré hasta los cielos. ¡Levantaré mi trono por encima de las estrellas de Dios!... ¡Pero has sido arrojado al sepulcro, a lo más profundo de la fosa! (Is. 14:12-15).

Aunque el mensaje de Isaías iba dirigido al rey de Babilonia, muchos creen que la imagen es un paralelo de la caída de Satanás. Es posible que el maligno tenga poder en este mundo durante un breve tiempo, pero Dios ya ha determinado el juicio contra él.

Cuando libremos batallas contra el mal, debemos recordar que la guerra ya está ganada.

“Yo veía a Satanás caer del cielo como un rayo”, respondió él. “Sí, les he dado autoridad a ustedes para pisotear serpientes y escorpiones y vencer todo el poder del enemigo; nada les podrá hacer daño (Lc. 10:18-19).

Todos los creyentes se enfrentan a la lucha constante entre el bien y el mal, mientras Satanás intenta gobernar nuestras vidas.

Jesús ya ha derrotado a Satanás y ha ganado esta batalla, por medio de su muerte y su resurrección. Aunque la guerra sigue en marcha, podemos estar seguros de que, con la ayuda de Jesús, la victoria importante, que es la vida eterna, ya es nuestra.

Ningún soldado de Cristo se pierde, desaparece ni es dejado muerto en el campo de batalla.

John Charles Ryle

Porque nuestra lucha no es contra seres humanos, sino contra poderes, contra autoridades, contra potestades que dominan este mundo de tinieblas, contra fuerzas espirituales malignas en las regiones celestiales (Ef. 6:12).

El reino espiritual tiene dos bandos: el de Dios y el de Satanás. Quienes han aceptado a Cristo como Salvador están del bando de Dios; esto los convierte

automáticamente en enemigos de Satanás.

Nuestra batalla es contra fuerzas reales y poderosas, que nunca debemos subestimar. Su objetivo es hacer que los creyentes no sean eficaces en el reino de Dios, y mantener a los incrédulos alejados de Él.

La batalla no cesa nunca, normalmente fuera de nuestra vista humana. Sin embargo, en ocasiones la vemos claramente al enfrentarnos a la tentación, la dificultad y las pruebas.

El mal conoce nuestras debilidades; Satanás sabe dónde atacarnos. Nuestra fuerza en la batalla radica en Dios.

Practiquen el dominio propio y manténganse alerta. Su enemigo el diablo ronda como león rugiente, buscando a quién devorar (1 P. 5:8).

En el momento en que una persona se hace cristiana, Satanás intenta volverle ineficaz mediante el pecado o la lucha con el desánimo o el sufrimiento. Los creyentes deben ser sobrios y vigilantes, resistiendo a Satanás al mantenerse “firmes en la fe” (1 P. 5:9). Esta es una acción defensiva poderosa.

Satanás es un enemigo derrotado, de modo que los creyentes no deben temerle. Cuando resistamos a Satanás, huirá (Stg. 4:7).

Resistimos a Satanás al mantener nuestra fe firme en Cristo, vistiendo la armadura que Dios nos da y recordando que no estamos solos en nuestro sufrimiento.

7 ORACIÓN

Señor, te rogamos por la batalla espiritual a la que nos enfrentamos hoy. El enemigo quiere derrotar a nuestro amigo, y queremos reclamar las promesas que haces en tu Palabra, que hablan de la victoria sobre Satanás y todas sus intrigas...

Homosexualidad

1 RETRATOS

- Timoteo recuerda con dolor que se sentía diferente a sus hermanos. “Recuerdo que me sentía muy solo. Mientras mis hermanos competían en los deportes, yo estaba a gusto en mi cuarto, dibujando”. Sigue diciendo: “Mi padre y yo nunca nos llevamos bien. Era una de esas personas que someten a mucha presión a otros, y siempre se burlaba de mí por mis intereses ‘femeninos’. A medida que fui creciendo, cada vez me di más cuenta del deseo por otros hombres. Luchaba contra fantasías de ser abrazado y tocado por otro hombre. Al final, cuando estaba en la universidad, decidí que ya no podía seguir luchando con aquellos sentimientos, y cedí a mi deseo de tener relaciones sexuales con hombres. Sin embargo, incluso entonces me di cuenta de no quería sexo, sino amor”.
- Laura era la hija menor entre cinco hermanos varones. Recuerda ver fotos de ella en preescolar, vestida con los pantalones y las camisetas que le ponía su madre. Con la excepción de la cola de caballo, era difícil distinguir si era un niño o una niña. A menudo, durante la escuela primaria, Laura recibía golpes durante las competencias de lucha de sus hermanos. Le disgustaba haber nacido chica. En la secundaria, Laura trabó una gran amistad con una muchacha llamada Emilia, que era dos años mayor y manifestaba un interés especial por Laura. Emilia ofreció a Laura una ternura que nunca había recibido de su madre o de nadie más mientras crecía. El cariño de Emilia despertó dentro de Laura la profunda necesidad de ser amada. Con el paso del tiempo, desarrollaron una relación sexual. A medida que progresaba la relación, Laura empezó a darse cuenta no solo de lo controladora que era Emilia, sino también de lo mucho que había llegado Laura a depender de ella. De alguna manera, el amor de Emilia no bastaba para aliviar el profundo dolor que Laura llevaba en el alma.
- Enrique hablaba de una forma calma y controlada cuando compartía la reciente noticia de que su hijo “había salido del armario”. “Sí, es cierto que Jaime y yo hemos mantenido una relación difícil, pero yo lo consideraba fruto de su desobediencia. Siempre quería mantenerme alejado. Ahora considero esto como otro intento de rebelarse contra todo

aquello en lo que creemos mi esposa y yo”.

2 DEFINICIONES E IDEAS CLAVE

- La homosexualidad se refiere a una orientación y a una conducta. La orientación homosexual es un estado en el que una persona se siente *sexualmente atraída* por las personas de su mismo sexo. La conducta homosexual se refiere a cualquier actividad sexual entre miembros del mismo género. La homosexualidad femenina se llama habitualmente lesbianismo.
- La homosexualidad y el lesbianismo están enraizados en *diversos factores psicológicos, biológicos, sociales y espirituales*.
- Las investigaciones indican que es posible que la homosexualidad hunda sus raíces *en la ruptura de la relación con un progenitor del mismo sexo*, lo cual produce un déficit en el sentido de la identidad que tiene el niño o niña, y en su sensación de ser querido.
 - La *homosexualidad masculina* presenta cierta correlación *con un padre ausente o distante, o una madre demasiado protectora y controladora*. Como resultado, el niño se identifica en exceso con su madre, mientras al mismo tiempo ansía la atención y el afecto de su padre ausente.
 - El *lesbianismo* puede estar relacionado con *una madre emocional o físicamente ausente*, lo cual hace que la hija se identifique en exceso con el padre y anhele el afecto procedente de las mujeres. El lesbianismo puede apoyarse en el maltrato verbal, físico o sexual por parte de alguien del sexo opuesto (posiblemente el padre), lo cual genera desconfianza hacia los hombres y una sensación de seguridad y de realización en las relaciones con las mujeres.
- *Otros factores* que pueden desempeñar un papel en el desarrollo de la preferencia por el mismo sexo son:
 - el abuso sexual
 - el miedo al sexo opuesto
 - el contacto con la pornografía
 - la seducción por parte de personas de la misma edad
 - la desobediencia o la rebelión

- el relativismo moral
 - los abusos pedofílicos
 - *La experimentación durante la adolescencia* puede provocar confusión en los adolescentes respecto a su identidad sexual, mientras intentan satisfacer sus necesidades legítimas de amor por medio del contacto sexual con parejas del mismo sexo.
 - Las investigaciones actuales no respaldan la existencia de un gen “gay”, ni se ha descubierto *evidencia concluyente para el fundamento biológico* de la homosexualidad. Incluso en caso de que se descubriera esa evidencia, solo demostraría lo que ya se sabe: que las personas son seres caídos, física, emocional y espiritualmente imperfectos. Una tendencia innata hacia un pecado particular no justifica ese pecado; refuerza la necesidad de un Salvador.
 - La conducta homosexual, como toda conducta humana, *es cuestión de elección*. Las personas deciden qué hacer con sus deseos.
 - La homosexualidad y el lesbianismo, desde un punto de vista médico y espiritual, pueden remediarse. *Estas personas pueden hallar la sanidad de heridas pasadas y experimentar la redención de patrones conductuales pecaminosos* cuando intentan vivir en obediencia a Dios.
 - La intención de Dios para la expresión sexual es que se dé dentro de un pacto matrimonial entre un hombre y una mujer (ver Gn. 2:24; He. 13:4). Por tanto, la Escritura denuncia el adulterio y la fornicación, además de la conducta homosexual.
 - En el Antiguo Testamento, la conducta homosexual se condena como una “abominación” (Lv. 18:22; 20:13).
 - Romanos 1:24-27 habla de la práctica de la homosexualidad como un estado antinatural enraizado en la naturaleza humana caída. La conducta homosexual se condena como “vil” y “vergonzosa”. En 1 Corintios 6:9-10 y 1 Timoteo 1:9-11, Pablo enumera las prácticas homosexuales junto a la embriaguez, la fornicación, el homicidio y otros vicios.
 - En 1 Corintios 6:11 Pablo predica a personas que fueron homosexuales, y celebra su liberación con las palabras: “Y eso eran algunos de ustedes. Pero ya han sido lavados, ya han sido santificados, ya han sido justificados en el nombre del Señor Jesucristo y por el Espíritu de nuestro Dios”.
-

Existe una gran diferencia entre *amar al homosexual* y *respaldar la homosexualidad*.

3 ENTREVISTA DE EVALUACIÓN

Si la persona lucha con la homosexualidad

1. ¿Es usted seguidor de Jesucristo? *(Esta pregunta se puede hacer en un momento más avanzado de la entrevista. Es importante descubrir si la persona tiene una crisis entre la tentación sexual y su fe).*
2. Dado que es creyente, ¿quiere cambiar su conducta homosexual? *(A muchos, lo que les ha mantenido en el estilo de vida homosexual es la ambivalencia y el miedo; la ambivalencia porque el estilo de vida homosexual ha adormecido temporalmente un sufrimiento emocional más profundo. Tienen miedo a ser susceptibles a daños ulteriores si abordan su profundo dolor y su causa).*
3. ¿Le angustia su conducta homosexual?
4. ¿Se trata solo de “sentimientos” homosexuales, o ha participado de una conducta homosexual? *(Si la persona ha practicado el sexo con alguien de su género, es importante que inicie el proceso de buscar el perdón y el arrepentimiento, confesando su conducta pasada y restaurando los límites morales).*
5. Si ha puesto en práctica sus deseos sexuales, ¿durante cuánto tiempo lo ha hecho? *(Evalúe el grado de participación en el campo homosexual; ¿ha mantenido solamente una relación, muchas, un compromiso con el estilo de vida homosexual?)*
6. Hábleme de su vida familiar. ¿Cómo fue la relación con su madre?
7. Hábleme de su relación con su padre.
8. ¿Ha experimentado alguna de las siguientes cosas?
 - miedo al sexo opuesto
 - contacto con la pornografía
 - seducción de alguien de su sexo
 - rebelión desobediente
9. ¿Forma parte de una iglesia local o de un grupo cristiano? *(Si es así, ¿tiene la iglesia un ministerio para quienes intentan alejarse de su conducta homosexual?)*

Si la persona es padre o madre de un homosexual

1. ¿Cuál ha sido su reacción al descubrir la orientación sexual de su hijo/a? *(Pueden darse diversas reacciones, como sentirse conmocionada, traicionada, triste y/o temerosa).*
2. Describa cuál ha sido su relación con su hijo/a en el pasado.
3. Describa su relación actual.
4. ¿Qué le ha dicho su hijo/a que espera de usted ahora que le ha transmitido esta información?
5. ¿Cómo se siente respecto a su propio papel en esta situación? *(Es importante averiguar cómo evalúa la persona su propia eficacia como padre o madre. Puede que se sienta culpable por el modo en que crió a su hijo o hija).*
6. ¿Cómo cree que su hijo/a está manejando la situación?
7. Su hijo/a, ¿se siente libre para expresarle sus sentimientos?

4 CONSEJOS SABIOS

Es importante que evalúe *su propio punto de vista y sus sentimientos* relativos a la homosexualidad. Si siente temor, ansiedad o ira hacia los homosexuales, no debería aconsejar a una persona que lo sea. El amor incondicional por los homosexuales y un interés genuino por el aconsejado son esenciales.

Los homosexuales que buscan consejo pueden *haber reprimido mucho miedo, ansiedad, hostilidad y recuerdos dolorosos*. Quizá piensan que no era prudente expresar a otros sus sentimientos genuinos, pero que les resultara insoportable luchar con ellos a solas. Por consiguiente, es esencial que *transmita un profundo respeto por la persona*.

El camino a la sanidad de la homosexualidad es largo y complejo, pero ofrece grandes recompensas. En última instancia, el programa de sanidad y redención para el homosexual se encuentra en *una obediencia profunda y radical a Jesucristo*, mientras al mismo tiempo se enfrenta con sinceridad a las heridas y los pecados del pasado.

El resultado del viaje sanador es el de ser una persona que camina con integridad, *dispuesta a sacrificar todos los deseos carnales* para identificarse profundamente con Cristo.

5 PASOS PRÁCTICOS

Si el persona es homosexual

1. Busque la ayuda de un consejero profesional o un pastor

- *Al final, la persona tendrá que trabajar con un consejero o pastor que tenga formación en este área.*

2. Aborde los problemas

Explique a la persona que al reunirse con un consejero, tendrá que abordar cuestiones concretas en el proceso de sanidad.

- Entregue su sexualidad a Dios, buscando el perdón por su conducta y sus elecciones.
- Opte por cambiar de conducta: acabe con las relaciones homosexuales y opte por no frecuentar los lugares donde se fomentan las relaciones o las actividades homosexuales.
- Encuentre la sanidad de toda su identidad en Cristo, y acéptese como hijo de Dios.
- Aborde la culpa de su pasado.
- Enfréntese al dolor de la relación incorrecta con el progenitor de su mismo sexo o con el abuso del progenitor del sexo opuesto.
- Establezca amistades saludables con personas de su sexo.
- Acepte su identidad como heterosexual.

Si la persona es padre o madre de un homosexual

1. Examine su corazón

- Dios no considera que un pecado sea más grave que otro. Todos hemos pecado, estando destituidos de la gloria de Dios.

- Escudriñe su propio corazón ante Dios y sea consciente de sus propias luchas personales y sus tentaciones, de modo que esté preparado para manifestar a su hijo o hija el mismo amor y perdón que Dios le ha mostrado a usted.
-

Abordar el tema de la homosexualidad supone profundizar en la experiencia de Dios: amar a la persona, aborrecer el pecado y mantenerse firme en las normas divinas. Sabemos que incluso cuando fracasan nuestros mejores esfuerzos por persuadir a las personas a las que amamos, el poder de Dios es más que capaz de cumplir sus propósitos.

Joe Dallas

2. Evite condenarlo

- El meollo de la lucha homosexual son unos profundos sentimientos de haber sido rechazado.
- “Salir del armario” no es un acto intencional para herir a los padres. La mayoría de las veces, el hijo o hija ha mantenido en secreto los sentimientos con los que ha luchado, y lo ha hecho para no herir a sus padres.

3. Evite sermonearle

- Evite sermonear sobre los riesgos y los problemas de la homosexualidad.
- Cuando a alguien se le dice lo que no debe hacer, raras veces reacciona positivamente.

4. Mantenga la relación

- Deje claro a su hijo o hija que usted desea conservar la relación.
- La aceptación de su hijo o hija no supone aceptar sus elecciones.
- Si priva a su hijo o hija de su amor y su afecto, solo conseguirá dificultar la relación.

5. Busque dialogar

- Hable con su hijo y escúchele. Puede ser difícil, pero intente que él o ella

hable con usted de los motivos tras sus decisiones.

- A medida que dialoguen, se sentirá más cómodo al expresar sus inquietudes sobre el estilo de vida gay. Su hijo o hija estará más abierto a escucharle una vez que usted le haya escuchado antes.

6. Ore sin cesar

- Ore diligentemente para hallar la verdad y la compasión de Dios que hablen al corazón de su hijo o hija.

7. Encuentre un grupo de apoyo

- Quizá prefiera unirse a una organización que ministre a homosexuales, donde los padres puedan aprender más cosas sobre el plan redentor de Dios para la sanidad.

8. Mantenga los límites

- Puede seguir teniendo límites en su casa. De la misma manera que no permitiría que la pareja heterosexual de su hijo o hija se acostara con él o ella cuando fuera a su hogar, tampoco debe tolerar que una pareja homosexual lo haga.
- Aunque se consideren “casados”, usted debe defender sus valores, sobre todo si aún hay hermanos menores en el hogar.

6 EJEMPLOS BÍBLICOS

Aún no se habían acostado cuando los hombres de la ciudad de Sodoma rodearon la casa. Todo el pueblo sin excepción, tanto jóvenes como ancianos, estaba allí presente. Llamaron a Lot y le dijeron: “¿Dónde están los hombres que vinieron a pasar la noche en tu casa? ¡Échalos afuera! ¡Queremos acostarnos con ellos!” (Gn. 19:4-5).

A pesar de los esfuerzos que hacen algunos teólogos gays para revisar y reinterpretar el relato de Sodoma, el mensaje claro de Génesis 19 siempre se ha referido a la violencia homosexual. Suele pensarse que los sodomitas también practicaban la zoofilia, la pedofilia, la violación heterosexual y el adulterio, junto con otras formas espantosas de perversidad y violencia sexuales. La gravedad de su castigo nos muestra el punto de vista de Dios sobre los horrores de su conducta.

Aunque la Escritura condena siempre la homosexualidad y la violación, no están aislados de otros pecados sexuales o del pecado en general. Ya sea pecado heterosexual u homosexual, Dios nos llama a renunciar a todo pecado sexual y a conocer el poder transformador de su gracia redentora y sanadora. Elegir otra opción nos hace formar parte de los ciudadanos de Sodoma.

No te acostarás con un hombre como quien se acuesta con una mujer. Eso es una abominación (Lv. 18:22).

Esta acusación contra las relaciones homosexuales aparece en una sección de la Biblia que incluye normas contra la infidelidad matrimonial y la zoofilia.

Este es uno de los diversos pasajes en los dos Testamentos que, cuando se toman en su conjunto y se interpretan claramente, revelan que la conducta homosexual es una gran ofensa contra Dios. Se la tachaba de “abominación”, y se castigaba con la muerte. Es evidente que las prácticas homosexuales violan la ley de Dios.

Por tanto, Dios los entregó a pasiones vergonzosas. En efecto, las mujeres cambiaron las relaciones naturales por las que van contra la naturaleza. Así

mismo los hombres dejaron las relaciones naturales con la mujer y se encendieron en pasiones lujuriosas los unos con los otros. Hombres con hombres cometieron actos indecentes, y en sí mismos recibieron el castigo que merecía su perversión (Ro. 1:26-27).

Pablo dice que la homosexualidad es “contra la naturaleza”, contra lo que Dios planificó para las relaciones sexuales. Dios creó el matrimonio y las relaciones sexuales para que fueran entre un hombre y una mujer (Gn. 2:24).

Los actos homosexuales se califican de vergonzosos, y quienes siguen ese estilo de vida recibirán “el castigo que merecía su perversión”.

Dios perdonará y fortalecerá a quienes se aparten de la homosexualidad y busquen honrarle con sus vidas.

Además, como estimaron que no valía la pena tomar en cuenta el conocimiento de Dios, él a su vez los entregó a la depravación mental, para que hicieran lo que no debían hacer. Se han llenado de toda clase de maldad, perversidad... Saben bien que, según el justo decreto de Dios, quienes practican tales cosas merecen la muerte; sin embargo, no sólo siguen practicándolas sino que incluso aprueban a quienes las practican (Ro. 1:28-29, 32).

Algunos dicen que la homosexualidad es una opción de estilo de vida o una predisposición genética; y cuando se enfrentan a este pasaje de Romanos, algunos sostienen que estas palabras solo iban destinadas a la cultura de aquellos tiempos. Cuando se leen los pasajes del Antiguo Testamento que condenan la actividad homosexual (Lv. 18:22; 20:13), a menudo se presenta el mismo argumento.

Lo que es claramente un tema moral tanto en el Antiguo como en el Nuevo Testamento no puede relegarse al pasado como una mera ley cultural. La Biblia condena la conducta homosexual porque se opone al plan divino de una relación sexual natural entre un hombre y una mujer dentro del matrimonio.

Como pasa con todo pecado, los actos de homosexualidad pueden perdonarse, y sus poderosas tentaciones se pueden superar. Dios perdonará y aceptará a cualquiera que desee verse libre de la homosexualidad.

7 ORACIÓN

Señor, tú amas a tu hijo precioso. Lo has creado y tienes un plan para su vida. Hoy está luchando con la naturaleza pecaminosa, y se siente impotente para superar sus deseos...

Ira

1 RETRATOS

- David y su esposa discuten constantemente. La semana pasada David se enfureció tanto, que tomó un vaso y lo estrelló contra la pared.
- Con 16 años, Sara siente que es una carga para su ajetreada madre, de modo que se encierra en su cuarto y pone la música al volumen máximo.
- El nuevo supervisor de Ángel lleva presionándole todo el día. Para desconectarse del mundo, cuando Ángel llega a su casa se emborracha.
- Timoteo, que solo tiene cinco años, no entiende cómo se siente, aparte del dolor que le producen los hematomas en su espalda. Mientras otros niños dibujan apaciblemente, él no logra concentrarse. Mientras garrapatea con un lápiz de cera color burdeos, atraviesa el papel con la punta.

2 DEFINICIONES E IDEAS CLAVE

- La ira *es una emoción poderosa que nos ha dado Dios* (ver Ef. 4:26), con una intensidad que va desde la mera frustración a la furia más intensa. Puede durar entre varios segundos y toda una vida. La ira en sí misma no es pecado; lo que *hacemos* dominados por la ira es lo que determina si pecamos.
- Es mejor entender la ira como un *estado de disposición*. Es una respuesta natural a una injusticia real o entendida como tal, e inspira una actitud alerta que nos permite defendernos o atacar la maldad. Incluso Jesús mostró ira (ver Mr. 3:5).
- La ira *se menciona más de 500 veces en la Escritura*; la única emoción más frecuente en la Biblia que la ira es el amor. La ira aparece por primera vez en Génesis 4:5 y por última en Apocalipsis 19:15.
- La ira puede llevar a *una conducta sana o perjudicial/pecaminosa*. La *asertividad prudente* es una respuesta saludable a la ira, que conlleva la resolución de problemas y la compasión. La *agresión* es una respuesta perjudicial/pecaminosa a la ira, que conlleva herir o controlar a otros, y que lleva a la venganza o al odio.
- La ira, cuando es una reacción automática ante una situación, se considera una *emoción primaria*. La ira puede ser también una emoción secundaria, lo cual significa que se siente como reacción a otro sentimiento, como el temor, el dolor o la tristeza.

Los hombres airados golpean a quienes más les quieren.

Shakespeare

Las expresiones de ira

La ira siempre encuentra una *manifestación*. A menudo se revela como:

- *una respuesta* a una persona, circunstancia o suceso; a un acontecimiento imaginario o anticipado; o a recuerdos de situaciones traumáticas o exasperantes
- *una respuesta* a una injusticia u ofensa real o entendida como tal, bajo la

forma de frustración, traición, privación, injusticia, explotación, manipulación, crítica, violencia, desaprobación, humillación, intimidación, amenazas, etc.

- *una respuesta* cuando se ha cruzado un límite en la vida

¡Cuánto más penosas son las consecuencias de la ira que sus causas!

Marco Aurelio

Las personas manejan la ira de diversas maneras:

Interiorización

A veces las personas *reprimen* la ira, lo cual significa que niegan su presencia. Esto no es sano, porque aunque no sea observable, la ira sigue presente, vuelta contra la persona. La ira reprimida puede conducir a numerosos problemas emocionales y físicos, inclusive la depresión, la ansiedad, la hipertensión y la formación de úlceras.

Otras veces las personas pueden *suprimir* la ira, lo cual conlleva que admiten la ira pero la “archivan”. Con esta forma de afrontar la ira, redirigen la energía creada por la ira hacia una actividad no relacionada con ella. Esto puede ser eficaz, pero no aborda la causa de la ira. Un riesgo propio de esta técnica es que las personas que suprimen la ira pueden volverse cínicas o pasivas-agresivas, lo cual es una forma indirecta de venganza que se manifiesta mediante el sarcasmo, la falta de colaboración, los chismorreos y demás.

Exteriorización

La expresión sana de la ira conlleva actos no agresivos, asertivos pero amorosos, que fomentan el respeto por uno mismo y por otros. Esto aborda los problemas de forma constructiva.

La expresión perjudicial/pecaminosa supone actuar de forma agresiva, que hiera a otros. Cuando uno grita, usa la violencia o se encierra en sí mismo, la motivación conlleva una venganza o una “revancha”. Las personas que expresan así la ira pueden decir: “¡Al menos ya sabes por qué hago esto!”. Sin embargo, se niegan a admitir la capacidad destructiva de su expresión.

Síntomas físicos

Los síntomas físicos de la ira incluyen cefaleas, úlceras, retortijones intestinales, hipertensión, colitis y algunos trastornos cardíacos.

Síntomas emocionales

Los síntomas emocionales incluyen crítica, sarcasmo, chismorreos, vileza, impaciencia, exigencia, falta de amor, y negativa a perdonar.

Grados de ira

Irritación – una sensación de incomodidad

Indignación – la sensación de que hay que responder a algo, que hay que enderezar algo torcido

Rabia – el deseo intenso de vengarse

Furia – la pérdida parcial del control emocional

Cólera – la pérdida de control con agresión o actos violentos

Hostilidad – una forma persistente de ira; enemistad hacia los demás que se enraíza en la propia personalidad, lo cual afecta al punto de vista general que tiene una persona sobre el mundo y la vida

Causas de la ira

Causas externas

La ira puede ser una respuesta al daño que ha padecido alguien (una agresión física, un insulto, un abandono) o a una circunstancia donde nadie tiene la culpa (unos días muy duros, una enfermedad física, el tráfico en la autopista).

Los hombres son como el acero: cuando pierden su temple, pierden su valor.

Chuck Norris

Causas internas

A veces la ira es fruto exclusivamente de la mala interpretación que hace una persona de la realidad, o del pensamiento destructivo sobre asuntos habituales de la vida (“¡No tendría que pagar impuestos!”). Otros incentivos internos de la ira pueden ser los recuerdos traumáticos del pasado, así como causas enraizadas en la biología, como la toma de una medicación, el consumo de cafeína o de otros estimulantes, o problemas de salud, como la diabetes o los tratamientos de diálisis.

3 ENTREVISTA DE EVALUACIÓN

Cuando las personas buscan ayuda para la ira, *a menudo el problema ya está fuera de control*. Además, es posible que tales personas experimenten vergüenza y quizá incluso miedo, porque aún no comprenden cómo identificar y controlar sus sentimientos de rabia. Al principio de la consejería, *no ceda al impulso de aconsejar*. En lugar de eso, *escuche en silencio la historia de la persona*. Es importante *hacer las preguntas clarificadoras* a continuación, para ver si el problema está fundamentado en algo que no sea la ira. Entonces elija las preguntas adecuadas de entre las preguntas generales restantes.

Preguntas clarificadoras

Con frecuencia se ha definido la depresión como “la ira vuelta hacia dentro”. Tanto hombres como mujeres pueden expresar su ira bajo la forma de una depresión.

1. Si el 10 es la depresión aguda, y el 1 es la ausencia de depresión, ¿en qué punto se encuentra hoy en esa escala del 1 al 10?

El abuso de determinadas sustancias suele ser parte del problema.

2. ¿Alguna vez está bajo la influencia del alcohol o de las drogas cuando experimenta ira? ¿Recurre al alcohol o a las drogas para evitar el sentimiento de ira?

Si sospecha que existe una depresión o que la persona consume drogas, primero debe abordar ese problema de fondo. Consulte la sección Depresión o Adicción de este manual. Otros trastornos añadidos pueden ser el trastorno de déficit de atención (simple o con hiperactividad), lesiones cerebrales, trastornos de personalidad, problemas de vinculación, maltrato físico o abuso sexual.

Preguntas generales

1. ¿Qué le enfurece?
2. ¿Cómo expresa su ira? El modo en que la expresa, ¿le sirve de algo?
3. ¿Cuál es la primera vez que recuerda sentir que la ira le había hecho

perder el control?

4. ¿Alguna vez hace algo para redirigir su ira hacia una actividad no relacionada?
5. ¿Es capaz de calmar su ira? Si lo hace, ¿cómo?
6. ¿Le ha creado la ira problemas de salud?
7. Durante su infancia, ¿cómo veía que otros expresaban ira?
8. ¿Podría existir una ira en su pasado que siga afectándole ahora?
9. ¿Cómo era ser la víctima de la ira de otros?
10. ¿Cómo perjudica a sus relaciones personales el modo en que expresa su ira?
11. ¿Con qué frecuencia las discusiones llegan a las manos?
12. Cuando se enfurece, ¿se siente seguro? ¿Y los que le rodean?
13. ¿Ven los otros en usted una ira de la que no es consciente?
14. ¿Tiene a alguien con quien hablar de su ira?
15. ¿Se ha planteado perdonar a las personas contra quienes siente ira?
16. ¿Ora a Dios sobre su ira?
17. ¿Alguna vez permite que su ira vaya aumentando?
18. ¿Resuelve su ira “antes de que se ponga el sol” (ver Ef. 4:26)?

Todo el mundo puede airarse. Eso es fácil. Pero airarse con la persona adecuada, en el grado justo, en el momento correcto, con el propósito preciso y de la forma idónea... eso no es fácil.

Aristóteles

4 CONSEJOS SABIOS

Comparta información sobre la ira con el aconsejado. Con sus propias palabras, asegúrese de transmitirle el mensaje de que estar furioso no es pecado, y que hay que expresar la ira y solucionarla de maneras constructivas.

Ofrezca ánimo, dado que el aconsejado está dispuesto a abordar el problema, y enfatice la importancia de empezar inmediatamente, dadas las posibles maneras destructivas en que puede expresarse la ira. La Biblia dice que debemos asegurarnos “de que nadie deje de alcanzar la gracia de Dios; de que ninguna raíz amarga brote y cause dificultades y corrompa a muchos” (He. 12:15).

Explique la importancia de seguir los pasos prácticos, porque quienes reprimen su ira suelen estar deprimidos, ansiosos, hostiles o padecer otros problemas psicológicos y biológicos. Quienes expresan su ira de maneras ineficaces destruirán sus relaciones con otros. La ira conduce al resentimiento (que es la ira con historia), que a su vez se convierte en amargura o en hostilidad.

Evalúe la historia de la ira expresada en la vida de la persona. Es posible que la rabia que siente hoy no se deba a un “activador”, sino que se fundamente en la ira de su pasado. Por ejemplo, una persona que se enfurezca con su jefe por ser demasiado exigente puede pensar: “Este hombre no tiene corazón, como mi padre”. Esta ira está mal dirigida al jefe, quien sí tiene corazón.

5 PASOS PRÁCTICOS

El objetivo no es estar “libre de ira”. En lugar de eso, es enseñar al aconsejado a controlar cómo responde a la ira. Esto incluye tanto las respuestas emocionales como las biológicas que puede generar la ira.

1. Detéctela

- Céntrese en la fuente de la ira. Haga una lista de los activadores (en la sesión y como trabajo en casa). *Hasta que la persona logre controlar su ira, debe evitar los activadores siempre que le sea posible.*
- Aprenda a identificar la ira antes de que se descontrole. ¿Cómo se siente físicamente cuando experimenta ira? Haga lo siguiente:
 - Identifique los sentimientos de ira mientras aún son débiles. Afirme en voz alta: “Ahora mismo siento rabia”.
 - Sea consciente de los primeros indicios de la ira, que pueden ser cambios físicos. La ira fomenta una respuesta por parte del sistema nervioso simpático (un estado físico de alerta), y las siguientes alteraciones biológicas: aumento de la frecuencia cardíaca y de la presión arterial, aumento de la vigilancia, tensión muscular, pupilas dilatadas, trastornos en el aparato gastrointestinal, puños apretados, ventanas de la nariz dilatadas y venas marcadas.

Piensa en cuántas más veces sufres por tu ira y tu dolor que por aquellas cosas que los generaron.

Marco Antonio

2. Difiérala: Proverbios 16:32; 29:11

- *Piense en diversas maneras de demorar la manifestación de la ira.*
 - Tómese un “tiempo muerto”; aléjese temporalmente de la situación, si es posible (al menos veinte minutos).
 - Haga un ejercicio ligero hasta que la intensidad de la ira sea gobernable.

- “Escriba, no discuta”; anote los pensamientos que le incomodan. Este ejercicio es personal, y las anotaciones deben guardarse en privado, posiblemente destruirlas, no compartirlas con nadie.
- Hable con un amigo de confianza que no tenga que ver con la situación que provoca su ira. No se limite a airear la furia; pídale un consejo constructivo.
- Ore pidiendo a Dios que le dé visión sobre la ira.
- Aprenda el valor que tiene calmarse. (*Una persona sumida en la ira no está preparada para abordar saludablemente una situación que le provoque. Calmarse le permitirá aliviar parte de sus sentimientos de ira antes de manifestarla de forma saludable. Nota: Refunfuñar es lo contrario de calmarse, e intensifica la ira al repetir los pensamientos destructivos sobre aquel suceso que provocó la rabia*).

3. Domínela

- *Hable con la persona sobre diversas maneras de expresar su ira de una forma saludable:*
 - *Responda* (acto racional), no reaccione (réplica emocional).
 - *Mantenga cierta distancia saludable* hasta que pueda hablar constructivamente (ver Stg. 1:19).
 - *Haga frente a la ira* para restaurar, no para destruir.
 - *Muestre empatía* (gritar es la incapacidad de mostrar empatía). Hable lentamente y con calma (esto dificulta gritar).
 - *Renuncie* al derecho a vengarse (ver Ro. 12:19).
- Si la ira comienza a convertirse en furia o rabia, no es el momento de interactuar con otros. En ese caso, redirija temporalmente su energía a actividades en solitario, o recupere la calma antes de hablar con los demás.

El necio da rienda suelta a su ira, pero el sabio sabe dominarla.

Proverbios 29:11

4. Déjela atrás

- Debe trazar un plan para un seguimiento, quizá:
 - buscando una persona a quien dar cuentas
 - recurriendo a la consejería personal
 - uniéndose a un grupo de gestión de la ira
 - planteándose medicarse
- Si quiere dominar eficazmente la ira, debe proseguir activamente con el crecimiento espiritual. La Biblia dice: “el fruto del Espíritu es amor, alegría, paz, paciencia, amabilidad, bondad, fidelidad, humildad y dominio propio” (Gá. 5:22-23).
- Recuerde:
 - *entregarse* al Espíritu Santo (Gá. 5:16)
 - *reflexionar* sobre la misericordia y el amor que Dios ofrece (Ef. 2:4)
 - *orar*, admitir ante Dios sus sentimientos y remordimientos (Mt. 5:43-45)
 - *perdonar*, optar por dejar atrás el resentimiento y la amargura (Ef. 4:31-32)
 - *evitar* refunfuñar y vengarse (1 Co. 10:13; 1 P. 1:13)
 - *dar y recibir* respeto mutuo con aquellos que le son cercanos (Ef. 5:22, 25)
 - *amar* incluso a quienes le irritan (1 Co. 13)
 - *recordar* cómo era ser la víctima de la ira de otra persona (1 S. 19:9-10)
 - *resolver* los problemas de ira (Ef. 4:26)
- Es necesario tener en cuenta los temas subyacentes, como las heridas emocionales profundas que se han identificado en la consejería. Planifique trabajar sobre esas cuestiones por medio de consejería adicional y grupos de apoyo.
- Cuando aprendemos a controlar nuestra ira y a perdonar a quienes nos ofenden, seguimos el ejemplo de Jesús, quien nos perdonó a todos. Efesios 4:31-32 dice: “Abandonen toda amargura, ira y enojo, gritos y calumnias, y toda forma de malicia. Más bien, sean bondadosos y compasivos unos con otros, y perdónense mutuamente, así como Dios los perdonó a ustedes en Cristo”.

6 EJEMPLOS BÍBLICOS

Si hicieras lo bueno, podrías andar con la frente en alto. Pero si haces lo malo, el pecado te acecha, como una fiera lista para atraparte. No obstante, tú puedes dominarlo (Gn. 4:7).

El problema que tuvo Caín con la ira no es que se enfureciese, sino cómo reaccionó cuando estuvo airado.

Al principio, la ira de Caín fue una respuesta positiva, pero falló el blanco. En lugar de enfurecerse consigo mismo, su ira se convirtió en unos celos letales.

Si no controlamos la ira, nos controlará ella. La ira incontrolada se vuelve destructiva rápidamente. Cuando invita a Dios a que le ayude a identificar su ira y a dar pasos prácticos, la ira se convierte en siervo en lugar de en amo.

Según el National Institute of Health, un 7,3 por ciento de estadounidenses (11,5-16 millones) experimenta un “trastorno explosivo intermitente” en sus vidas. Este trastorno se caracteriza por episodios de ira injustificada.¹

Si se enojan, no pequen. No dejen que el sol se ponga estando aún enojados, ni den cabida al diablo (Ef. 4:26-27).

Fíjese que aquí no nos dice “No se enojen nunca”. La ira es una emoción que Dios nos da y, si se gestiona bien, fomentará un cambio positivo.

No permita que su ira le haga actuar de maneras que más tarde lamente.

No vuelva su ira contra sí mismo o finja que nunca se enoja.

Gestione la ira con la mayor rapidez (y responsabilidad) posible, antes de que se ponga el sol, de modo que no “dé cabida al diablo”.

Intente resolver las diferencias con otros respetuosamente. Luego, avancen juntos en la obra del Señor. Recuerde que Satanás usa la ira para dividir a los creyentes.

Cuando oí sus palabras de protesta, me enojé muchísimo (Neh. 5:6).

La ira de Nehemías fue una indignación justa porque muchos judíos padecían a manos de sus compatriotas ricos, que les habían prestado dinero. Expresando su ira de una forma saludable, Nehemías convocó una reunión de los prestamistas, que aceptaron sus peticiones firmes.

Cuando siente que la ira rebulle bajo la superficie, pida a Dios que le guíe hacia una manera productiva de resolver el conflicto.

No te hagas amigo de gente violenta, ni te juntes con los iracundos, no sea que aprendas sus malas costumbres y tú mismo caigas en la trampa (Pr. 22:24-25).

Puede que las personas no podamos cambiar la ira que expresan otros, pero sí podemos evitar vincularnos estrechamente con las personas “iracundas”. Estas personas siempre están listas para estallar, y las personas que las rodean reciben el impacto de esa ira o se enfurecen como ellas.

Elija cuidadosamente a sus mejores amigos, sus socios profesionales y su cónyuge.

Pero Dios le dijo a Jonás: “¿Tienes razón de enfurecerte tanto por la planta?”. “¡Claro que la tengo! —le respondió—. ¡Me muero de rabia!” (Jon. 4:9).

Cuando Jonás se enteró de que Dios no destruiría a los ninivitas, en lugar de alegrarse por su arrepentimiento se enfureció. Su ira frente al pecado de Nínive estaba justificada, aunque su ira egoísta frente a la misericordia divina no lo estaba.

Quizá, con una motivación egocéntrica, a Jonás le preocupaba que gracias al presagio fallido sobre la destrucción de la ciudad, su reputación como profeta hubiera salido malparada. O quizá deseaba un asiento de primera fila para la destrucción de Nínive; después de todo, Asiria era enemiga de Israel.

Debemos reflexionar honestamente sobre la inspiración de nuestra ira.

7 ORACIÓN

Señor, todos nos airamos. La ira es una emoción poderosa que nos has dado, y tu Palabra nos enseña con claridad la fuerza constructiva o destructiva que es la ira. Ayúdanos a seguir tu Palabra, Señor, enseñándonos a controlar nuestra ira cuando hemos sido amenazados y ofendidos. Bendícenos, Señor, para que veamos claramente y no hagamos daño a otros cuando estemos furiosos...

Miedo y ansiedad

1 RETRATOS

- Noemí estaba siempre alerta. Su voz tímida y su actitud apocada indicaban que siempre estaba vigilante para detectar peligros potenciales. Como hija única nacida de una madre soltera, Noemí sentía que había nacido para ser el chivo expiatorio de su madre. Noemí recordaba que, cuando era pequeña y esperaba que su madre regresara a casa, su cuerpo se tensaba. Nunca sabía qué podría pasar cuando su madre volviera al hogar. De adulta, Noemí siempre temió las lesiones potenciales. Descubrió que incluso se ponía tensa cuando no había nada que provocara ansiedad.
- A Nadia la consideraban una solitaria. Nadie podía imaginar que esa fachada era una máscara para su profundo miedo a estar en un grupo. Cuando estaba en un restaurante almorzando con sus compañeros de trabajo, a Nadia le sobrevenía el pánico. Aunque parecía irracional, temía decir algo estúpido, mancharse la blusa de comida o empezar a tartamudear. Cuando estaba a solas con otra persona todo iba bien, pero en grupo le resultaba una tortura hasta el hecho de entablar contacto visual con alguien.

Pues Dios no nos ha dado un espíritu de timidez, sino de poder, de amor y de dominio propio.

2 Timoteo 1:7

2 DEFINICIONES E IDEAS CLAVE

El miedo

- Aunque la mayoría de personas experimenta el miedo como una emoción negativa, *también tiene un componente positivo*. Si usted descubre que se ha metido en un callejón sin salida y un auto avanza en su dirección, el miedo activa una respuesta automática que envía la señal a su cerebro de “huir” de la situación potencialmente peligrosa.
- El miedo se convierte en un problema cuando una persona *se asusta de cosas que no son reales*, o cuando la sensación de miedo es *desproporcionada* respecto al verdadero peligro presente.
- El miedo es una emoción que mete a la persona en *el modo de auto-protección*.
- La mayoría de las veces, los miedos están relacionados con lo que *una persona considera* una amenaza para su seguridad. Puede que tenga miedo de perder su empleo, que le entren a robar en casa o tener un conflicto en una relación personal.

La ansiedad

- *La ansiedad es un estado de miedo constante*, acompañado de una sensación de inquietud, temor o preocupación. La persona puede no ser consciente de qué provoca ese temor.
- La ansiedad tiene como causa *diversos factores*:
 - las situaciones externas (ver las noticias de la televisión, un estilo de vida acelerado)
 - el malestar físico (falta de sueño, desequilibrio glucémico)
 - el ejemplo (padres que eran muy ansiosos)
 - los traumas (en situaciones que pueden parecerse a otras del pasado que causaron gran dolor)
- Los *síntomas* de la ansiedad pueden incluir incapacidad para relajarse, sensación de tensión, ritmo cardíaco acelerado, sequedad bucal,

hipertensión, hipervigilancia o sensación de debilidad, sudoración excesiva, sensación de sudor frío, anticipación constante de problemas y una sensación permanente de incomodidad.

En el puerto de tu mente navegan tanto la fe como el temor, pero permite que solo la fe fondee en él.

Anónimo

Las fobias

- Las fobias son *miedos a cosas concretas*.
- Las fobias son miedos *desproporcionados* respecto al objeto, la situación o la actividad a la que se teme. Por ejemplo, alguien puede tener miedo a las arañas. Una persona manifiesta una fobia cuando ve una araña pequeña en el techo de una habitación y se niega a volver a entrar en ella.

Ataques de pánico

- Los ataques de pánico son *reacciones de temor repentinas, aplastantes*, con la sensación de una catástrofe inminente.
- Durante un ataque de pánico, la persona *siente que no tiene el control*. Los síntomas incluyen verse paralizado por la respuesta de lucha o huida, respiración entrecortada, ritmo cardíaco acelerado, sudoración, mareo, náuseas, diarrea, pitidos en los oídos, sensación de ahogo, vértigo y reclusión en el hogar por miedo a padecer otro ataque.
- Por lo general, la persona *no tiene una idea clara* de qué provocó la reacción, y tiene miedo de padecer otro episodio.
- La persona puede llegar a sentir *que se está volviendo loca* o que padece un ataque al corazón.

Nota: Si se producen más de tres ataques al mes, o si la persona se niega a salir de casa, esto puede indicar la necesidad de recurrir a ayuda profesional.

Los miedos relacionales

- Existen cuatro miedos relacionales básicos, que experimentan las

personas y que pueden afectar a su calidad de vida: el miedo al fracaso, el miedo al rechazo, el miedo al abandono y el miedo a la muerte o al proceso de morir.

3 ENTREVISTA DE EVALUACIÓN

1. ¿Cuándo siente miedo o ansiedad?
2. ¿Cuánto tiempo y hasta qué punto ha padecido este miedo o esta ansiedad?
3. ¿Qué situación/objeto/persona le produce la mayor angustia?
4. ¿Ha percibido si hay momentos en los que está más ansioso que en otros? Si es así, ¿cuándo?
5. De entre las cosas que le causan miedo, ¿cuáles le parecen razonables y cuáles las más irracionales?
6. ¿Cuándo desaparece la sensación de ansiedad?
7. ¿Cómo ha intentado superar la ansiedad?
8. ¿Tiene algún problema de salud y/o toma una medicación que pueda contribuir a la ansiedad?
9. ¿Cómo sería su vida si se viese libre de esta ansiedad?

4 CONSEJOS SABIOS

El miedo y la ansiedad se desactivan *mediante el conocimiento*. Cuanto más pueda desactivar la persona la presunta amenaza, menos ansiedad sentirá.

Por lo general, la persona que tiene miedo ha creado *un sistema de creencias irracional* que le genera ansiedad. *Intente comprender* qué mentiras o distorsiones contribuyen a la ansiedad.

La mayoría de reacciones de ansiedad *son una conducta aprendida*. Sea intencional en sus esfuerzos por animar a la persona a desarrollar la esperanza de que podrá superar la ansiedad o sus temores si aprende nuevas conductas afianzadas en la verdad.

La ansiedad puede ser *contagiosa*. Quienes sienten una ansiedad intensa tienden a provocar ansiedad en quienes les rodean. Debe ser consciente de su propio grado de ansiedad, y del modo en que supera su ansiedad cuando le asalta.

Tenga paciencia con la persona mientras ella analiza sus miedos. Para cambiar patrones hace falta tiempo.

5 PASOS PRÁCTICOS

1. Cambie los patrones de pensamiento

- Es importante repudiar los pensamientos negativos y las mentiras usando la verdad de la Escritura (Fil. 4:8).

2. Concéntrese en Dios

- *Ayude a la persona a desplazar la atención del miedo hacia el carácter de Dios (1 P. 5:7).*
- Dios quiere que confíe en Él y deposite en su Persona todos sus miedos, sobre todo mediante la oración (Fil. 4:4-6).
- Para tener paz, ponga en Dios todos sus pensamientos (Is. 26:3).

Haz lo que temes hacer y sigue haciéndolo... es la manera más rápida y segura que se haya descubierto para conquistar el temor.

Dale Carnegie

3. Busque activadores

- *Ayude a la persona para que intente minimizar las actividades y los activadores que provocan la ansiedad.*

4. Siga avanzando

- *Ayude a la persona a aprender de los fracasos y a comprometerse a seguir luchando contra los temores.*
- *Anime con cariño a la persona a dar pasos cuidadosos para enfrentarse a sus miedos.*
- Cuando sienta temor, desplace la mirada hacia el mundo exterior y otras personas, en lugar de depositarla en los sentimientos internos de ansiedad.

5. Desarrolle relaciones

- *Asista a la persona para encontrar relaciones que la apoyen, que sean positivas.*

6. Sea paciente

- El crecimiento requiere tiempo.
- Dios obrará en su vida para superar la ansiedad que le impide vivir en plenitud.
- Intente mantener una perspectiva eterna.

6 EJEMPLOS BÍBLICOS

Tal vez te preguntes: “¿Cómo podré expulsar a estas naciones, si son más numerosas que yo?” Pero no les temas; recuerda bien lo que el Señor tu Dios hizo contra el faraón y contra todo Egipto. Con tus propios ojos viste las grandes pruebas, señales y prodigios milagrosos que con gran despliegue de fuerza y de poder realizó el Señor tu Dios para sacarte de Egipto... Además, el Señor tu Dios enviará contra ellos avispas, hasta que hayan perecido todos los sobrevivientes y aun los que intenten esconderse de ti. No te asustes ante ellos, pues el Señor tu Dios, el Dios grande y temible, está contigo (Dt. 7:17-19, 21).

La vida cristiana no es fácil. Los creyentes se enfrentan a dificultades, dolor, sufrimiento y tristeza. En circunstancias que parecen imposibles, a veces sienten temor.

Dios dijo a Israel que no tuviera miedo cuando la batalla pareciera demasiado grande. En lugar de eso, debían recordar lo que Él había hecho por ellos en el pasado, y ser valientes.

Debemos contemplar nuestras circunstancias amedrentadoras a la luz de lo que Dios ya ha hecho por nosotros, recordando que “el Dios grande y temible” irá con nosotros a la batalla.

Confía en el Señor y haz el bien... Deléitate en el Señor... Encomienda al Señor tu camino... Guarda silencio ante el Señor, y espera en él con paciencia; no te irrites ante el éxito de otros, de los que maquinan planes malvados (Sal. 37:3-5, 7).

David exhortó al pueblo de Dios a confiar en el Señor, a deleitarse en Él, a encomendar a Él su camino y a esperar pacientemente a que actuase.

La confianza se basa en la fe, y profundiza nuestro compromiso.

Deleitarse en Dios quiere decir que experimentamos placer en su presencia.

Encomendar al Señor nuestro camino significa confiar a su guía y a su control todo lo que hay en nuestras vidas.

A veces esperar pacientemente es difícil, pero a menudo es la prueba

máxima de nuestra confianza en Dios.

Sólo él puede librarte de las trampas del cazador y de mortíferas plagas, pues te cubrirá con sus plumas y bajo sus alas hallarás refugio. ¡Su verdad será tu escudo y tu baluarte! No temerás el terror de la noche, ni la flecha que vuela de día, ni la peste que acecha en las sombras ni la plaga que destruye a mediodía (Sal. 91:3-6).

Cuando los creyentes tienen miedo, pueden acudir a un “refugio”: el propio Dios.

¡No hay un lugar más seguro que Dios! Los creyentes pueden confiar en que Dios les protegerá en los momentos de temor.

Esto no quiere decir que el pueblo de Dios nunca sufrirá o se enfrentará a dificultades, pero promete que no deben temer, porque están en las manos de Dios.

Un estudio de 2008 indica que los retos intelectuales, como los crucigramas o el ajedrez, pueden ser más eficaces para evitar que se preocupen las personas con tendencia a la inquietud que otros pasatiempos supuestamente relajantes, como son ver la televisión o ir de compras.¹

Confía en el Señor de todo corazón, y no en tu propia inteligencia. Reconócelo en todos tus caminos, y él allanará tus sendas (Pr. 3:5-6).

Una cosa es que las personas confíen en Dios respecto a su destino eterno; otra muy distinta es que confíen en que Dios gestionará los retos y las dificultades de la vida cotidiana.

Dios promete dirigir, o enderezar, nuestros caminos. Hemos de confiar en Dios para que nos ayude a manejar las circunstancias difíciles a las que nos enfrentamos, incluso en los casos en que no logramos imaginar cómo podría hacerlo.

Si realmente queremos conocer la voluntad de Dios para nuestras vidas, o incluso para nuestros actos en una situación concreta, debemos empezar confiando en que Dios se preocupa de todos los aspectos de la vida, y que nos proveerá de todo lo necesario.

7 ORACIÓN

Señor, hoy uno de tus hijos preciosos tiene miedo, le preocupa el temor que se ha adueñado de su vida y le hace sentirse indefenso y desesperanzado. Quiere servirte, Señor, pero esta ansiedad le debilita hasta un punto en que apenas puede moverse. Necesitamos el toque sanador de tu mano, Señor, y sabiduría para superar esta ansiedad...

Muerte

1 RETRATOS

- David tenía 46 años y disfrutaba de la vida cuando un auto lo atropelló mientras hacía *jogging* y lo mató. Su mujer volvió del trabajo y encontró la casa extrañamente silenciosa... mientras veía cómo un auto de policía se acercaba a la puerta.
- Mila se recuperaba en el hospital de un ataque cardiaco cuando le sobrevino un nuevo ataque y su corazón se detuvo de inmediato. Su hijo la encontró muerta en el suelo de su habitación del hospital.
- Lili tenía una enfermedad terminal, pero su muerte se adelantó cuando un fallo eléctrico en casa de sus padres detuvo el respirador que la mantenía con vida.

2 DEFINICIONES E IDEAS CLAVE

- *La muerte no fue el deseo originario de Dios* para la humanidad. Dios creó a los seres humanos para la vida, no para la muerte. Adán recibió el aliento de vida (ver Gn. 2:7). La muerte solo llegó cuando Adán y Eva pecaron.
- La muerte es difícil porque es una *pérdida*: es real y dolorosa porque se ha ido un ser querido; es simbólica porque nos recuerda la inocencia perdida, el pecado y el castigo.
- La muerte es desagradable y temible para los humanos, aunque Dios la describe como el portal a un día nuevo y glorioso. *Los humanos ven la muerte como el final* de un viaje; Dios la entiende como el principio de un viaje hacia una vida mejor.
- Las *reacciones* ante la muerte son tan distintas como las personas.
- Los dolientes pueden formularse preguntas como: “¿Por qué se lo ha llevado Dios?”; “¿Por qué me enojé con ella antes de que saliera de casa?”; “¿En qué estaba pensando cuando le dejé que se fuera sin mí?”; “¿Y si hubiera...?”; ¿“Por qué...?”.
- La muerte repentina puede conducir a un *proceso de duelo complicado*, porque su naturaleza súbita a menudo produce ira, culpa y sensación de abandono.
- Sabemos que hay “etapas” del duelo, como describen varios teóricos. Al enterarse de un fallecimiento, hay dos etapas especialmente graves: *el shock* y *la negación*. El *shock* es una respuesta física y emocional a la noticia de una muerte repentina. La persona superviviente puede experimentar un aumento de su ritmo cardíaco, sentir que le falta el aliento y no saber si vive una situación real. La *negación* puede presentarse rápidamente, y el superviviente puede empezar a hacer cosas habituales, como fregar los platos o hacer un balance de sus cuentas, como un intento de recuperar la normalidad. Normalmente, la negación concluye cuando la persona debe enfrentarse a las múltiples decisiones posteriores a un fallecimiento.

No debo pensar que es extraño que Dios se lleve en la juventud a aquellos a los que yo hubiera mantenido en el mundo hasta que fuesen

mayores. Dios está poblando la eternidad, y no debo restringir ese acto a los ancianos y ancianas.

Jim Elliot

Lo que necesita la persona doliente

David K. Switzer ha descrito ocho necesidades que hay que satisfacer para resolver eficazmente el proceso de duelo:

1. Aceptar la realidad y la naturaleza definitiva de la muerte física.
2. Ser consciente de todos los sentimientos sobre la pérdida o hacia el difunto y expresarlos. A veces esto tiene que ver con el modo en que murió la persona.
3. Romper los vínculos emocionales con el difunto; es decir, no actuar como si aún estuviera presente.
4. Romper los patrones de comunicación habituales y otras conductas que asumen que el difunto sigue presente.
5. Afirmar el valor propio de la persona doliente aparte de la interacción y el vínculo con la difunta.
6. Reafirmar, y por tanto reintroducir en la vida aquellas características y conductas que contribuyen a la vida del superviviente y a su desarrollo.
7. Cultivar relaciones tanto antiguas como nuevas.
8. Redescubrir el sentido en la vida.

Porque para mí el vivir es Cristo y el morir es ganancia.

Filipenses 1:21

3 ENTREVISTA DE EVALUACIÓN

Que no le sorprenda la variedad de respuestas que tienen las personas frente a la muerte de un ser querido. En el momento en que se enteran de la muerte de alguien, pueden hacer cosas extravagantes. Es frecuente que una persona diga cosas como: “¿Y por qué no he sido yo en su lugar?” o “Creo que la culpa es mía”. No son necesariamente confesiones reales, sino *el clamor de un corazón roto*.

No meta prisa al proceso de duelo. La angustia forma parte necesaria de la recuperación.

No le diga a la persona cómo sentirse. La presencia que usted le ofrece como oyente amante y atento es el mayor regalo que puede hacer a la persona aplastada por la pena.

Preguntas clarificadoras

1. ¿Presenta algún síntoma físico como resultado de ese fallecimiento? *(Tenga presentes los indicios de trastornos físicos; la persona doliente puede necesitar asistencia médica)*.
2. ¿Está cada vez más deprimido y siente deseos de suicidarse? ¿Empieza a remitir el dolor? *(Después de un lapso de tiempo determinado, la tristeza debe remitir. Siempre quedará la herida, pero si la persona no mejora con el paso de varias semanas, es posible que sean necesarias otras intervenciones)*.

Preguntas que hay que formular justo después de una muerte

1. ¿Quién ha muerto y cómo? ¿Estuvo usted presente? *(Pida a esa persona que hable con usted de lo sucedido. Hablar de la experiencia es catártico, y ayudará al doliente a asimilar la situación)*.
2. ¿Dónde viven otros miembros de la familia? *(¿Qué tipo de sistema de respaldo existe para ayudar a la persona a superar la experiencia de la pérdida?)*.
3. Si el difunto tenía hijos, ¿dónde están? *(¿Hay otras personas que*

necesitan ayuda para superar la pérdida del difunto?).

4. Aparte del shock y del dolor evidentes, ¿qué más siente en estos momentos? *(Analice sus sentimientos en busca de culpa, ira o miedo. Intente identificar el origen de los sentimientos, y luego comprométase a hablar más del tema cuando haya transcurrido algo más de tiempo).*

Preguntas para ayudar al doliente

1. ¿Cuáles son sus recuerdos favoritos sobre esa persona?
2. ¿Qué era lo que más le gustaba de ella?
3. ¿Cuáles eran su mejores cualidades? ¿Cuáles eran algunas de las cosas que le molestaban o irritaban de esa persona? *(Esto ayuda a la persona a darse cuenta de que el difunto no era perfecto).*
4. ¿Cuándo extraña más a esa persona, por la mañana o por la tarde?
5. ¿Con quién habla cuando piensa en esa persona?
6. ¿Qué necesita que haga la persona a la que habla para que alivie su dolor?
7. ¿Sigue llorando cuando piensa en el que falleció?
8. ¿En qué sentidos ha mejorado su vida por conocer a esa persona?
9. ¿De qué maneras positivas puede mantener vivos los recuerdos y la alegría de haber conocido a esa persona?

4 CONSEJOS SABIOS

Algunas personas sumidas en el duelo pueden sentirse sobrepasadas por las decisiones que hay que tomar tras un deceso. Otras discutirán con miembros de la familia sobre esas decisiones, como las opciones entre enterramiento o cremación, o ataúd abierto frente a cerrado. Su primera labor puede ser *ayudar a la familia y a los amigos a ponerse de acuerdo*. Recuerde a las personas que los deseos del fallecido, caso de conocerse, no son tan importantes tras la muerte, dado que eso hará que los supervivientes se sientan más cómodos. Si esto supone cancelar una cremación, entonces anime a los familiares a hacerlo.

Ofrezca muchas imágenes bíblicas de esperanza, el cielo y la resurrección, pero evite decir palabras vacías o ser superficial. Cuando un ser querido muere, la pérdida es aguda, y saber que la persona está en el cielo no siempre es un consuelo inmediato para quienes quedan atrás, porque *quedan atrás*.

Cuando tiene lugar una muerte repentina, *identifique a un familiar o a otro voluntario que pueda ayudarle con algunas de las tareas prácticas* que hay que realizar antes del funeral. Ayude a la persona sumida en el duelo a establecer prioridades sobre lo que hay que hacer. Ayúdela a identificar un tanatorio, escribir un obituario, llamar a los otros familiares y amigos, y otras tareas. Hay que tener en cuenta que el proceso de duelo y de pérdida *no se resolverá por el hecho de que las cosas vuelvan a la “normalidad”* tal como la persona la entiende. Una muerte siempre altera drásticamente la identidad, los roles y las responsabilidades de la persona más cercana al difunto. La recuperación se producirá cuando esa persona aprenda a *superar y gestionar la nueva dinámica y las tareas de la vida cotidiana*.

5 PASOS PRÁCTICOS

1. Concéntrese en las necesidades básicas

- *Asegúrese de centrarse en las necesidades básicas: alimento, refugio, seguridad. Si no se satisfacen estas necesidades, puede resultar incluso más difícil superar las cuestiones emocionales críticas.*
- *Las personas sumidas en un shock pueden descuidar su higiene, tomar la medicación necesaria o hacer tres comidas diarias.*

2. Descubra las mejores maneras de superarlo

- *Evalúe el grado de emociones presentes usando algunas de las preguntas que le sugerimos antes.*
- *Algunas personas procesan las emociones fruto de una crisis dedicándose a hacer muchas cosas, mientras que otras necesitan estar solas. Ayude a las del primer tipo a encontrar alguna cosa sencilla para hacer, y a las del segundo a encontrar un sitio tranquilo donde estar a solas.*

Aquel que tiene la cabeza en el cielo no debe temer poner los pies en la tumba.

Matthew Henry

3. Busque la interacción social

- *No se aíse de las relaciones sociales. Encuentre apoyo en sus amistades.*
- *Algunas amistades serán diferentes (por ejemplo, si ha muerto un cónyuge), pero sus amigos seguirán queriendo su compañía, incluso aunque la otra persona ya no esté.*

4. Ayude a los hijos

- *Si hay niños de por medio, aconseje a la familia algunas estrategias para ayudarles. A menudo los niños se sienten responsables por una muerte*

repentina, y los adolescentes pueden reaccionar de un modo especialmente complejo si la relación con el difunto era tensa.

- Antes que nada, los hijos necesitan sentirse seguros. Reafírmelos diciendo que la familia seguirá junta.
- *Si un padre o madre está sumido en un duelo profundo, intente asegurarse de que un familiar más calmado cuide de los hijos.*
- Evite las afirmaciones que sugieran al niño que Dios provocó esa muerte porque “quería que mamá/papá/la abuela/Juan estuviera en el cielo con Él”.
- Aclare a los niños qué es la muerte. La mayoría de los directores funerarios responderán abiertamente las preguntas curiosas de los niños.
- Ayude a los niños a comenzar a procesar los sentimientos de ira, culpa y abandono. Ellos necesitan saber que tales sentimientos son normales.

5. Dé tiempo

- Hará falta tiempo para que el dolor mengüe.
- Tiene que pasar por un duelo real, porque este proceso es saludable.
- *Cuando sea oportuno, recuerde a la persona cuáles son las fases por las que se pasa durante el duelo.*

6 EJEMPLOS BÍBLICOS

Pero ahora que ha muerto, ¿por qué he de ayunar? ¿Podré hacer que vuelva? Yo iré a él, pero él no volverá a mí (2 S. 12:23).

Tras la muerte del hijo primogénito de David y de Betsabé, el único consuelo de él fue que, al final, “iría a él”. Mientras el niño estuvo vivo, David pidió a Dios que le salvara la vida. Sin embargo, cuando el niño murió, David tuvo la confianza de que estaba con Dios y de que él volvería a verlo.

Los padres cristianos que se han enfrentado a la devastación que provoca la muerte de un pequeño pueden tener esperanza al ver la fe de David, quien sabía que Dios llevará a su seno a los más pequeñitos.

Estimada a los ojos del Señor es la muerte de sus santos (Sal. 116:15).

La muerte de un ser querido es triste, y dolerse es natural.

Dios dice que la muerte de un creyentes es “preciosa a los ojos del Señor”. Para los creyentes, la muerte no es más que un portal que conduce a su hogar celestial, al que realmente pertenecen.

Mas ahora Cristo ha resucitado de entre los muertos, primicias de los que durmieron. Porque ya que la muerte entró por un hombre, también por un hombre vino la resurrección de los muertos. Porque así como en Adán todos mueren, también en Cristo todos serán vivificados (1 Co. 15:20-22).

Jesús trajo la promesa de la resurrección de los muertos. Cumplió tal cosa al hacerse humano, morir y luego resucitar.

Algún día, en la nueva creación de Dios, la propia muerte será destruida: “El último enemigo que será abolido es la muerte” (1 Co. 15:26).

Debemos estar siempre listos para morir, preparados para presentarnos ante Dios y para darle las gracias por todo lo que ha hecho al darnos la salvación.

Por eso mantenemos siempre la confianza, aunque sabemos que mientras vivamos en este cuerpo estaremos alejados del Señor. Vivimos por fe, no por

vista. Así que nos mantenemos confiados, y preferiríamos ausentarnos de este cuerpo y vivir junto al Señor (2 Co. 5:6-8).

¿Qué sucede exactamente cuando alguien muere? La Biblia no entra en muchos detalles, pero sí dice que los creyentes que mueren (es decir, los que están “ausentes del cuerpo”) estarán “presentes con el Señor” (ver también Fil. 1:23). Experimentarán un estado de bendición junto a Dios.

Cuando Cristo regrese, los creyentes que hayan muerto serán resucitados, y los que estén vivos serán transformados, y todos recibirán cuerpos glorificados y eternos (ver 1 Ts. 4:16-18).

Dios ha prometido que su pueblo estará con Él para siempre. Podemos tener esperanza en la promesa fiel de Dios.

He peleado la buena batalla, he terminado la carrera, me he mantenido en la fe. Por lo demás me espera la corona de justicia que el Señor, el juez justo, me otorgará en aquel día; y no sólo a mí, sino también a todos los que con amor hayan esperado su venida (2 Ti. 4:7-8).

Los creyentes pueden afrontar la muerte con confianza, sabiendo que Dios les espera.

Ojalá también podamos decir: “He peleado la buena batalla, he terminado la carrera, me he mantenido en la fe”.

Dichosos los que de ahora en adelante mueren en el Señor... Ellos descansarán de sus fatigosas tareas, pues sus obras los acompañan (Ap. 14:13).

Este capítulo de Apocalipsis pinta un cuadro de contrastes marcados: la vida eterna con Dios o la vida eterna sin Dios.

¿Dónde estará usted durante la eternidad?

7 ORACIÓN

Querido Señor, gracias por la vida de _____. Nuestros corazones están tristes porque él [o ella] ya no está aquí. Aunque es posible que esta muerte no tenga sentido para nosotros en este momento, te ruego que tú la des de sentido y que te glorifiques por medio de ella. Danos tu Espíritu Santo como Consolador para los minutos, horas y días venideros, y ayúdanos a entender las necesidades de cada persona en este momento...

Perdón

1 RETRATOS

- Por mucho que lo intenta, Samuel no se convence para asistir a la celebración de los cincuenta años de casados de sus padres. La falta de interés que ellos han manifestado por su vida y su familia le ha herido tanto que no quiere saber nada de ellos, y mucho menos celebrar sus Bodas de Oro.
- Berta no concilia el sueño de noche. No deja de tener pesadillas sobre su madre, que la maltrató cuando era una niña. Aunque su madre lleva muerta diez años, Berta no logra perdonarla por ese sufrimiento.
- La “mejor amiga” de Juana mintió sobre ella a su novio, induciéndole a romper su relación con ella. Ahora la amiga de Juana sale con el exnovio de ella. Cada vez que Juana los ve en el instituto, vuelve a sentirse traicionada y no logra dejar de pensar en el tema.
- Tomás descubre que su compañero de trabajo le ha criticado delante del jefe y ha hecho comentarios negativos sobre su trabajo. El jefe ha ascendido a su compañero y ha degradado a Tomás; él no deja de pensar en maneras de vengarse de su compañero.

Hace falta uno para perdonar, pero dos para reconciliarse.

2 DEFINICIONES E IDEAS CLAVE

Qué es el perdón y qué no lo es

La falta de perdón es un estado de resentimiento, amargura, odio, hostilidad, ira, temor y estrés hacia un individuo que ha ofendido a alguien de una manera determinada. *La falta de perdón es un cáncer que corroe el alma de la persona.*

El perdón se produce cuando los sentimientos gélidos propios de la falta de perdón se convierten en emociones cálidas, cariñosas, compasivas, cooperativas y altruistas gracias a una transformación sentida en el corazón.

En Lucas 7:40-47 Jesús nos dice la verdad de que aquellos a quienes se les ha perdonado mucho también aman mucho.

Explique a la persona a quien aconseje las siguientes definiciones y parámetros del perdón. El perdón...

- no significa que sean aceptables los perjuicios que le causaron.
- no disminuye el perjuicio que le hicieron, ni es una negación de lo sucedido.
- forma parte esencial de no permitir que esas heridas continúen doliéndole.
- no elimina las consecuencias que tendrá para la otra persona el pecado cometido.
- significa abandonar el deseo de herir a la otra persona. Dicho en pocas palabras, perdonar significa “cancelar una deuda”.
- es un proceso difícil e incómodo. Cuando usted toma la decisión de perdonar, Dios ofrece la gracia y la fuerza para perdonar y mantener un corazón perdonador.
- no es una debilidad. Es lo más poderoso que puede hacer. Negarse a perdonar permite que Satanás siga perjudicándole; el perdón detiene el poder destructivo de Satanás en su vida.
- no es reconciliación. Para perdonar solo hace falta uno, pero para reconciliarse son necesarios dos.
- no depende de los actos de la otra persona, y no es un acto condicionado (por ejemplo, decir: “Te perdonaré si no vuelves a beber alcohol”).
- no le exige convertirse en un “felpudo”, ni tampoco permitir que el

- ofensor vuelva a hacerle daño.
- es un don que usted *da* al ofensor. La confianza, por otro lado, *hay que ganársela*. Debe poner límites.
 - no espera que el ofensor se arrepienta. A diferencia de Dios, que nos perdona cuando nos arrepentimos, los humanos no pueden exigir arrepentimiento antes de perdonar.
 - consiste en cuánto confía usted en que Dios le cuidará.
 - supone experimentar empatía hacia el ofensor, humildad respecto a su propia pecaminosidad, y gratitud por ser perdonado por Dios y por otros.
-

El poder humano por sí solo no logra alcanzar el perdón pleno. Hay un componente del perdón que es divino. No se puede alcanzar sin Dios.

Frank Minirth

Motivos para perdonar

- El perdón le hace libre para que siga adelante con su vida.
- Se niega a dejar que la persona que le hirió tenga poder sobre su vida.
- Abre su relación con Dios (ver Mt. 5:43-48).
- Le impide amargarse, y por tanto protege a quienes le rodean.
- Le impide parecerse a la persona que le hizo daño.
- La falta de perdón no perjudica en absoluto al ofensor; solo le hace daño *a usted*.
- La Escritura nos ordena que perdonemos (Mt. 18:21-35).

3 ENTREVISTA DE EVALUACIÓN

Cuando una persona busca ayuda para perdonar, es porque la incapacidad de hacerlo ha empezado a *interrumpir su vida personal, emocional o espiritual*.

La incapacidad de perdonar (debido al estrés que genera) puede ser el origen de problemas físicos, como astenia, insomnio, cefaleas, dolor articular o dorsal. También puede ser la causa de *depresión o ansiedad*.

A veces la persona *no se da cuenta* de que el origen de su problema es la falta de perdón. Por consiguiente, puede que sea necesario un consejero para revelarles cariñosamente esta información.

Reflexione sobre las siguientes preguntas de evaluación:

1. ¿Puede hablarme de su trasfondo?
2. ¿Cuál cree que es el origen de su inquietud?
3. ¿Qué le indujo a acudir a consejería?
4. ¿Qué espera conseguir?
5. ¿Qué incidente o incidentes le cuesta perdonar?
6. ¿Cómo le hizo sentir ese incidente(s)?
7. ¿Qué puede decirme de la persona que le hirió?
8. ¿Qué ha intentado hacer ya para ayudarse a perdonar?
9. ¿Cómo se ha protegido para que la misma persona no vuelva a herirle?
10. ¿Cómo puede saber que aún no ha perdonado a esa persona?
11. ¿Alguna vez durante su infancia vio en su casa ejemplos de perdón?
12. ¿Cuándo fue la primera vez que recuerda que alguien le ofendió?
¿Cómo gestionó la situación?
13. ¿Ve un patrón en su respuesta cuando otros le ofenden?
14. Esa respuesta, ¿le ayuda o le perjudica?
15. ¿Qué dice Dios sobre el perdón?
16. ¿Qué cree usted que es el perdón?

Cuando no perdonas a alguien, en cierto sentido esa persona está en la cárcel y tú eres el guardián. Tú también estás preso, porque tienes que asegurarte de que el prisionero siga dentro.

Kerney Franston

4 CONSEJOS SABIOS

Comparta con la persona *alguna información sobre el perdón real*, como lo describimos antes. A menudo, una persona no ha perdonado porque no entiende lo que es el perdón.

Es mejor entender el perdón como un acto y como un proceso. Cuando una persona perdona, su corazón empieza a curarse. Podemos perdonar cuando nos damos cuenta de que Dios nos ha perdonado (Ef. 4:31-32).

Si la persona no quiere que el ofensor “se vea libre de culpa”, explíquelo que el perdón *permite* que el propio aconsejado *quede libre*, y le protege del poder destructivo de la falta de perdón, dejando que la persona pueda seguir adelante con su vida.

Identifique emociones

Muestre empatía a la persona y admita el mal que ha tenido lugar. Anime a la persona a dolerse por la ofensa y por las pérdidas resultantes de cualquier acto contra él o ella. Explíquelo que el dolor y la ira no son pecado, sino reacciones normales a una ofensa.

Es importante identificar y expresar los sentimientos hacia la ofensa cometida; cómo se sintió la persona en el momento de la ofensa y cómo se siente ahora.

Fije límites

Trabaje con la persona para averiguar qué hay que hacer para evitar que el ofensor vuelva a hacerle daño. Esto afecta al modo en que la persona mantiene una relación constante con el ofensor. Por ejemplo, puede ser educado (límites seguros) sin ser su mejor amigo (límites inseguros). De igual manera, puede escuchar pero sin aceptar su consejo.

Minimice el tiempo que pasa con personas peligrosas, que son esos individuos que hieren sin tener en cuenta el perjuicio que supone para la vida de otros.

No busque la aprobación de una persona que probablemente le infligirá daño.

Ayude a la persona a reconocer que no necesita la aprobación de otros para tener una vida libre y plena. La única aprobación que necesita es la de Dios.

Reconozca la mano de Dios

Sepa que Dios puede utilizar la ofensa para inducir el crecimiento personal y la dependencia de Él para su plan y su gloria.

Pida la intervención del Espíritu Santo para sanar las heridas emocionales de la persona.

Pida a Dios que ayude a la persona a amar al ofensor. Se dice que todo acto que no esté motivado por la compasión es pecado. Dado que quienes transgreden a menudo están perdidos, quebrantados o heridos, incluso la víctima puede sentir piedad y compasión por el ofensor.

Orar por el ofensor ayudará a que los sentimientos del aconsejado pasen de querer venganza a no querer perjudicarlo, y por último a desear lo mejor para el transgresor. Cuando la persona llegue a esta última etapa, conocerá la verdadera libertad.

5 PASOS PRÁCTICOS

Everett Worthington, Jr., autor de *The Handbook of Forgiveness* [solo en inglés], ha creado un acróstico útil para seguir el proceso del perdón. Se conoce con el acróstico REACH:

Recuerde la herida

- Recordar la herida es difícil pero necesario.
- *No minimice o niegue el sufrimiento de la persona.*
- *No excuse al ofensor.*
- Recordar la herida no tiene como objetivo señalar con el dedo, sino que es un medio para examinar objetivamente lo sucedido.
- Llevar un diario es una manera excelente de procesar la ira y el dolor. Organiza sus pensamientos y le ayuda a admitir la verdad en blanco y negro.
- A veces escribir una carta al ofensor es útil, pero *no se la envíe.*

Empatice con la persona

- Escriba una carta como si usted fuera el ofensor. Debe escribir sobre sus pensamientos, sentimientos, ideas y presiones. Que sea una carta de disculpa. ¿Hasta qué punto le cuesta hacerlo?
- Al ponerse en la piel de la persona que le ofendió, puede empezar a comprender por qué ella hizo lo que hizo.
- Esto no desculpabiliza al individuo, pero sí contribuye a demostrar que las personas que hieren a menudo padecen heridas profundas.

Altruismo: el don del perdón

- Piense en el “don” del perdón. Piense en un momento en que hiciera algo malo y fue perdonado. Reflexione sobre su mala acción y sobre la culpa que sintió. ¿Cómo se sintió al ser perdonado? ¿Le gustaría ofrecer ese regalo del perdón a la persona que le hizo daño?

- Escriba un cheque de perdón en blanco. Anote en su diario que este día usted ha liberado al transgresor de la deuda que tenía con usted.
 - Es posible que quiera anotar las ofensas cometidas por esa persona contra usted, y luego escribir sobre ellas “Canceladas” o “Abonadas”.
 - Por medio de este paso, recuerde también la gran misericordia y la gracia de Dios hacia usted.
-

Existe una diferencia entre el perdón intelectual y el emocional. Por ejemplo, cuando alguien ha tenido una aventura amorosa, normalmente el cónyuge engañado tendrá que optar por perdonar a su pareja intelectualmente y enseguida, pero el perdón emocional puede tardar meses en llegar.

Charles Stanley

Comprométase públicamente a perdonar

- Escriba un certificado o una carta de perdón afirmando que no dará más vueltas a las ofensas que le hayan hecho, pero no la envíe.
- Al participar de alguna manifestación externa de perdón, como escribir una carta, será más probable que recuerde que ha sido perdonado, y así se vea libre de la plaga de “la falta de perdón”.
- Diga a su familia y/o a sus amigos que ha decidido perdonar. Al revelar su perdón a otros, será responsable de su decisión de perdonar al transgresor.

Habitúese al perdón

- Cuando surjan dudas, aférrase al perdón.
- Existe una diferencia entre recordar una transgresión y no perdonar.
- Levante “Piedras memoriales”. Después de que Dios dividiera el río Jordán para que los israelitas lo atravesasen sobre tierra seca, Dios dijo a Josué que cada tribu eligiera una piedra que apilarían como memorial de las grandes cosas que Dios había hecho aquel día. Aquellas piedras serían un recordatorio para el pueblo y para sus hijos en los días venideros (Jos. 4). Es bueno disponer de algo “concreto” que le ayude a recordar el día

en que dejó en libertad a su ofensor.

- ¡Recuerde perdonar! Cuando Corrie ten Boom recordaba alguna ofensa que alguien le había hecho, respondía: “Recuerdo claramente que ya la había olvidado”. Aunque es posible que usted nunca perdone del todo, puede recordar que ya perdonó.

6 EJEMPLOS BÍBLICOS

Así que deberá restituirlo íntegramente y añadir la quinta parte de su valor. Todo esto lo entregará a su dueño el día que presente su sacrificio por la culpa. Le llevará al Señor un carnero sin defecto, cuyo precio será fijado como sacrificio por la culpa. Lo presentará al sacerdote (Lv. 6:5-6).

Las ofrendas del Antiguo Testamento iban destinadas a que el transgresor pudiera recibir el perdón de Dios. Pero el ofensor también debía responsabilizarse de su conducta, haciendo restitución a la persona a la que había perjudicado.

También nosotros debemos responsabilizarnos de los efectos de nuestros pecados sobre otros. Tenemos que reconciliarnos no solo con Dios, sino también con aquellos a los que hemos ofendido. La ley bíblica nos hace responsables de nuestra conducta.

Joab fue a comunicárselo al rey; éste, por su parte, mandó llamar a Absalón, el cual se presentó ante el rey y, postrándose rostro en tierra, le hizo una reverencia. A su vez, el rey recibió a Absalón con un beso (2 S. 14:33).

A pesar de todo lo que había hecho Absalón, David permitió la posibilidad de la reconciliación al perdonar a su hijo. Sin embargo, Absalón no lloró, ni se arrepintió ni cambió su forma de actuar. En realidad, un día Absalón intentaría arrebatarse el trono a su padre (2 S. 15:10).

Una persona puede perdonar, pero para la reconciliación hacen falta dos. El perdón no garantiza la reconciliación. Sin embargo, el perdón beneficia a quienes están dispuestos a renunciar a la herida y a las ofensas sufridas por parte de otros.

¿Cuándo perdonó Jesús tu pecado? Hace dos mil años, en la cruz. Dos mil años antes de que acudieras a pedirle perdón, este ya estaba allí: preparado, rico, pleno y gratuito.

Joseph M. Stowell

Yo soy el que por amor a mí mismo borra tus transgresiones y no se acuerda

más de tus pecados (Is. 43:25).

Cuando la culpa de los pecados pasados nos aplasta, debemos recordar que, cuando buscamos perdón, Dios “borra” nuestras transgresiones y perdona nuestros pecados.

Borrar los pecados significa dejar la pizarra limpia. Sean cuales fueren los pecados que hemos cometido, Dios promete borrarlos. Sabe lo que hemos hecho, pero nos trata como si nunca hubiésemos pecado.

Como Dios nos ha perdonado, debemos perdonarnos a nosotros mismos.

Pedro se acercó a Jesús y le preguntó: “Señor, ¿cuántas veces tengo que perdonar a mi hermano que peca contra mí? ¿Hasta siete veces?”. “No te digo que hasta siete veces, sino hasta setenta y siete veces”, le contestó Jesús (Mt. 18:21-22).

Ni siquiera cuente los pecados: siga perdonando.

Entonces Jesús contó una parábola sobre un hombre que, después de que le fuera perdonada una gran deuda que tenía con alguien, se negó a perdonar a otra persona que le debía muy poco. Jesús ilustraba con esto que nosotros, pecadores, hemos sido perdonados por la gracia de Dios, y que Él nos perdona diariamente, una y otra vez.

Debemos manifestar la misma gracia para perdonar a otros. Negarse a perdonar demuestra que no hemos entendido lo mucho que Dios nos ha perdonado.

Pero si ustedes no perdonan, tampoco su Padre que está en el cielo les perdonará a ustedes sus pecados (Mr. 11:26).

Jesús afirmó que el perdón que Dios nos concede está relacionado en cierto sentido con el modo en que perdonamos a otros. Cuando aceptamos el perdón de Dios por todas las ofensas que hemos cometido contra Él, deberíamos estar tan agradecidos que esto nos lleve a ofrecer el mismo tipo de perdón a quienes nos han perjudicado.

Negarse a perdonar a otros demuestra que no apreciamos el perdón que Dios nos ofrece.

7 ORACIÓN

Señor, tu siervo ha recibido una herida profunda. Quiere olvidarse de ella, librarse del dolor, pero le cuesta mucho. Las emociones le embargan, y no quiere que ese sufrimiento le afecte ni un instante más. Te ruego que le ayudes a ser libre. Te ruego que le ayudes a perdonar a quien le ha ofendido de la misma manera que tú le has perdonado a él/ella. Por favor, dale una vez más de tu vida...

Perfeccionismo

1 RETRATOS

- Raquel, una joven esposa, no deja de quejarse a su reciente marido del modo en que él cuelga sus ropas en el armario, estaciona el auto en la calle e incluso la manera en que deja las prendas junto a la cama. Para ella todo tiene que ser perfecto, y parece que Raúl no sabe hacer nada bien. Él siempre se encuentra en estado de alerta.
- Mateo, el adolescente perfeccionista, siempre cree que sus trabajos escolares y sus esfuerzos en la pista de *hockey* se quedan cortos. Mateo estudia muchas horas, y practica técnicas de *hockey* delante de su casa hasta que cae la noche. Cuando saca menos de la nota máxima en un examen, se siente fatal y padece migrañas.
- Dani y su nuevo jefe, Roberto, no paran de enfrentarse. Dani lleva trabajando diez años en la misma empresa de contabilidad, y tiene muy arraigada su forma de hacer las cosas en la oficina. Roberto ha llegado con unas exigencias muy perfeccionistas.

2 DEFINICIONES E IDEAS CLAVE

- El perfeccionismo es la disposición a sentir que *todo lo que no sea perfecto es inaceptable*. Se fundamenta en la necesidad de control y de afirmación.
- Teológicamente, el perfeccionismo es *la creencia destructiva* de que las personas pueden ser iguales a Dios. Concretamente, los perfeccionistas creen que deberían saberlo todo (omnisciencia), poderlo todo (omnipotencia), estar en todas partes (omnipresencia) y, en general, carecer de debilidades humanas.
- Los perfeccionistas *piensan* que deberían *saberlo todo*, de modo que se castigan por sus errores. Creen que deberían *poder hacerlo todo*, y se molestan cuando las cosas escapan a su control. Creen que deberían *hacer el trabajo de diez personas* en un día determinado, y se deprimen y desaniman por lo “poco” que consiguen.
- Los perfeccionistas son *idealistas* porque a menudo piensan en cómo “deberían” ser las cosas, no en cómo realmente son. No dejan de *fijarse metas imposibles*, que les provocan desánimo, hacen que fracasen y que, al final, tiren la toalla. Tienen *miedo al fracaso*, porque identifican la incapacidad de alcanzar sus metas con la falta de valía personal. Están *atrapados en los “debería”* de la vida, y necesitan normas rígidas. Con este énfasis desmedido en los “debería”, los perfeccionistas raras veces tienen en cuenta sus propios deseos y necesidades. Su mente *se centra en el producto*, y creen que el contentamiento, la felicidad y la sensación de estar realizados no son permisibles hasta no haber concluido el proyecto o la actividad que tengan entre manos. El “proceso” se pasa por alto porque no se ha alcanzado el fin último, y por tanto importa el destino, no el trayecto.
- Los perfeccionistas *sienten que tienen que ser los mejores* en todo lo que hacen. Hacer lo mejor que uno puede no basta. Creen que su *valor viene determinado por su rendimiento*. Dado que el rendimiento cotidiano en diversas áreas de la vida no es siempre el mismo, el sentido que tiene un perfeccionista de su propia valía también fluctúa.

Los perfeccionistas necesitan hallar su valor no en lo que hacen o en

lo bien que lo hacen, sino en que son una creación de Dios.

Chris Thurman

Tipos de personalidad

- *Las personas del tipo A* suelen ser *muy estrictas y rígidas*, y a menudo se las tilda de perfeccionistas. Tienen una manera determinada para hacer las cosas, y para ellas *la flexibilidad no es una opción*. Necesitan *ser puntuales*, y tienen problemas con las personas que se toman la puntualidad de una forma más relajada. A menudo se les describe como *adictos al trabajo*, y son intensos. Seguramente recibieron un *amor condicional* en algún momento de sus vidas; es decir, que solo les recompensaban y aceptaban si cumplían cierta norma. Es más probable que sufran *ataques cardíacos* que las personas con otros tipos de personalidad.
- *Las personas del tipo B* suelen ser *más relajadas*, más despreocupadas con su tiempo. No son tan rígidas, y se las considera *más flexibles* en sus relaciones. Tienden a *abordar el estrés cotidiano* de una forma más positiva que las del tipo A.
- En la Biblia hay muchos versículos que usan el adjetivo *perfecto*; por ejemplo, “Por tanto, sean perfectos, así como su Padre celestial es perfecto” (Mt. 5:48). Hemos de ayudar a la gente a comprender que *la perfección no es algo que Dios les exija*. Dios sabe que no podemos hacerlo, porque de no ser así no habría enviado a su Hijo.
- Como cristianos, *debemos preocuparnos más por nuestra relación con Dios*, permitiendo que Él nos perfeccione, que por el perfeccionismo. Un corazón perfecto hace más para garantizar una vida de relaciones sanas y una autoestima sólida que cualquier programa rígido o técnica de los perfeccionistas.

Estoy convencido de esto: el que comenzó tan buena obra en ustedes la irá perfeccionando hasta el día de Cristo Jesús.

Filipenses 1:6

3 ENTREVISTA DE EVALUACIÓN

1. Describa qué es para usted el perfeccionismo.
2. ¿Siente que debe ser el mejor en todo?
3. ¿Siente que debe mantener siempre el control?
4. ¿Qué tipo de metas se fija?
5. Esas metas, ¿tienen la misma altura en todas las áreas de su vida? Es decir, sus expectativas en el hogar, ¿son tan altas como en el trabajo?
6. ¿Considera que la vida es “todo o nada”, “blanco o negro”?
7. ¿Le cuesta ser flexible?
8. Cuénteme cosas de su infancia. ¿Cuándo se sintió más amado por sus amigos y familiares?
9. ¿Alguna vez sintió que otros le querían en función de su rendimiento?
10. ¿Se ha sentido siempre así?
11. ¿Cómo se siente cuando no hace las cosas a la perfección?
12. ¿Qué opinión le merece aquel que no es perfeccionista?
13. ¿Definiría su personalidad como del tipo A o del B? (*Ver descripciones anteriores*).
14. ¿Cree que un tipo de personalidad es mejor que otro?
15. ¿Dice Dios que debemos ser perfectos?

4 CONSEJOS SABIOS

Su misión *no consiste en criticar la personalidad de un individuo*. ¿No preferiría que fuera un perfeccionista quien le operase del corazón en vez de alguien que se limita a “no hacerlo mal”? Hemos de celebrar lo que aportan los perfeccionistas a su trabajo, mientras al mismo tiempo les ayudamos a gestionar su personalidad de tal manera que minimice el perjuicio sobre sus vidas y las de otros.

El perfeccionismo es un problema si *afecta negativamente a la salud o a la autoestima de la persona*, o si *afecta a otros* en el trabajo o en casa, provocando estrés. Recuerde a esa persona que *Dios es omnipotente*; Él puede ayudar al perfeccionista a aceptar quién es él o ella, y a ser más flexible respecto a lo que exige a otros.

Si el aconsejado *lucha con alguien perfeccionista*, hay muchas probabilidades de que el aconsejado tenga una personalidad del tipo B, mientras que el otro sea del tipo A. Tiene que entender cómo piensa el tipo A, que es más probable que esa persona sea más dura consigo misma que el propio aconsejado.

5 PASOS PRÁCTICOS

1. Determine cuál es su personalidad

- Haga un ejercicio de introspección haciendo un inventario personal, como el Myers-Briggs u otras pruebas parecidas disponibles en la Internet. Es una manera excelente de descubrir lo que le estimula. Verse sobre el papel, y ser consciente de que tiene tendencias de personalidad parecidas a las de otros, puede formar parte del viaje de su vida que le lleva a descubrir el yo que Dios creó.

2. Lo importante no es cambiar

- No se trata tanto de cambiar, sino de comprender la naturaleza que Dios le ha dado, y de usarla cuando sea adecuado y reprimirla cuando no lo sea.

3. Aprenda la flexibilidad y la aceptación

- Por ejemplo, darse cuenta de que “Yo soy más rígido con mi tiempo y tú eres más flexible” está bien, y no quiere decir que yo sea mejor que tú.
- Pregunte: “¿Qué es lo peor que podría pasar?”. La respuesta (por ejemplo, que el informe salga con un error tipográfico) seguramente no merece que pierda el sueño.
- El amor de Dios es incondicional. No tiene que ganarse su amor siendo perfeccionista o fijando metas irreales para usted o para otros.
- Dios no pone condiciones que hemos de satisfacer para ser sus hijos. Nosotros, por nuestra parte, tenemos que ser incondicionales en el modo en que aceptamos y amamos a los demás.

4. Ríase un poco

- No sea tan duro con usted y con los demás. Encuentre humor en ser quien es.
- Ríase de sí mismo cuando haga algo tonto o divertido. Esté dispuesto a

reírse con otros de lo que haya hecho.

Pero él me dijo: “Te basta con mi gracia, pues mi poder se perfecciona en la debilidad”. Por lo tanto, gustosamente haré más bien alarde de mis debilidades, para que permanezca sobre mí el poder de Cristo.

2 Corintios 12:9

5. Sea realista

- Nunca será Dios, así que deje de intentarlo.
- Contemple la vida como lo que *es*, no como cree que *debería ser*.
- Salga al encuentro de la gente.
- No espere lo imposible, ni de usted ni de otros. Fije metas alcanzables y límites de tiempo razonables.
- En su vida, decida cuándo es adecuado el perfeccionismo y cuándo no lo es. Aprenda a aceptar el “bastante bien” en algunas tareas.
- Sea consciente de que cometer errores le permite aprender muchas cosas positivas.

6. Sea perfecto de corazón

- Concéntrese en tener un corazón perfecto con Dios. Esto le dará libertad para no vivir tan estresado. Vivirá para Dios, no para sus tendencias perfeccionistas.
- Ser perfecto de corazón (no ser perfeccionista) y tener una sola voluntad con el Padre le permiten superar las tendencias perfeccionistas que le desvinculan de sus seres queridos y, en general, inhiben sus relaciones.

6 EJEMPLOS BÍBLICOS

Por tanto, sean perfectos, como su Padre celestial es perfecto (Mt. 5:48).

Jesús no ordenó a los suyos que fueran perfeccionistas.

Un día, Cristo nos hará perfectos; durante nuestro tiempo en el mundo, debemos luchar por parecernos a Él, siendo conscientes siempre de que aún nos queda mucho espacio para crecer.

Yo soy judío, nacido en Tarso de Cilicia, pero criado en esta ciudad. Bajo la tutela de Gamaliel recibí instrucción cabal en la ley de nuestros antepasados, y fui tan celoso de Dios como cualquiera de ustedes lo es hoy día (Hch. 22:3).

Pablo podría haberse considerado un judío “perfecto”. Tenía el origen correcto, la formación adecuada, los deseos pertinentes, el entusiasmo idóneo. Pero que una persona se considere “perfecta” no la salva delante de Dios.

Los orígenes, la formación, el trasfondo, la riqueza, las capacidades, los dones, el aspecto o cualquier otra cosa que tenga una persona no pueden ser lo bastante perfectos como para ganarse la salvación. No debemos esclavizarnos al “perfeccionismo” de este mundo que, en última instancia, carece de valor.

Solo cuando nos postramos ante Dios y permitimos *que Él* use nuestro trasfondo, formación y dones para su gloria, encontramos la plenitud completa.

Según una estadística publicada por la American Society for Aesthetic Plastic Surgery, en 2007 se realizaron en Estados Unidos casi 11,7 millones de operaciones cosméticas (quirúrgicas o no).¹

Porque por gracia ustedes han sido salvados mediante la fe; esto no procede de ustedes, sino que es el regalo de Dios, no por obras, para que nadie se jacte (Ef. 2:8-9).

Dios es perfecto; las personas son pecadoras. Afortunadamente, Dios no

exige a la gente que alcance determinado grado de perfección antes de aceptarlos. Si así fuera, ¡nadie sería salvo!

Dios ofreció un camino de salvación perfecto: la gracia.

El año pasado los estadounidenses se gastaron casi 13.200 millones de dólares en intervenciones cosméticas.²

Porque con un solo sacrificio ha hecho perfectos para siempre a los que está santificando (He. 10:14).

Los creyentes han sido perfeccionados a ojos de Dios gracias a la muerte y a la resurrección de Jesucristo. Sin embargo, al mismo tiempo somos “santificados”, es decir, perfeccionados progresivamente por medio de nuestro caminar con Él.

Se nos considera perfectos aun cuando tenemos un largo camino que recorrer. Cuando permitimos a Dios obrar en nosotros, Él nos perfecciona.

En lugar de medir la perfección según normas mundanas, debemos procurar obedecer a Dios, esperando el día en que Él nos perfeccionará para vivir con Él en nuestro hogar celestial perfecto.

7 ORACIÓN

Señor, sabemos que nos llamas a ser perfectos, pero tu hijo necesita entender mejor qué significa eso. Quiere hacerlo todo bien, lo cual es una buena cualidad. Lamentablemente, su tendencia a la perfección le está arruinando la vida y sus relaciones...

Pornografía

1 RETRATOS

- Sara no podía deshacerse de aquella sensación incómoda. Al final preguntó a Pedro si alguna vez había recurrido a la pornografía. Él le contestó a la defensiva: “Sí, pero ahora lo tengo controlado. No tienes de qué preocuparte”. Sara lloraba mientras describía el horror que sintió al encontrar en la computadora de Pedro imágenes obscenas que había descargado de la Internet. “Yo confiaba en él”, dijo.
- Andrés, de quince años, recuerda la primera vez que vio material sexualmente estimulante. Estaba en casa de un amigo consultando su correo electrónico. Recibió un mensaje de alguien a quien no conocía con un archivo adjunto. Abrió el archivo y vio una foto de un hombre y una mujer en una relación sexual. Andrés sintió que se ruborizaba de excitación y de culpabilidad. Pronto navegaba por la Internet cuando estaba solo en casa, porque le gustaba la sensación que le proporcionaban aquellas páginas web.

2 DEFINICIONES E IDEAS CLAVE

- La pornografía *es material sexualmente explícito* que deshumaniza, convierte en objetos y degrada a hombres y mujeres con el propósito de inducir una excitación sexual. A menudo se trata de fotos; en ocasiones adopta la forma de relatos o viñetas de cómic.
- La pornografía *fomenta “el sexo sin consecuencias”*, y es una ayuda para la autogratificación.
- Por lo general, *un hombre* acudirá a consejería porque *le ha descubierto alguien* en su hogar o en su lugar de trabajo. En ocasiones, un hombre buscará ayuda porque está cansado de sus sentimientos de culpa y de vergüenza.
- *Una mujer puede acudir* a consejería porque *sospecha o ha hallado evidencias* de que su esposo ha participado de la pornografía, y ella no sabe qué hacer.
- *Un adolescente* puede acudir a un consejero *por insistencia de sus padres*.
 - Muchos *racionalizan su conducta diciendo que es “inocua”*, porque creen que en realidad no cometen adulterio ni pecado sexual alguno.
 - Al final, el uso de la pornografía *pierde su capacidad de estímulo*, y el usuario siente la tentación de acudir a otras personas (que suelen ser desconocidos).
 - Muchos usan la pornografía como *un alivio del estrés*, que les permite *huir* de las dificultades que perciben en sus vidas.
 - El uso de la pornografía puede ser *sintomático de algo más profundo* (baja autoestima, soledad, abusos sexuales pasados).
 - Muchos emplean la pornografía para *eludir la intimidad emocional o sexual con su cónyuge*.
 - El uso continuado de la pornografía fomenta el concepto de que *las mujeres deben considerarse objetos*, y que *el sexo no está relacionado con el amor*, el compromiso y el matrimonio.
 - Ver pornografía *aumenta la probabilidad de caer en una adicción sexual* y en una patología sexual.
 - El uso de la pornografía puede crear *expectativas sexuales irrealistas* del cónyuge.

- El usuario de pornografía *luchará constantemente* con la ira, la culpa, la vergüenza, la ansiedad creciente y los recuerdos opresivos.
- No es infrecuente que muchas personas se hayan *expuesto por vez primera* al material pornográfico durante *la enseñanza secundaria*.
- Muchos adolescentes empiezan a ver pornografía por *curiosidad*, y como forma de aliviar su tensión hormonal.

En 2006, los ingresos de la industria pornográfica en Estados Unidos fueron de 13.330 millones de dólares. Cada segundo que pasa se gastan 3.075,64 dólares en pornografía. Cada segundo, hay 28.258 usuarios de la Internet que ven pornografía.¹

Todo lo contrario, cada uno es tentado cuando sus propios malos deseos le arrastran y seducen. Luego, cuando el deseo ha concebido, engendra el pecado; y el pecado, una vez que ha sido consumado, da a luz la muerte.

Santiago 1:14-15

3 ENTREVISTA DE EVALUACIÓN

Entrevista con la persona que usa la pornografía

Admita que la persona que lucha con este problema *sentirá mucha vergüenza*, y se mostrará reacia a hablar del tema.

Es importante *transmitir aceptación* y la disposición a comprender la lucha que tiene lugar. Aborde a la persona con gracia, no con juicio. Cite Romanos 3:23: “por cuanto todos pecaron y están destituidos de la gracia de Dios”.

Tenga paciencia al animar a la persona a relatar cómo empezó esa lucha, cómo progresó y qué sucede actualmente.

Durante el proceso de evaluación, deberá *tener en cuenta cuánto tiempo* ha participado la persona de esta actividad *y en qué grado*. (¿Es diario o esporádico? ¿Se está convirtiendo en una adicción? ¿Afecta a su vida laboral u hogareña?). Además, es importante evaluar hasta qué punto la persona *siente pesar y remordimiento*, y analizar *su disposición a cambiar*.

1. ¿Durante cuánto tiempo ha funcionado este patrón?
2. ¿Qué le indujo a empezar?
3. ¿En qué momentos detecta que recurre más a la pornografía (por la noche; estresado; sentado ante la computadora sin nadie cerca)?
4. ¿Cómo se siente al confesar esto? (*Detecte hasta qué punto se pone a la defensiva*).
5. ¿Cómo cree que esto afecta a su relación con su cónyuge/amigos/familia?
6. ¿Cuándo se siente más tentado?
7. ¿Ha intentado parar alguna vez? Si es así, ¿cómo?
8. ¿Qué está dispuesto a hacer al respecto?
9. ¿Cómo ve a Dios en su vida ahora mismo?

Entrevista al cónyuge que busca consejo

Si la aconsejada es la esposa de alguien sospechoso de usar pornografía,

seguramente expresará *diversas emociones*, desde la ira a la vergüenza, pasando por la culpa (sintiendo que ella misma tiene la culpa).

En la entrevista inicial tendrá que manifestar su disposición a *escuchar y ofrecer esperanza* de que Dios mostrará un camino para salir de esa experiencia difícil.

Será importante evaluar *qué quiere hacer ella concretamente*. Puede que tenga miedo de enfrentarse a su marido. Quizá le cueste pensar con claridad en esta situación, y tenga que hablarlo con usted.

1. ¿Cuándo descubrió este asunto?
2. ¿Cómo obtuvo esta información?
3. ¿Ha intentado hablar con su marido sobre esto?
4. Si no lo ha hecho, ¿por qué no? ¿Teme su reacción?
5. Si lo ha hecho, ¿qué pasó? ¿Cómo abordó usted el tema y qué dijo?
6. ¿Cómo reaccionó él?
7. ¿Ha detectado algún cambio inusual en la conducta de su esposo últimamente?
8. ¿Cómo se siente usted por haber descubierto esto?
9. ¿Cómo puedo ayudarla específicamente?
10. ¿Le gustaría que hablase con su esposo? ¿Cree que estaría dispuesto a hablar conmigo?

Existen 4,2 millones de páginas web pornográficas (un 12 por ciento de todas las webs existentes). Hay 100.000 páginas que ofrecen concretamente pornografía infantil ilegal.²

4 CONSEJOS SABIOS

Para la persona que ve pornografía

Evalúe la *sinceridad* de la persona consigo misma y con usted. *Arrepentirse es un componente espiritual esencial* para la sanidad del pecado sexual. Puede que opte por analizar junto a esa persona la confesión de David en el Salmo 51.

Decida cuál es *la disposición de la persona para dar pasos para cambiar*. La confesión sincera y el arrepentimiento son esenciales para iniciar el proceso de cambio.

Es importante *identificar los activadores* involucrados en la tentación de la persona. Alcohólicos Anónimos redujo la mayoría de estados anímicos asociados con los activadores a cuatro palabras: hambriento, furioso, solo, cansado.

Ofrezca al aconsejado la esperanza de que podrá obtener la victoria sobre este problema. Que la persona sepa que habrá momentos de tentación y posibles fracasos, pero que Dios es fiel para perdonar y restaurar.

Asegure a la persona su apoyo constante a lo largo de todo el proceso. Instruya a la persona para que estructure un sistema por el que deba dar cuentas a un amigo de confianza.

5 PASOS PRÁCTICOS

Para la persona que ve pornografía

1. Huya de la tentación

Ayude a la persona a identificar todos los lugares y actividades que le tientan.

- Evite los lugares donde se venden revistas pornográficas.
- Use la computadora cuando haya alguien más en la estancia.
- Adquiera un software que bloquee el acceso a las páginas web indeseables.

2. Identifique los activadores emocionales

- ¿Hay compañeros de trabajo, momentos del día o situaciones especialmente estresantes que activen la tentación?
- ¿Qué parte de las palabras hambriento, furioso, solo, o cansado es el activador más potente en su caso?
- *Anime a la persona a dar pasos concretos para minimizar los activadores.*

3. Entiéndalo como un pecado

- Es importante que la conducta se vea como un pecado, y dejar de justificarla.
- *Exponga cómo ve Dios este pecado, la naturaleza del perdón y el amor incondicional de Dios. Evalúe con el aconsejado cómo se ve a sí mismo en relación a cómo le ve Dios.*

Vivamos decentemente, como a la luz del día, no en orgías y borracheras, ni en inmoralidad sexual y libertinaje, ni en disensiones y envidias.

Romanos 13:13

4. Vuelva a centrarse en Cristo

- Tendrá que desarrollar un plan para fortalecer y profundizar su relación con Jesucristo.
- Tendrá que dar cuentas por la lectura diaria de la Escritura y la oración.
- Memorice versículos, de modo que pueda “llevar cautivo todo pensamiento para que se someta a Cristo” (2 Co. 10:5).

5. Busque respaldo y alguien a quien dar cuentas

- Participe en un ministerio cristiano local que respalde a los hombres que se enfrentan a esta lucha.

6. Examine el matrimonio

- *Evalúe la relación del aconsejado con su esposa (si está casado) e invítelo a reunirse con ambos para analizar los efectos de esta conducta sobre su relación, y encontrar solución para las heridas.*

7. Busque más ayuda

- El uso de la pornografía puede causar problemas a largo plazo.
- Si se trata de *un patrón que viene de lejos*, con un alto grado de participación, es importante *contar con la ayuda de un profesional* formado en el terreno de la adicción sexual y/o un grupo local de 12 pasos.

Para el cónyuge que busca consejo

Si el esposo no quiere acudir a hablar con usted, o si la esposa no quiere que se entere de su conversación con usted, tendrá que limitarse a ofrecer apoyo a la esposa.

1. Busque activadores

- Identifique los lugares y actividades que inducen a la tentación.
- Puede ayudar a su marido a evitar las librerías que venden revistas pornográficas (por ejemplo, no le mande por la noche a hacer un recado en el supermercado local).
- Que la computadora no sea exclusiva para él. Si su marido está dispuesto a que le ayuden, debería aceptar esto. Si no es así, puede explicarle que no

- quiere que sus hijos vean pornografía en la Internet.
- Compre un software que bloquee el acceso a las páginas web no aconsejables.

Cada día se consultan 68 millones de páginas web pornográficas (el 25 por ciento de las búsquedas diarias en la Internet); los máximos consumidores de pornografía se encuadran en el grupo de edad entre los 30 y los 40 años.³

2. Identifique los activadores emocionales

- ¿Le parece que hay compañeros de trabajo, momentos del día o situaciones especialmente estresantes que activan la tentación? ¿Qué puede hacer para ayudar?
- ¿Qué parte de las palabras hambriento, furioso, solo, o cansado es el activador más fuerte para su esposo? ¿Qué puede hacer para reducirlo?
- Si su marido está dispuesto a que le ayuden, puede hablar con él de estos activadores y cómo puede ser su aliada para minimizarlos.

3. Siga amándolo

- La crítica, la ira o la humillación no funcionarán. Siga amando a su esposo. Será difícil, porque se sentirá “engañada”, pero pida a Dios que le ayude a optar por amarle en medio de este proceso.
- Dígale que quiere que salga de las tinieblas, y que su matrimonio no se vea obstaculizado por “esas otras mujeres”.
- Dígale cómo se siente usted cuando él ve pornografía.
- Pregúntele si quiere que sus hijos estén igual de esclavizados cuando crezcan.
- Explíquele que al final la pornografía no le satisfará, y necesitará más y más, u otros tipos, o acabará teniendo una aventura.

Entre los cristianos, un 47 por ciento dijo que la pornografía era un problema grave en su hogar. Un 10 por ciento de adultos estadounidenses admiten ser adictos al sexo en la Internet.⁴

4. Ore por él/ella

- Su esposo toma malas elecciones; afortunadamente, Dios nos da la posibilidad de tomar buenas decisiones.
- Ore pidiendo que a su esposo le desagrade lo que ve, de modo que decida apartarse.
- Deje que Dios obre en la vida de su esposo.

5. Fomente el apoyo

- Anime a su esposo a unirse a un grupo de apoyo o a un grupo de estudio bíblico masculino, donde pueda dar cuentas.
- Haga lo que sea necesario para que él tenga tiempo de asistir a un grupo así.

6 EJEMPLOS BÍBLICOS

Mientras los israelitas acampaban en Sitín, comenzaron a prostituirse con las mujeres moabitas (Nm. 25:1).

El pecado sexual siempre va a más, alejando a las personas de Dios progresivamente. Lo que puede empezar como un flirteo “inocente” con el pecado puede conducir a consecuencias letales.

Juguetear en las fronteras del pecado sexual puede dominar y consumir a la persona, conduciendo al sufrimiento y al quebranto.

Queridos hermanos, les ruego como a extranjeros y peregrinos en este mundo, que se aparten de los deseos pecaminosos que combaten contra la vida.

1 Pedro 2:11

La voluntad de Dios es que sean santificados; que se aparten de la inmoralidad sexual; que cada uno aprenda a controlar su propio cuerpo de una manera santa y honrosa, sin dejarse llevar por los malos deseos como hacen los paganos, que no conocen a Dios (1 Ts. 4:3-5).

La Biblia es muy clara sobre el pecado sexual. Dios creó el sexo como una expresión hermosa del amor dentro del matrimonio. Satanás tomó esa belleza y la distorsionó.

El pecado sexual abarca una amplia gama de actividades prohibidas por Dios. Da lo mismo lo que permita la sociedad: los creyentes deben acudir a Dios para instruirse sobre este asunto grave.

Los cristianos deben eludir actividades o pensamientos que distorsionen lo que Dios quiso para edificar la unidad en el matrimonio.

Los creyentes no deben participar del pecado sexual. Dios conoce su poder para destruir a las personas. Sus mandamientos son para nuestro bien.

Así sabrán todas las iglesias que yo soy el que escudriña la mente y el corazón; y a cada uno de ustedes lo trataré de acuerdo con sus obras (Ap. 2:23).

A veces, la gente piensa que puede esconder partes de su vida de la vista de todos.

Cristo escudriña las mentes y los corazones. No hay nada oculto para Él. No hay pecado sexual que escape a su conocimiento. Algunos pueden pensar que se están saliendo con la suya, pero Dios lo sabe.

Vayamos donde vayamos, digamos lo que digamos, pensemos o hagamos, Dios lo ve. El mero hecho de saber esto debería ayudarnos a alejarnos del pecado sexual.

7 ORACIÓN

Oh, Señor, esta familia se ve devastada por la abominación que Satanás ha hecho de algo que tú creaste para ser bueno y saludable. Ayuda a esta familia a superar el dolor que causa la pornografía. Te pedimos que fortalezcas a tu hijo para que se mantenga firme en su compromiso de librarse del poder adictivo de la pornografía...

Prejuicios

1 RETRATOS

- A Juan, presidente del grupo de jóvenes de su iglesia, le cuesta aceptar a Elisa, un nuevo miembro. Elisa y su familia acaban de mudarse al pueblo de Juan. Aunque Elisa afirma ser cristiana, Juan tiene sus sospechas, y le parece que ella finge solo para que la acepten. A él le gusta el grupo de jóvenes tal como está, y no le gusta esa forastera (aunque Elisa es ciudadana) que come alimentos distintos y habla con acento.
- Juana es una joven que se toma en serio su trabajo en Recursos Humanos. Ha llegado a la posición en la que tiene que contratar al personal. Juana lucha con los prejuicios que tiene contra personas de otras razas.
- Mateo creció en una ciudad pequeña, en cuya sociedad siempre hubo “dos lados”, y a él siempre le enseñaron que estaba en el lado “correcto”. El verano después de graduarse de secundaria se convirtió al cristianismo. Cuando llegó a la universidad en una gran ciudad, en su equipo de béisbol encontró a compañeros que eran del “lado” equivocado. Tiene problemas con esto, y con el modo en que encaja con su reciente cristianismo.

2 DEFINICIONES E IDEAS CLAVE

- El prejuicio es *una respuesta emocional* basada en el temor, la desconfianza y la ignorancia. Suele dirigirse contra un grupo racial, religioso, nacional o cultural, aunque también puede centrarse en otras diferencias, como las económicas.
- El prejuicio es también una mentalidad de superioridad que *a menudo se transmite de generación en generación*. Los niños que han vivido en un entorno en que uno o dos de los padres han mostrado prejuicios contra la religión o la etnia de otros (por ejemplo) se convertirán a menudo en adultos con los mismos prejuicios.
- La persona con prejuicios *se negará a participar* en situaciones y con grupos de personas simplemente por quién estará allí. Por consiguiente, esto destruye la comunión que Dios pretende que tengan sus hijos.
- El prejuicio hace que sufra todo el cuerpo de Cristo: “De hecho, aunque el cuerpo es uno solo, tiene muchos miembros, y todos los miembros, no obstante ser muchos, forman un solo cuerpo. Así sucede con Cristo” (1 Co. 12:12).
- Algunos sostienen que los prejuicios son cuestión de opinión personal, y dicen: “No puedo evitar lo que siento”. No obstante, a los cristianos se les exhorta *a elegir sus opciones personales* basándose en lo que ven en el carácter de Dios (ver Hch. 10:9-48).
- 2 Crónicas 19:7 afirma: “Por eso, teman al Señor y tengan cuidado con lo que hacen, porque el Señor nuestro Dios no admite la injusticia ni la parcialidad ni el soborno”. Romanos 2:11 dice que Dios no muestra parcialidad: “Porque Dios no tiene favoritismos”.
- La disposición que tiene Dios hacia el mundo, libre de prejuicios, es el fundamento de Juan 3:16: “Porque tanto amó Dios al mundo, que dio a su Hijo unigénito, para que todo el que cree en él no se pierda, sino que tenga vida eterna”.
- La persona con prejuicios:
 - tiene que contender con cuestiones profundas de ira y/o actitud
 - tiene problemas que nacen de *las actitudes de sus padres o de un episodio* en su pasado

- *se ve afectada negativamente* por los prejuicios en el modo en que puede relacionarse con otros y en su forma de percibir las situaciones
 - tiene *una visión errónea de sí misma*, porque se cree alguien distinto y mejor que los demás
 - tiene *un concepto incorrecto de Dios* y de su Creación, y de su amor por todas las personas
- Este tipo de individuo acabará *alienándose a sí mismo* en un mundo que ya es global, multicultural.
 - El prejuicio también puede conducir a la *discriminación*: poner por obra actitudes, pensamientos y opiniones.
 - Si la persona tuvo una experiencia negativa con alguien de otra cultura que la llevó al prejuicio, *tiene que ser realista* sobre esta valoración. Por ejemplo, si la persona tuvo una mala experiencia con un médico, ¿nunca visitaría a otro?

El que oprime al pobre ofende a su Creador, pero honra a Dios quien se apiada del necesitado.

Proverbios 14:31

3 ENTREVISTA DE EVALUACIÓN

1. ¿Alguna vez ha pensado por qué tiene prejuicios?
2. ¿Aprendió esta actitud hacia ese grupo de personas de sus padres? Explique qué le enseñaron sus padres sobre él.
3. ¿Alguna vez ha tenido una experiencia negativa con alguien de esa cultura?
4. Una mala experiencia, ¿hace que todos los miembros de esa cultura sean malos?
5. ¿Cómo ha manifestado sus prejuicios? ¿Ha discriminado a otros?
6. ¿Por qué cree que esa persona merece que la trate así?
7. ¿Alguna vez le han malentendido?
8. ¿Alguien le ha mostrado prejuicios por ser cristiano? ¿Cómo le hizo sentir eso?
9. ¿Alguien se ha burlado de usted o de su lugar de procedencia? ¿Cómo le hizo sentir eso?
10. Cuando siente prejuicios contra alguien, ¿cómo le hace sentir eso?
11. ¿Qué significa para usted cuando oye la expresión “ponerse en la piel de alguien”?
12. ¿Cómo trató Jesús a quienes eran distintos a Él?

4 CONSEJOS SABIOS

No suponga que la persona *conoce la vida fuera* de sus propios límites culturales. Como sociedad, cada vez tenemos más conciencia global, pero muchos siguen teniendo la mente muy estrecha a la hora de entender las diferencias entre las culturas.

Hable de *algunos ejemplos de cómo viven o piensan otras culturas*. Por ejemplo, los japoneses toman decisiones muy rápidamente, a diferencia de los estadounidenses, que frecuentemente necesitan varias horas de reunión. Esto no quiere decir que una de las partes se equivoque; simplemente, somos diferentes.

Ayude a la persona a entender que él o ella debe aprender a *celebrar las diferencias* en lugar de juzgarlas.

Cuando el amor Dios fluye a través de los cristianos, nos unimos como un solo cuerpo; nuestras relaciones los unos con los otros se fundamentan en enseñanzas bíblicas como:

Cuando algún extranjero se establezca en el país de ustedes, no lo traten mal.

Levítico 19:33

“Ámense los unos a los otros con amor fraternal, respetándose y honrándose mutuamente” (Ro. 12:10).

“Vivan en armonía los unos con los otros” (Ro. 12:16).

“No tengan deudas pendientes con nadie, a no ser la de amarse unos a otros” (Ro. 13:8).

“Por lo tanto, esforcémonos por promover todo lo que conduzca a la paz y a la mutua edificación” (Ro. 14:19).

“... a fin de que no haya división en el cuerpo, sino que sus miembros se preocupen por igual unos por otros” (1 Co. 12:25).

“Más bien sírvanse unos a otros con amor” (Gá. 5:13).

“Más bien sírvanse unos a otros con amor” (Gá. 5:13).

“Más bien, sean bondadosos y compasivos unos con otros” (Ef. 4:32).

“... de modo que se toleren unos a otros y se perdonen” (Col. 3:13).

5 PASOS PRÁCTICOS

1. Crezca en la aceptación de otras culturas

- Examine sus propias raíces culturales y sea más consciente de quién es usted y de dónde vinieron sus antepasados (somos un país de inmigrantes; todo el mundo vino de otra parte, a menos que sea usted nativo americano).
- Busque información sobre la cultura en cuestión, aquella hacia la que siente prejuicios. (*Concéntrese en un tema, como por ejemplo la gastronomía o las celebraciones especiales. Puede que el aconsejado descubra que las novias se visten de blanco en Estados Unidos, pero en la India prefieren el rojo o el amarillo*). Debería aportar este dato a la siguiente sesión.

2. Personalice

- Piense en un momento en que alguien se rió de usted (quizá por tener el cabello rizado o un temperamento fogoso). Recuerde cómo le hizo sentirse.
- ¿En qué se diferencia ese caso del prejuicio que usted muestra contra alguien? (*Incite al individuo a responder a esto; seguramente ampliará su forma de pensar y hará que llegue a un punto de inflexión*).

3. Evite los estereotipos

- ¿Le gustaría que le etiquetasen de “rubia tonta”, “alemán duro” o “italiano gritón”? Entonces no se lo haga a los demás.
- Las generalizaciones sobre personas se hacen sin tener en cuenta su unicidad.
- Normalmente, cuando usted generaliza, lo hace como manera de eludir la necesidad de tratar a la persona como individuo.

Recordemos siempre que los niños imitan la conducta de los adultos. Lo que dicen los padres y cómo actúan en relación a otros influyen en

las mentes impresionables. Los chistes racistas, las generalizaciones o las expresiones de odio siembran semillas indeseadas, tanto en la víctima como en el ofensor. En lugar de eso, plante semillas saludables en la tierra dúctil que es el corazón de sus hijos, edificando el respeto por los demás.¹

4. Practique la empatía

- Antes de emitir un juicio sobre una persona, póngase en su lugar. Métase en su mente, piense en cómo debe de ser la vida para ese individuo. Eso se llama empatía.
- Piense en cómo encajaría usted al aterrizar en otro país cuyas costumbres e idioma ignora.

5. Haga lo que haría Jesús

- Recuerde su vínculo común en Cristo con sus hermanos y hermanas en la fe. Este vínculo derriba las barreras de los prejuicios (ver Col. 3:11).
- Para quienes no son creyentes (o ignora si lo son), desarrolle su sensibilidad con la ayuda de Dios. Esto, junto con la empatía, le ayudará a empezar a vivir fuera del molde.
- El cambio de sus actitudes y creencias enraizadas no tendrá lugar de la noche a la mañana. Es un proceso que exigirá tiempo. A medida que vaya examinando sus propias creencias y hablando a otros de ellas, se producirá un cambio.
- Las personas que quieren superar los prejuicios deben tener mentes renovadas (Ef. 4:23). Al estudiar la Palabra de Dios podemos adquirir la mente de Cristo (Fil. 2:5). Entonces Cristo le capacitará, por medio del Espíritu Santo, para que elimine los prejuicios que pueden afectar a su capacidad de relacionarse con todas las personas que, como usted, llevan la imagen de Él.

6 EJEMPLOS BÍBLICOS

Galaad también tuvo hijos con su esposa, quienes cuando crecieron echaron a Jefté. “No tendrás parte en la herencia de nuestra familia”, le dijeron, “porque eres hijo de otra mujer” (Jue. 11:2).

A Jefté lo rechazó el resto de su familia porque su madre era una ramera (prostituta). El prejuicio que tenían contra él sus medio hermanos era tan intenso que lo echaron de su casa.

El prejuicio puede inducir a las personas a apartarse de lo que, en otro caso, sería una buena amistad o relación laboral.

La Biblia enseña que no debemos tener prejuicios contra nadie, porque todas las personas han sido creadas por Dios y son uno en Cristo (Gá. 3:26-28).

Y cuando le informaron a qué pueblo pertenecía Mardoqueo, desechó la idea de matarlo sólo a él y buscó la manera de exterminar a todo el pueblo de Mardoqueo, es decir, a los judíos que vivían por todo el reino de Asuero (Est. 3:6).

El prejuicio de Amán se centraba en un hombre judío, extendiéndose luego a la raza y la religión judías.

El prejuicio es un instrumento poderoso de Satanás, haciendo que una persona sienta que es superior a otra. Esta no debe ser nunca la actitud de los seguidores de Cristo.

Los creyentes deben ver a todas las personas como seres creados a imagen de Dios, y aceptar a los demás creyentes como parte de la familia de Dios. Con amor, deben compartir a Cristo con los perdidos de toda raza y nación.

Yo, por causa de sus acciones y sus ideas, estoy a punto de reunir a gente de toda nación y lengua; vendrán y verán mi gloria.

Isaías 66:18

Entonces les habló así: “Ustedes saben muy bien que nuestra ley prohíbe que

un judío se junte con un extranjero o lo visite. Pero Dios me ha hecho ver que a nadie debo llamar impuro o inmundo” (Hch. 10:28).

En esa época de la iglesia primitiva, a los creyentes judíos les costaba aceptar que los gentiles también pudieran ser cristianos.

En ese momento crítico del crecimiento de la iglesia primitiva, Dios dejó claro que las Buenas Noticias debían ser para todos.

Hoy día no debemos permitir que los prejuicios de ningún tipo nos impidan compartir el mensaje de salvación con el mundo.

Ya no hay judío ni griego, esclavo ni libre, hombre ni mujer, sino que todos ustedes son uno solo en Cristo Jesús (Gá. 3:28).

Este versículo describe cómo Dios derriba todo tipo de barreras.

Todos los creyentes tienen identidades personales, que aportan una gran variedad y riqueza a la Iglesia. Pero todos han sido creados también “uno en Cristo Jesús”. Esta unicidad nos cohesiona. Como parte de una enorme y variopinta familia, no deberíamos permitir que nada nos separase de otros creyentes.

Sino que en toda nación él ve con agrado a los que le temen y actúan con justicia.

Hechos 10:35

Hacen muy bien si de veras cumplen la ley suprema de la Escritura: “Ama a tu prójimo como a ti mismo”; pero si muestran algún favoritismo, pecan y son culpables, pues la misma ley los acusa de ser transgresores (Stg. 2:8-9).

Santiago advirtió a los creyentes que no mostrasen prejuicios. No debían adular a los ricos e ignorar a los pobres.

A menudo, la gente quiere que la asocien con aquellos que tienen éxito, son populares y poderosos. Sin embargo, Dios exige imparcialidad, porque todas las personas tienen el mismo valor ante sus ojos.

El favoritismo contradice el mandamiento divino de amar al prójimo como a uno mismo. Él quiere que respetemos a todas las personas y las tratemos por igual, independientemente de su trasfondo o su estatus

económico. Cada persona es una creación de Dios.

7 ORACIÓN

Señor, gracias porque hoy tu hijo ha acudido para tratar este tema del prejuicio. Las razones son hondas, pero no tanto como para que no puedas sanar, Señor. Ayúdale a ver que creaste a todas las personas a tu imagen, y debido a eso todas tienen dignidad y valor...

Preocupación

1 RETRATOS

- Cuando Dan le pidió la mano, Ana aceptó, y ahora están comprometidos. Esa noche, mientras Dan está en su cama, se pregunta cómo logrará mantener a Ana cuando apenas puede vivir él con lo que gana.
- Ramón llega dos horas tarde a casa, porque ha estado con sus amigos. Sus padres están furiosos porque no les ha telefonado, pero también preocupados porque lo único que piensan es que ha tenido una avería en el auto o, peor aún, un accidente.
- Felipe se unió a su departamento, de cinco empleados, hace dos años. Ahora solo quedan tres, y se rumorea que pronto serán dos.
- Cristina vuelve a estar embarazada. Tras perder a su último bebé durante el segundo trimestre, no puede por menos que preguntarse si este nuevo y pequeño milagro tendrá ocasión de ver el mundo.

2 DEFINICIONES E IDEAS CLAVE

- El diccionario Webster define la preocupación como “angustia mental o agitación resultante de la inquietud por algo inminente o que se anticipa”. En otras palabras, la preocupación concierne a *cosas que aún no han pasado*. La preocupación no es una emoción; es un ejercicio mental.
- Es natural estar preocupados o ansiosos cuando las cosas son difíciles o impredecibles, o cuando no es evidente la solución a un problema concreto. Esto hace que nos preocupemos, *repitiendo una vez tras otra* en nuestra mente *los resultados posibles*. A veces, incluso cuando vemos una solución en nuestra mente, seguimos preocupados, negándonos a estar satisfechos hasta que la solución se hace realidad.
- La preocupación puede ser positiva cuando nos mueve a actuar, como acudir al médico cuando estamos enfermos o a un mecánico cuando el auto hace un ruido extraño. Pero *la preocupación raras veces está vinculada a un acto constructivo, y es improductiva*.
- La preocupación llega a un nivel perjudicial *y pasa factura* cuando:
 - Usted no duerme.
 - No es productivo.
 - La mayoría de los días le preocupan una o dos cosas.
 - Se centra más en situaciones preocupantes que en las otras facetas de esta vida.
 - Siente que ha perdido el control de su vida.
- Preocuparse por demasiadas cosas a la vez puede contribuir al desarrollo de *un grado de estrés perjudicial*. Entonces el estrés se manifiesta en un grado de ansiedad que no parece desaparecer.
- La preocupación no es más que un pequeño grado del temor, *y el temor es lo opuesto a la fe*. Cuando actuamos con miedo o inquietud, no tenemos la fe o la confianza en que Dios tiene un plan y tiene el control.

3 ENTREVISTA DE EVALUACIÓN

A veces, el consejero formula preguntas no para informarse, sino para ayudar a que el aconsejado vea las cosas de otra manera. Al abordar la preocupación y la ansiedad, este podría ser un buen momento para usar esta estrategia. Se puede enseñar a la persona a pensar en sus respuestas, sin expresarlas necesariamente en voz alta. Por supuesto, esto depende de lo que usted prefiera hacer dada su experiencia o su necesidad de profundizar más para ayudar a la persona a procesar los motivos de su inquietud.

1. ¿Qué es aquello que más le preocupaba en el pasado pero que ahora ya no?
2. Esas situaciones anteriores, ¿salieron como usted suponía previamente o de una forma distinta a la esperada?
3. El sufrimiento de esas circunstancias previas, ¿le ayudó a crecer? Si es así, ¿cómo?
4. ¿Cuál es su máximo motivo de preocupación actualmente?
5. ¿Cree que esos problemas son demasiado grandes para Dios?
6. ¿Cree que usted es importante para Dios?
7. ¿Cuidará Dios de usted en esta situación actual?
8. Solo hay una persona que puede eludir el plan de Dios para su vida. ¿Sabe quién es? (*Usted*).
9. ¿Tiene control sobre si se preocupa o no?
10. La Biblia dice que no nos preocupemos. ¿Cómo puede seguir esta instrucción?
11. ¿Qué es lo peor que puede pasar en esta situación actual?
12. ¿Cómo le ha ayudado la preocupación en el pasado?
13. ¿Cree que preocuparse le servirá de algo ahora?
14. ¿Qué diferencia supondrá dentro de cien años haberse preocupado por esta situación actual?

La preocupación es como una mecedora; le dará algo que hacer, pero no le llevará a ninguna parte.

Anónimo

4 CONSEJOS SABIOS

La persona preocupada debe comprender que en realidad *sí tiene el control* sobre si se preocupa o no. Algunas personas tienden a preocuparse más que otras. Eso no es un defecto del carácter, sino un recordatorio innato de que deben orar y ponerlo todo ante el Señor.

La persona *necesita un plan* para ayudarle a evitar preocuparse innecesariamente. En los Pasos prácticos, ayúdele a trazar ese plan. Una vez lo tenga, póngalo en oración; que el aconsejado permita que sus obras se ajusten a su fe.

Aunque es fácil limitarse a decir “¡No se preocupe!”, puede ser difícil cambiar este patrón de pensamiento. Un enfoque consiste en *poner límites* de modo que la preocupación no se desborde.

5 PASOS PRÁCTICOS

El siguiente plan está pensado para ayudar a la persona a cambiar su forma de pensar sobre cualquier tema que parezca introducir una preocupación en su vida.

1. Empiece cada día con Dios

- Empiece cada día pasando un tiempo a solas con Dios. Cuénteles las preocupaciones de ese día (este es el momento de orar por sus inquietudes; vea el paso 2).
- Anticipe su día. Ore por lo que tiene por delante. Pida a Dios que le dé paz.

2. Ponga sus inquietudes en oración

- Fije un periodo determinado en el que pueda orar por un plan para abordar sus inquietudes.
- Limite la preocupación a una “lista de inquietudes”, y ponga esa lista delante del Señor en su tiempo diario dedicado a la oración y a la lectura bíblica.
- Durante el curso del día, cuando algo le preocupe, repita la siguiente frase: “Mañana por la mañana, en mi tiempo de oración, me ocuparé de esto poniéndolo ante Dios”.
- Durante el tiempo de oración, lleve ante Dios la situación que le preocupa. Pida guía y dirección.

Mucho de lo que nos preocupa de antemano puede tener después, de modo bastante inesperado, una solución feliz y sencilla. Las preocupaciones simplemente no importan. Las cosas en realidad están en mejores manos que las nuestras.

Dietrich Bonhoeffer

3. Lleve un diario

- Anote las peticiones de oración y las preocupaciones que tiene y llévelas

ante Dios.

- Anote las respuestas que le dé Dios. Relea esas respuestas como fuente de ánimo constante, sabiendo que cualquier petición nueva que lleve ante el Señor recibirá respuesta.
- Mientras habla con Dios, anote cualquier cosa que sienta que Él le dice sobre su curso de acción. Tenga en cuenta que ese curso de acción puede consistir en no hacer nada hasta que Dios le dé más instrucciones.

4. Fije límites

- Para evitar preocuparse innecesariamente por una situación, busque datos y el consejo de expertos.
- Fije plazos para tomar decisiones, en vez de pasarse la vida dándole vueltas a un asunto.
- Sea consciente de que no agrada a todo el mundo constantemente.
- Aprenda a decir no.

5. Piense distinto

- Delege tareas y otras responsabilidades.
- Concédase permiso para relajarse y para cometer errores.
- Coma, duerma y haga ejercicio.
- Para mantener su perspectiva, intente ver la parte humorística de cada situación.
- Use calendarios y listas de cosas pendientes para organizarse bien.
- Imagine que mete todas sus inquietudes en una caja con tapa, y póngala en la estantería más alta de su armario. ¡No mire dentro!

Decir que estamos esperando en el Señor, y después ir por ahí con un sentimiento de preocupación, angustia y temor, es contradecir la verdad.

Rosemarie Scotti Hughes

6. Busque el equilibrio

- El objetivo es caminar en paz, con calma, confianza y seguridad. Esto se consigue al encontrar el equilibrio entre la oración y la acción y, en última instancia, esto libera de la preocupación.

6 EJEMPLOS BÍBLICOS

El faraón iba acercándose. Cuando los israelitas se fijaron y vieron a los egipcios pisándoles los talones, sintieron mucho miedo y clamaron al Señor (Éx. 14:10).

Los israelitas se vieron atrapados entre el ejército de Faraón y las aguas del mar Rojo. Aterrorizados, acusaron a Moisés de conducirlos a la muerte. A estas alturas, Moisés ya había visto suficiente del poder divino para reaccionar con confianza.

¿A qué obstáculos insalvables se enfrenta usted? Que no le entre el pánico; en lugar de eso, vuélvase a Dios y confíe en su poder para hacer lo que parece imposible.

Por lo tanto, no se angustien por el mañana, el cual tendrá sus propios afanes. Cada día tiene ya sus problemas (Mt. 6:34).

La preocupación llena la mente de las personas con trastos inútiles que no dejan espacio para Dios. La preocupación emborrona la perspectiva, haciendo que las personas se centren en sí mismas en lugar de centrarse en Dios. Jesús dijo que Dios alimenta a las aves y viste a las flores, de modo que Él cuidará de sus hijos.

Confiar en Dios conlleva confiar en que Él cuidará de nosotros. Jesús nos dijo que busquemos “primeramente el reino de Dios y su justicia” (Mt. 6:33).

Como creyentes, debemos trabajar para satisfacer nuestras necesidades; no nos sentamos a esperar que Dios lo haga todo. Trabajamos, pero sin inquietarnos. Sabemos que Dios cuidará de nosotros.

Luego dijo Jesús a sus discípulos: Por eso les digo: No se preocupen por su vida, qué comerán; ni por su cuerpo, con qué se vestirán. La vida tiene más valor que la comida, y el cuerpo más que la ropa (Lc. 12:22-23).

La preocupación puede ser una conducta a todo tiempo, casi una obsesión. Después de todo, ¡cada día nos trae nuevos motivos de inquietud! Preocuparnos por cada situación de esta vida, ya sea grande o pequeña, solo

nos llevará a la desesperación.

Ningún problema se resuelve preocupándose. De hecho, muchos empeoran, porque la inquietud nos inmoviliza; por tanto, no hacemos nada para intentar resolver el dilema. La preocupación puede obstaculizar la obra del reino.

Jesús tiene la solución perfecta para la inquietud. Nos invita a que, en lugar de preocuparnos, pongamos nuestra fe y nuestra confianza en la provisión y el cuidado de Dios. Esto puede librarnos de la ansiedad que es fruto de la preocupación.

Esta confianza absoluta no significa que no debemos tener metas, planes, inversiones y demás. Sin embargo, sí que significa que para todo deberíamos confiar en Dios, poniéndole en el primer lugar de nuestras vidas.

No se inquieten por nada; más bien, en toda ocasión, con oración y ruego, presenten sus peticiones a Dios y denle gracias. Y la paz de Dios, que sobrepasa todo entendimiento, cuidará sus corazones y sus pensamientos en Cristo Jesús.

Filipenses 4:6-7

Pues Dios no nos ha dado un espíritu de timidez, sino de poder, de amor y de dominio propio (2 Ti. 1:7).

Quienes se preocupan no confían en Dios. La preocupación puede ser una primera reacción natural frente a una situación incierta, pero persistir en la inquietud revela que la persona no confía en que Dios tiene el control.

El *poder* nos ayuda a tener fortaleza de carácter y confianza en toda circunstancia. El *amor* nos ayuda a tratar con cariño a las personas difíciles. El *dominio propio* nos ayuda a mantener el control de nosotros mismos y a disciplinarnos, sin que importe lo que pase.

Podemos dejar a un lado nuestra inquietud y sustituirla por estos dones de Dios.

7 ORACIÓN

Señor, hoy tu hijo se encuentra inmovilizado por la preocupación. Sabemos que no conocemos el futuro, y tú sí. Sabemos que hemos de confiar en ti, de modo que traemos ante ti nuestras inquietudes, Señor, como una carga que no podemos llevar, y te pedimos que tú las tomes...

Sexo prematrimonial

1 RETRATOS

- Laura estaba en la secundaria y se sintió desolada cuando rompió con su novio. Solo su mejor amiga sabía que su sufrimiento emocional se intensificaba por saber que había entregado su virginidad a aquel chico.
- Jaime es un buen cristiano, que asiste a un grupo de jóvenes. Sus padres se sorprenden mucho cuando descubren que ha contraído una enfermedad de transmisión sexual.
- Katy tiene veinte años, está en la universidad y acaba de descubrir que está embarazada. El joven que la dejó embarazada ha demostrado ser inmaduro, y posiblemente adicto a las drogas.
- David lleva acostándose con sus novias desde la escuela secundaria. No acaba de entender por qué hay tanto escándalo con este tema.

2 DEFINICIONES E IDEAS CLAVE

- El sexo es *un apetito que Dios nos da* y que debemos controlar.
- Según el consejo global de la Biblia, *el sexo fuera del matrimonio está mal*, da lo mismo la edad de la persona o cuánto quiera a su pareja.
- *El sexo* se puede definir de varias maneras. Típicamente, se refiere a la relación sexual entre un hombre y una mujer, pero una definición más precisa sería *cualquier actividad que pretende que al menos un miembro de la pareja se excite sexualmente*. Esta definición más amplia deja a un lado las distinciones que permiten a las personas mantener relaciones sexuales sin definir las como pecado, y es más coherente con la revelación de Jesús: que el pecado se comete cuando uno alberga pensamientos lascivos.
- Muchos adolescentes piensan que *el sexo oral* “no es sexo auténtico”. La Biblia enseña que cualquier actividad sexual con otra persona fuera del vínculo matrimonial es pecado (ver Éx. 20:14; Pr. 5:1-6, 15-20; 1 Co. 6:12-20.) Aparte de esto, la mayoría de adolescentes no comprende que las *ETS (enfermedades de transmisión sexual)* se pueden contagiar mediante el sexo oral.
- Nuestra sociedad se ha visto concentrada en el sexo gracias a unos medios de comunicación que *lo usan para vender y entretener*. La situación de los adolescentes es muy distinta a la que vivieron sus padres. Ahora ven regularmente en televisión el sexo homosexual o heterosexual, y prácticamente nunca se les recuerdan los efectos secundarios negativos del sexo, o el hecho de que Dios considera pecado tales actos.
- *El divorcio puede contribuir* a la actividad sexual temprana, dado que los adolescentes buscan atención porque la guía paterna se ha debilitado.
- Los padres divorciados o viudos envían *mensajes confusos* a sus hijos si dicen a los adolescentes que deben esperar para practicar el sexo, pero ellos mismos lo practican.
- Los jóvenes *a quienes no les permiten salir con alguien* a solas pueden tener menos riesgo de caer en una conducta sexual peligrosa.
- Los adolescentes cuyos padres *les hablan abiertamente* de la ética sexual estarán más informados y serán más reflexivos sobre su conducta que

aquellos cuyos padres no tocan el tema. La ignorancia puede llevar a la imprudencia.

- Más que cualquier otra cosa, *las drogas y el alcohol* contribuyen a conductas sexuales de riesgo y a la toma impulsiva de decisiones.
- A menudo, *las adolescentes que maduran pronto* luchan para aceptar su sexualidad. A menudo son tratadas como objetos sexuales por los muchachos que están despertando a su propia sexualidad, y puede que otras chicas las rechacen, envidiosas de la atención que reciben.
- Las chicas que *luchan para que otros las acepten* y que raras veces se afirman a sí mismas pueden ser susceptibles a los muchachos que les dicen que, si no se acuestan con ellos, no volverán a salir con ellas.
- Tanto si es cierto como si no, a menudo los adolescentes citan la afirmación “*todo el mundo lo hace*” para justificar las relaciones sexuales.
- *La violación y las violaciones producidas en citas a solas* son mucho más frecuentes de lo que pensamos, sobre todo en los campus universitarios, donde informar de una violación puede estigmatizar a la víctima.

Así que les digo: Vivan por el Espíritu, y no seguirán los deseos de la naturaleza pecaminosa.

Gálatas 5:16

Por encima de todas las cosas cuida tu corazón, porque de él mana la vida.

Proverbios 4:23

3 ENTREVISTA DE EVALUACIÓN

La mayoría de personas que busca consejo por una indiscreción sexual se mostrará hipersensible a las críticas. Esto puede ser cierto especialmente si el encuentro involucró a una persona del mismo sexo. Deberá hacer esfuerzos para *no mostrarse acusador*. Si la conducta del individuo le repele o le enfurece, envíe a la persona a otro consejero.

Los adolescentes *pueden buscar consejo sobre un problema no relacionado y, lentamente, si se desarrolla la confianza, admitir que han practicado el sexo prematrimonial, han tenido un embarazo o un aborto*. Las siguientes preguntas le ayudarán a evaluar la situación una vez quede claro que se ha producido una mala conducta sexual.

Preguntas clarificadoras

1. ¿Le obligaron a practicar sexo? Si es así, ¿cuándo sucedió? *(Si acaba de suceder, hay que informar a la policía de la violación, de modo que puedan reunirse evidencias)*.
2. ¿Existe alguna posibilidad de que esté embarazada? Si es así, ¿qué piensa al respecto? *(Si se está planteando el aborto, consulte la sección correspondiente de este manual)*.
3. Las enfermedades de transmisión sexual pueden contraerse mediante el sexo oral o el coito. ¿Ha practicado sexo oral o coito sin protección? *(Si es así, la persona necesita someterse a un examen médico inmediato. Si está afectado, el aconsejado debería comunicarlo a las personas con las que se haya acostado, al menos durante un periodo de tiempo determinado, de modo que también puedan someterse a un examen)*.
4. Su experiencia sexual, ¿le ha hecho sentirse deprimido? ¿Ha pensado en lesionarse? *(Si es así, consulte la sección Suicidio)*.
5. Sus relaciones sexuales, ¿han sido siempre heterosexuales? Si no es así, ¿cuánto tiempo lleva practicando sexo con alguien de su género?
6. Si ha participado en relaciones homosexuales, ¿han sido continuadas o solo experimentales? *(Si se da homosexualidad/lesbianismo, consulte la sección Homosexualidad)*.

Preguntas generales

1. ¿Existen barreras sexuales entre usted y su pareja?
2. ¿Las ha transgredido? Si es así, ¿cómo?
3. ¿Le gustan las relaciones sexuales? Si no es así, ¿por qué las practica?
4. ¿Con cuántas personas ha tenido relaciones sexuales?
5. Cuando mantiene relaciones sexuales, ¿utiliza métodos anticonceptivos?
6. ¿Planifica sus encuentros sexuales con tiempo, o se deja llevar?
7. ¿Cree que su conducta es correcta y saludable, o quiere cambiarla?
8. Si quiere cambiar, ¿qué estrategias ha probado? ¿Han funcionado, y hasta qué punto?
9. ¿Alguna vez le han convencido para practicar sexo? ¿Qué haría si volviera a pasar?
10. ¿Existe relación entre el amor y el sexo? Si es así, ¿cuál es?
11. ¿Se siente culpable? ¿Qué piensa hacer con sus sentimientos?
12. ¿Cree que Dios puede perdonarle?
13. ¿Qué cree que debería hacer ahora?

4 CONSEJOS SABIOS

Si permite que la persona hable *sin juzgarla*, se abrirá más.

Al meditar sobre su conducta, la persona seguramente llegará a la conclusión clara de que el acto fue un error, y que *debe cambiar su conducta*. Si eso no sucede, al menos usted ya habrá forjado una relación firme, y podrá empezar a impartir a la persona valores bíblicos.

Recuerde: *si siente repulsión o ira* por la conducta de la persona, debe *remitirla* a otro consejero.

5 PASOS PRÁCTICOS

1. Háblelo

- *Si la persona es joven, ayúdela a sentirse a gusto. Límitese a escuchar, y anime a esa persona a hablar.*
- *Es posible que la persona no haya acudido a hablar de problemas con el sexo prematrimonial, pero puede que usted descubra que son la causa de problemas presentes en temas como la autoestima, la depresión, etc.*

2. Si es necesario, acuda a un consejero de embarazo de crisis

- *Si descubre que la aconsejada está embarazada o el aconsejado ha dejado embarazada a una mujer, anímelos a revelar esta información a los miembros de su familia.*
- *Remita a la persona a un centro de embarazo de crisis (solo para Estados Unidos), para evaluar las opciones: criar al bebé o darlo en adopción.*

3. Confiese el pecado

- Debe estar dispuesto a admitir y confesar su pecado. La confesión, el arrepentimiento y el perdón son elementos cruciales en el proceso de sanidad.

4. Acepte el perdón de Dios

- *Es posible que la persona tenga un sentimiento de culpa intenso. Ayúdela a procesar este sentimiento, confesar el o los pecados y experimentar el perdón.*
- *A veces, utilizar una visualización guiada para transmitir una verdad bíblica nos ayuda a sentirnos perdonados. Imagine que mete todos sus pecados en el cubo de la basura y lo entrega a Jesús. Él lo destruye, y luego le pone a usted un manto limpio y perfecto. Es importante hacer que*

algunas personas sientan la presencia de Dios y experimenten su guía como parte de su viaje hacia la sanidad.

- Céntrese en el amor y el perdón divinos. Los pasajes como el Salmo 51 nos recuerdan que Dios perdona aun a los peores pecadores, sanando su dolor.
- A pesar de que usted haya perdido su virginidad, en cierto sentido puede empezar de nuevo con Dios. Puede decidir que hasta el momento en que se case se mantendrá pura.
- Tener relaciones sexuales es un error permanente. Una vez se pierde, la virginidad no se recupera. Sin embargo, hay ceremonias que se han creado para reafirmar la pureza, alcanzar “la virginidad renovada” después de que una persona haya pecado, y para fomentar la pureza constante. Un ritual así puede ofrecer una vía sanadora para trascender un pecado pasado, estableciendo un compromiso para mantener la pureza en el futuro. (Vea las páginas web secondaryvirginity.com o lovematters.com).

En un estudio nacional de 2007, un 47,8 por ciento de estudiantes de secundaria había mantenido relaciones sexuales en algún momento. Por lo general, eran más los varones que habían mantenido estas relaciones que las mujeres, y el índice era más elevado entre los negros y los hispanos que entre los blancos, y más entre los negros que entre los hispanos.¹

5. Descubra los motivos

Ayude al aconsejado a entender los motivos por los que practica el sexo. Se trata de...

- ¿un deseo de intimidad?
 - ¿el deseo de demostrar su masculinidad o feminidad?
 - ¿la necesidad de ser aceptado o popular entre otros que mantienen relaciones sexuales?
 - ¿la necesidad de conservar un novio o novia concretos?
 - ¿una sensación física agradable?
-

En un estudio nacional de 2007, un 7,1 por ciento de alumnos de secundaria había mantenido sus primeras relaciones sexuales antes de los trece años de edad.²

6. Manténgase puro

Tener relaciones sexuales es como muchas otras conductas que dominan la vida: impulsivas. Piensen en maneras de evitar el sexo fuera del contexto del pacto bíblico en el futuro. Entre ellas podrían figurar:

- dejar la relación sentimental si la pareja no comparte la convicción de que hay que interrumpir el contacto sexual
- buscar nuevos amigos que crean en no practicar el sexo hasta casarse
- buscar actividades que ayuden a reenfocar los impulsos sexuales
- estar físicamente activo cada día
- pedir cada día a Dios que le dirija y santifique su impulso sexual

6 EJEMPLOS BÍBLICOS

Un día, en un momento en que todo el personal de servicio se encontraba ausente, José entró en la casa para cumplir con sus responsabilidades. Entonces la mujer de Potifar lo agarró del manto y le rogó: “¡Acuéstate conmigo!”. Pero José, dejando el manto en manos de ella, salió corriendo de la casa (Gn. 39:11-12).

La lujuria no tiene lógica. A veces no podemos convencer a otros de que no hagan lo malo, solo podemos apartarnos de su camino.

José solamente conocía una respuesta a este reto moral: verlo desde la perspectiva de Dios. Por lo tanto, concluyó que violar su integridad sexual sería “una gran maldad”, y “un pecado contra Dios” (v. 9).

El pecado sexual perjudica la relación de la persona con Dios, y puede destruir las relaciones con otros. José se dio cuenta de que no tenía más opción ¡que salir corriendo!

En un estudio nacional de 2007, un 14,9 por ciento de alumnos de secundaria había mantenido relaciones sexuales con cuatro o más personas durante su vida.³

Yo soy de mi amado, y él me busca con pasión (Cnt. 7:10).

A lo largo de Cantar de los Cantares, el esposo y la esposa se gozan del atractivo físico mutuo. Estas descripciones explícitas de su amor subrayan la importancia de la relación espiritual, y del compromiso profundo de los miembros de la pareja el uno con el otro.

Cuando un hombre y una mujer se unen en matrimonio, el vínculo de intimidad fortalecerá su relación. Dentro de las fronteras del matrimonio, Dios aprueba y aplaude el placer sexual.

¿No saben que sus cuerpos son miembros de Cristo mismo? ¿Tomaré acaso los miembros de Cristo para unirlos con una prostituta? ¡Jamás! (1 Co. 6:15).

El sexo es más que un acto físico. Cuando Dios creó el sexo, dijo que en ese momento las dos personas “son una sola carne” (Gn. 2:24). Dios quiere que el sexo sea una unión santa, en la que un hombre y una mujer compartan un vínculo profundo.

El sexo en sí mismo no es malo, porque Dios lo creó. Sin embargo, los humanos lo pervierten. Los creyentes deben practicar la integridad sexual.

El pueblo de Dios debe abstenerse del sexo fuera del matrimonio; pero dentro de los límites de este, un marido y su esposa deben ser fieles, buscando siempre satisfacer con amor las necesidades de su cónyuge.

7 ORACIÓN

Amado Señor, te doy las gracias porque _____ busca ayuda. Te ruego que ayudes a _____ a ver tu proyecto para la sexualidad. Ayuda a _____ a aprender nuevas estrategias para superar la tentación. Sabemos que, una vez te pedimos perdón, nos lo concedes. Y una vez somos perdonados, somos puros. Esto es una realidad. Te alabamos por esta verdad, y te damos gracias por tu perdón. Te ruego que estés con nosotros en cada paso del camino, mientras intentamos conservar la pureza en los días venideros...

Soledad

1 RETRATOS

- Juan tiene cincuenta años y acaba de perder a su mujer, con quien llevaba veinte años casado. No tuvieron hijos, y lo hacían casi todo juntos. Juan se siente alienado de las amistades que él y su esposa tenían. La soledad le ha superado.
- María no soporta ir a las bodas de sus amigas. Para ella no son circunstancias felices. Han pasado cinco años desde que se licenció de la universidad, y anhela casarse. Se pasa casi todas las tardes sola en su pequeño apartamento.

2 DEFINICIONES E IDEAS CLAVE

- La soledad es una respuesta humana frente a una carestía, porque Dios creó a los seres humanos *con la necesidad de tener relaciones sociales*.
- La soledad:
 - es la sensación incómoda de *aislamiento*
 - es una sensación negativa de estar *desconectado* de otros
 - hace que una persona se sienta *alienada*
 - sucede cuando una persona siente que *no tiene a nadie* con quien compartir las alegrías y las penas
 - puede generar un sentimiento aplastante de *tristeza*
 - puede inducir a una persona a *desesperarse* si no hace nada al respecto
- Desde el momento del nacimiento, *los humanos buscan apego y vinculación*.
- Dado que los humanos fuimos hechos a imagen de un Dios trino (que existe en una relación), también fuimos creados *para una relación*. Esto se evidencia en Génesis 2:18, donde Dios ve a Adán solo en el huerto del Edén y dice que eso “no es bueno”.
- Los humanos necesitan tanto *intimidad con Dios* (relación vertical) como *intimidad con otras personas* (relación horizontal).
- Cuando los humanos heredaron una naturaleza de pecado, *la intimidad quedó afectada*. Adán y Eva se vistieron, se culparon el uno al otro, culparon a Dios y se negaron a aceptar la responsabilidad por su desobediencia. Por medio de Cristo, las personas pueden descubrir de nuevo el camino a la verdadera intimidad.
- Debido a nuestra naturaleza pecaminosa, *la intimidad es difícil de conseguir*, y a menudo la gente se siente sola.

Hoy día los estadounidenses están más alienados socialmente de lo que lo estaban hace dos décadas, y cada vez son más las personas que dicen que no tienen a nadie en quien confiar, según un estudio exhaustivo y nuevo realizado sobre la decadencia de los vínculos

Tipos de soledad

Soledad situacional

- Una respuesta a la separación física o emocional.
- La muerte, el divorcio, las transiciones de la vida y los desplazamientos personales son *las causas más frecuentes* de la soledad situacional.
- En el caso de la soledad situacional, *las relaciones íntimas se cortan, alteran o interrumpen para siempre* de alguna manera.
- La soledad puede *ser breve y limitada o profunda y aplastante*.
- La persona sabe que existen quienes se preocupan de ella, y que quizá para obtener su respaldo solo tenga que llamarlas por teléfono, pero la *situación (un empleo o una escuela) exige la separación*.
- El *anhelo intenso* que acompaña a la separación es poderoso y a veces insuperable.
- Cuando la separación es *larga* (como en el caso de una muerte), la soledad *resulta más difícil de gestionar*.

El hombre que vive solo y para sí mismo se verá corrompido por la compañía que frecuenta.

Charles Henry Parkhurst

Soledad emocional

- La *separación emocional* también puede llevar a la soledad.
- Las personas pueden sentirse solas cuando están rodeadas de aquellos con quienes creen tener *una relación íntima escasa o inexistente*. A menudo, las personas más solas están *en medio de la multitud*.
- Esta sensación de *desconexión* acentúa la soledad, y a menudo conduce a un mayor desespero.
- Este tipo de soledad suele sentirse como *una forma de ansiedad*, provocando algunos esfuerzos frenéticos para mantener *vínculos superficiales*.

- Cuando la separación física va unida a la emocional, la soledad puede parecer insoportable.
-

La mayor tragedia de este mundo es el no ser querido; la mayor enfermedad de este mundo es la soledad.

Madre Teresa

Soledad crónica

- La *soledad crónica* puede ser el resultado de sentimientos persistentes de no pertenecer a un grupo o de no ser comprendido.
- La soledad crónica se basa a menudo en creencias personales profundamente arraigadas sobre la incapacidad personal para relacionarse con otros.
- La persona que se siente crónicamente *sola y aislada* no tiene *esperanzas de “volver a conectarse”* en el futuro.
- Los sentimientos crónicos de soledad pueden conducir *a un profundo aislamiento personal y al desespero, y a menudo* acaban en el suicidio o en una alienación furiosa, violenta.

3 ENTREVISTA DE EVALUACIÓN

1. ¿Se siente solo incluso en una habitación llena de gente?
2. ¿Se disipa en algún momento la soledad?
3. Cuando se disipa, ¿qué está haciendo usted?
4. ¿Cómo sería un día típico para usted?
5. ¿Ha orado y ha confesado su soledad a Dios?
6. ¿Siente que Dios comprende su soledad?
7. ¿Se culpa por su soledad?
8. ¿Tiene un amigo o amiga con quien pueda compartir estos sentimientos?
9. Hable de otro periodo de su vida en que se sintió solo.
10. ¿Recuerda qué hizo o qué fue lo que le sacó de la soledad la vez anterior?
11. ¿Cree que ahora podría librarse de su soledad de esa misma manera?
12. Hábleme de su participación en actividades externas a usted.
13. Hábleme de sus intereses y sus pasatiempos.

4 CONSEJOS SABIOS

La persona debe entender por qué se siente sola. Quizá su soledad se fundamente en un punto de vista, no en una circunstancia inmutable. Las percepciones pueden cambiarse una vez la persona descubre la causa de la soledad. La persona, ¿se siente sola porque no enfoca bien la situación? ¿Puede cambiarse esa circunstancia?

La soledad de una persona puede formar parte saludable del proceso de duelo al enfrentarse a una pérdida. Esto es natural, y puede dejarlo atrás si la persona no permite que la soledad provoque el aislamiento total de los demás.

Parece paradójico, pero hay momentos en que Dios quiere que una persona esté sola para alejarse de la soledad.

La experiencia de la soledad puede inducir a las personas a acercarse más a Dios y a otros. Si tratamos la soledad, hemos de extender las manos a Dios y a los demás.

Dios introducirá personas en nuestras vidas en determinados momentos. Una persona no siempre tendrá el mismo amigo de confianza en quien apoyarse; las personas vienen y van.

5 PASOS PRÁCTICOS

1. Admita el sentimiento

- *Haga que la persona que se siente sola exprese su sentimiento durante la consejería.*
- Ponga por escrito sus pensamientos y sentimientos (quizá mediante un diario), para averiguar la fuente de su soledad.
- Introduzca algunos cambios sociales y espirituales para salir de su soledad (por ejemplo, participe en la comunidad; dedique tiempo a la comunión con Dios cada día).

2. Busque a Dios

- Los momentos de soledad pueden acercar a alguien más a Dios. Dios quiere que sus hijos dependan de Él para todo.
- Aunque las relaciones sociales sigan ausentes, por el momento disfrute de su relación con Dios. Él es el amigo más íntimo que tendrá jamás. Nunca le dejará ni le decepcionará (ver He. 13:5).
- Céntrese en lo positivo, atesorando el hecho de que Dios tiene una voluntad para cada día y cada etapa de la vida.

Para sentirse realizados, los seres humanos necesitan tanto una intimidad vertical (con Dios) como una horizontal (con las personas). Sin estas relaciones, son susceptibles al complejo conjunto de emociones descrito como “soledad”.

Miriam Stark Parent

3. Participe

- Únase al comité de una iglesia, un estudio bíblico, una organización comunitaria, un grupo de apoyo, un equipo deportivo o un club de pasatiempos.
- Preséntese voluntario. Hacer de voluntario en alguna organización

comunitaria es una manera estupenda de ayudar a otros, al tiempo que se participa en relaciones sólidas.

- Haga algo más que asistir a la iglesia. Pruebe a ser el anfitrión de una reunión, un grupo de oración o un grupo de estudio bíblico.
- Intente (con su consejero) encontrar a otros que busquen amistades saludables, estrechas, activas y con propósito.
- Cuando se celebre un acto social, identifique a la persona que parezca estar más sola y parta de allí.

4. Tenga confianza

- La soledad se supera con el tiempo.
- Recuerde que nadie está realmente solo si tiene a Dios.

6 EJEMPLOS BÍBLICOS

Soy como un extraño para mis hermanos; soy un extranjero para los hijos de mi madre (Sal. 69:8).

La soledad es una carga pesada; las personas pueden sentirse solas aun estado rodeadas de otras.

Incluso en medio de esta soledad, reflejada en el versículo anterior, David descubrió que Dios estaba cerca; por tanto, no estaba solo en realidad.

Cuando fallan nuestro valor y nuestras fuerzas, cuando las personas parecen habernos abandonado, podemos consolarnos sabiendo que Dios siempre está con nosotros. Cuando le conocemos, nunca estamos solos.

Así que no temas, porque yo estoy contigo; no te angusties, porque yo soy tu Dios. Te fortaleceré y te ayudaré; te sostendré con mi diestra victoriosa (Is. 41:10).

Dios recuerda a su pueblo que en medio de su soledad y su indefensión no deben temer ni desmayar. ¿Por qué? Porque Él es su Dios y está con ellos, sosteniéndoles “con su diestra victoriosa”.

A veces todo el mundo se siente solo. Sin embargo, en ocasiones la soledad puede volverse tan desesperante que provoque miedo. El miedo, entonces, puede apartar de Dios la atención de la persona.

El sentimiento de soledad se puede arreglar. Las personas solitarias pueden asistir a una iglesia (He. 10:25), ser amigas de alguien (Pr. 18:24), escuchar música cristiana y orar para que Dios obre en ellas y por medio de ellas para llevarse ese sentimiento.

El alma apenas es consciente, pero tanto si es creyente como si no, esta soledad es en realidad la nostalgia de Dios.

Hubert Van Zeller

Cuando el sacerdote Pasur hijo de Imer, que era el oficial principal de la casa del Señor, oyó lo que Jeremías profetizaba, mandó que golpearan al profeta Jeremías y que lo colocaran en el cepo ubicado en la puerta alta de

Benjamín, junto a la casa del Señor (Jer. 20:1-2).

Cuando leemos el diario de oración de Jeremías, vemos la vida de un hombre intensamente solo. En esas páginas la ira, el rencor y el odio hacia sí mismo se combinan con la alabanza y la confianza. Pero el hecho de que siguiera comunicándose con Dios indica que sabía que no estaba totalmente solo.

La intensidad de sus sentimientos no erradicó la realidad más profunda de la presencia divina. Por aplastantes que fueran sus quejas y sus pruebas, encontraba consuelo en tener a Alguien ante quien poderse lamentar.

Cuando pensemos que estamos solos enfrentándonos al mayor reto de nuestras vidas, el Espíritu de Dios que vive en nosotros seguirá dándonos forma y motivándonos a vivir para Dios.

Nacemos indefensos. En cuanto somos plenamente conscientes, descubrimos la soledad. Necesitamos a los demás física, emocional, intelectualmente; les necesitamos si queremos conocer algo, incluso a nosotros mismos.

C. S. Lewis

Manténganse libres del amor al dinero, y conténtense con lo que tienen, porque Dios ha dicho: Nunca te dejaré; jamás te abandonaré (He. 13:5).

Cuando las personas se sienten solas les parece que no encajan en ninguna parte, que no le importan a nadie, que nadie les quiere. Cuando los creyentes se sienten solos, necesitan recordar la gran promesa de Dios: “Nunca te dejaré, jamás te abandonaré”.

Da lo mismo lo dolorosa o lo difícil que sea una circunstancia, y lo solos que nos sintamos: Dios está allí. Podemos acudir a Él para ser libres, poner la situación en sus manos y consolarnos en su presencia. Dios está siempre con nosotros.

7 ORACIÓN

Señor, hoy tu hijo acude ante ti con una carga. Se enfrenta a aquello que tú definiste como “no bueno” en el mismo momento de la Creación: las personas no deben estar solas. Sabe que te tiene a ti, amado Señor, y ruego que en estos momentos de soledad tu presencia y tu amistad sean más reales para él. Te ruego que le muestres lugares en los que puede servir, personas a las que puede ayudar, cosas que puede hacer para romper este círculo vicioso...

Soltería

1 RETRATOS

- Janet recurre a los servicios de citas online y las citas rápidas, pero raras veces encuentra a nadie que le interese y a quien ella le guste.
- Alex se divorció al cabo de un año de un matrimonio desastroso. Ahora no parece ser capaz de mantener ninguna relación.
- Ana, soltera después de quince años de matrimonio, intenta averiguar quién es como mujer soltera.
- Ricardo vive con su madre, y raras veces tiene citas. Es tremendamente tímido y cree que es probable que nunca se case.

2 DEFINICIONES E IDEAS CLAVE

- La soltería significa *carecer de cónyuge*. Las personas pueden ser solteras *porque nunca se casaron* o *porque han perdido a un cónyuge* por fallecimiento o divorcio.
- Algunas personas son *solteras por elección*, mientras que otras *no han conocido a nadie* que les atraiga y a quien les resulten atractivas.
- Dado que *no se ha animado a las mujeres a ser quienes inicien* una relación sentimental, la soltería puede parecerles algo que escapa a su control.
- Quienes padecen *discapacidades mentales, emocionales o físicas se enfrentan a retos concretos* para encontrar pareja.
- *A menudo los viudos se vuelven a casar pronto* tras la muerte de su cónyuge, mientras que *las viudas con frecuencia se quedan solteras*.
- *Estar soltero y estar solo o sentirse solo son cosas diferentes*. Muchas personas solteras no se definirían como gente que se siente sola.
- Es muy aconsejable que las iglesias *hagan sentirse bienvenidas a las personas solteras*. No todas las actividades debieran ser para las familias. Intente usar los dones de los solteros en su congregación.

3 ENTREVISTA DE EVALUACIÓN

Algunas iglesias ofrecen un entorno cómodo para los solteros, mientras que otras están tan orientadas a las familias que los solteros se sienten fuera de lugar. Si su iglesia pertenece al primer grupo, puede que haya solteros a los que aconsejar. Si buscan ayuda, es posible que se sientan incómodos con su soltería.

1. En su opinión, ¿por qué motivo es soltero?
2. Su soltería, ¿la ha elegido usted?
3. ¿Qué actitud tienen sus padres hacia los solteros? (*Algunos padres hacen que unos hijos que no salen con nadie se sientan mal consigo mismos*).
4. ¿Le presionan los miembros de su familia para que se case?
5. ¿Alguna vez ha mantenido una relación estrecha, que pudiera haberle llevado al matrimonio? ¿Qué sucedió?
6. Describe su sistema de apoyo: los amigos y familiares que “están ahí para apoyarle”. Su respaldo, ¿procede sobre todo de otros solteros o también de personas casadas?
7. ¿Tiene muchas oportunidades de conocer a otros solteros? (*Hay una amplia gama de grupos de solteros, desde el deprimente grupo de apoyo para quienes carecen de habilidades sociales hasta el grupo animado para los solteros bien integrados*).
8. ¿Qué significa ser un “soltero bien integrado”?
9. ¿Cree que encaja en esa categoría?
10. ¿Tiene algunas actividades de ocio, como un deporte, algún hobby o trabajo voluntario?
11. ¿Qué es lo primero que le viene a la mente cuando la gente le dice que quieren “emparejarlo” con alguna amistad o conocido suyo?
12. ¿Hay algo que haga el matrimonio preferible a la soltería?
13. ¿Qué ventajas cree que tienen los casados?
14. ¿Hay algo que haga la soltería preferible al matrimonio?
15. ¿Qué ventajas cree que tienen las personas solteras?
16. Elija cuatro palabras que definan bien lo que significa para usted la

soltería, y luego explique por qué las ha elegido:

soledad
independencia
egocentrismo
libertad
pobreza
espontaneidad
carga
centrarse en otros
aislamiento
privación
riqueza
ensimismamiento

17. ¿Cree nuestra cultura que la soltería (sobre todo de los célibes) es algo positivo o negativo?
18. ¿En cuántos programas de televisión que pueda nombrar sale una persona madura que sea célibe y feliz?
19. ¿Por qué hay tantos cristianos solteros a quienes se les induce a sentirse “incompletos”?
20. ¿Qué enseña la Biblia?

En la Biblia no hay un solo pasaje que diga que el matrimonio te hace feliz. Dice una y otra vez que quien te hace feliz es Dios.

Dick Purnell

4 CONSEJOS SABIOS

Anime a la persona a *examinar a fondo sus propias opiniones sobre la soltería*. Investigue los mensajes que la persona recibió de su familia de origen. (Algunos padres convencieron a sus hijos de que las chicas que no tienen citas es porque no valen la pena, y que los chicos sin citas deben de ser homosexuales. Estos mensajes destructivos pueden impedir que un adulto se sienta digno e independiente).

Nuestra cultura presenta a quienes se casan como “vencedores” que han hecho “conquistas” y ganado “premios”. Entonces, ¿qué significa eso exactamente para el soltero o soltera? Ayude a la persona a comprender *los valores no bíblicos que manifiestan quienes menosprecian a los solteros*.

Pablo dejó claro que la *soltería es un elevado llamamiento* que permite a la persona *centrarse más intensamente en Dios*.

El soltero o soltera debe *aceptar el hecho de serlo*, sabiendo que *está completo* como individuo, en su relación con Cristo.

Los padres solteros pueden tener una necesidad especial, dado que su paternidad les impide participar en muchas relaciones sociales. También es posible que se preocupen (con razón) por el efecto que tendrán sus citas sobre sus hijos.

En 2007, la media de edad para un primer matrimonio fue de 27 años para los varones y 26 para las mujeres.¹

5 PASOS PRÁCTICOS

1. Acepte su soltería

- Viva la vida en su plenitud, mientras busca el propósito y la dirección de Dios. Acepte su soltería como un llamamiento elevado, que da la oportunidad, como decía Pablo, de hacer cosas por Cristo que no tendría ocasión de hacer si estuviera casado.
- Busque a Dios en todo lo que haga. No se apresure a casarse.
- Recuerde que es una persona completa y entera en su relación con Cristo.

2. Siga célibe

- Puede que su soltería le frustre porque no disfruta de plenitud sexual.
- *Hablen de los motivos para seguir siendo virgen (si es necesario, consulte la sección sobre Sexo prematrimonial).* Ser virgen es la capacidad espiritual de disponer de un control absoluto sobre los deseos sexuales. Esto no quiere decir necesariamente que tenga el *don* del celibato, solo que tiene el mandato bíblico de vivir una vida de castidad.
- *Hablen de la tentación y los impulsos sexuales. Ayude a la persona a encontrar métodos para afrontarlos de manera positiva.* Seguir siendo virgen conlleva más que abstenerse de actividad sexual; también significa someter a Dios todos los deseos sexuales.
- Esto no es fácil, pero si quiere honrar a Dios con su vida, debe permitirle que ocupe el centro de ella, ayudándole a manejar sus temores, deseos, esperanzas y sueños.

3. Participe

- Practique pasatiempos, haga deporte o trabajo de voluntario para conocer a personas nuevas.
- Encuentre una iglesia que tenga un programa sólido para solteros. Si no es posible, encuentre una que ofrezca oportunidades a todos los miembros de la congregación para relacionarse y divertirse juntos. Las

mismas actividades fomentarán tanto la comunión como la compartición, y le ayudarán a conocer a personas nuevas, entre ellas solteros.

- Necesita una comunidad de amigos en quienes pueda confiar y con quienes compartir actividades e intereses.
 - Necesita tener la misma proporción de amigos varones y mujeres.
-

La castidad es un requisito de la soltería cristiana. Además, es posible. Siempre habrá quien diga que esta forma de pensar es legalista, que no es razonable y no tendrá éxito. Mi respuesta solo puede ser: “Cuando sea más grande que yo, Dios también lo será”.

Rosalie de Rosset

4. Aprenda a amar la tranquilidad

- Aprender la contemplación y la soledad pueden ayudarle a sentirse más cómodo al estar a solas. Esto enseña que *estar solo* no es sinónimo de *sentirse solo*.
- Aprenda a escuchar a Dios en una tranquilidad ininterrumpida.

6 EJEMPLOS BÍBLICOS

Luego Dios el SEÑOR dijo: “No es bueno que el hombre esté solo. Voy a hacerle una ayuda adecuada” (Gn. 2:18).

La provisión divina de una “ayuda” para Adán no fue un comentario condescendiente sobre la soltería, sino la aprobación del matrimonio. A Dios le preocupaba la soledad de Adán, porque creó a los seres humanos para que tuvieran relación con Él y unos con otros.

Aunque las cuestiones sean diferentes, cada uno se enfrenta a los problemas potenciales de la soledad, como son el aislamiento, la inseguridad y los sentimientos de rechazo. Estar “desvinculado” puede generar respuestas destructivas o fomentar el desarrollo de una relación más profunda con Dios. Ser soltero no tiene nada de malo... ¡pero no lo sea a solas!

Entonces Miriam la profetisa, hermana de Aarón, tomó una pandereta, y mientras todas las mujeres la seguían danzando y tocando panderetas (Éx. 15:20).

Miriam, probablemente una mujer soltera, jugó un papel importante en la vida espiritual de Israel, y es la primera mujer a la que se califica de profetisa.

La soltería nunca denota inferioridad; Dios tiene una tarea especial reservada para todos los miembros de su pueblo, tanto solteros como casados.

Había también una profetisa, Ana, hija de Penuel, de la tribu de Aser. Era muy anciana; casada de joven, había vivido con su esposo siete años, y luego permaneció viuda hasta la edad de ochenta y cuatro. Nunca salía del templo, sino que día y noche adoraba a Dios con ayunos y oraciones (Lc. 2:36-37).

Ana era muy joven cuando murió su esposo, y fue viuda 84 años. Se quedó soltera, optando por entregar su vida al servicio de Dios por medio del ayuno y la oración.

Las personas se quedan solteras por diversos motivos, y reaccionan a la

soltería de maneras distintas. Algunas personas solteras, como Ana, buscan servir a Dios sin pensar en el matrimonio; otras anhelan tener una pareja.

Es importante recordar que la clave para una vida plena como solteros es el contentamiento en Dios. Él tiene lugares de servicio para todas las personas, casadas o solteras.

En Estados Unidos, en 2005 había 103 mujeres por cada 100 hombres.²

A los solteros y a las viudas les digo que sería mejor que se quedaran como yo (1 Co. 7:8).

Algunos interpretan este pasaje como si dijera que todos los solteros deben seguir así. Pero hay que entender las palabras de Pablo junto con su análisis de su contexto cultural y su misión.

Como soltero, Pablo entendía la necesidad de que las personas pudieran hacer todo lo necesario para compartir el evangelio con los incrédulos. Sabía que en cualquier momento podría sobrevenir una persecución. Sus palabras revelan su compromiso absoluto con su llamamiento.

Animaba a los solteros a no excusarse por su soltería. No deberían procurar casarse como si eso fuera lo único importante. Dios tiene un llamado importante para los solteros, dado que pueden “servir a Dios plenamente dedicados” (1 Co. 7:35).

Una persona casada tiene muchas responsabilidades, mientras que una soltera puede trabajar por el evangelio. Ninguno de los dos estados es mejor que el otro; las circunstancias diferentes crean oportunidades distintas.

La soltería se puede usar para la gloria de Dios. Tanto si una persona nunca se ha casado o ha quedado soltera debido al divorcio o al fallecimiento de su cónyuge, Dios no la deja de lado. Tiene grandes cosas que los solteros pueden hacer por su reino.

Los solteros deben tener claras sus prioridades, buscando por encima de todo a Dios y su voluntad. Los creyentes solteros nunca están solos, porque Dios siempre está con ellos.

Las personas solteras no deben permitir que su familia o sus amigos

les presionen indebidamente para que se casen. Si sienten que deben mantener una relación para que otros les acepten, se abren a que otros los utilicen y los hieran, o que ellos mismos usen y hieran a otros con miras a mantener una relación de conveniencia.

Alan Corry

7 ORACIÓN

Amado Señor, _____ se siente mal por estar soltero. Te ruego que le reveles tu propósito especial para su vida como soltero. Anímale; rodéale de amigos y de familiares que puedan ayudarlo a apreciar de forma renovada su soltería. Dale la sabiduría para ver sus oportunidades de servir, y capacítale para servirte con alegría...

Sufrimiento

1 RETRATOS

- Janet se mordió el interior de la mejilla para contener las lágrimas. Su amiga le contaba alegremente que su familia iría al picnic de la iglesia la semana siguiente, y Janet asentía maquinalmente y sonreía. Por dentro, sentía mucho dolor. Sabía que su propia familia no asistiría al picnic. Nadie comprendía lo que suponía para ella seguir viviendo un matrimonio con el que se había comprometido diez años antes. Su esposo no era creyente, y el sufrimiento diario de amarlo y respetarlo, cuando él no le devolvía ese amor y ese compromiso, le resultaba muy difícil.
- Mike no lograba superar la angustia. La muerte de su hijo mayor en un accidente de tráfico le había dejado un agujero en el corazón que nadie podía llenar. Ni siquiera parecía relacionarse bien con sus otros hijos o con su esposa, porque el dolor se renovaba cada mañana y el sufrimiento era muy intenso. ¡Ojalá su última conversación con su hijo no hubiera sido una discusión!
- Marcos y Juana lo perdieron todo en la última inundación del río Mississippi. Su casa quedó destruida, y pocos de los enseres que había dentro pudieron aprovecharse. Solo tienen la ropa que llevan puesta, unos pocos libros, la Biblia de la familia y dos camas plegables en el centro del Ejército de Salvación.

Nunca juzgues a Dios por el sufrimiento; juzga el sufrimiento por la cruz.

Padre Andrew

2 DEFINICIONES E IDEAS CLAVE

- El sufrimiento se debe a *muchos* motivos:
 - Puede ser el resultado del *pecado y el fracaso personales*. Por ejemplo, algunas personas pueden sufrir económicamente por no presupuestar cuidadosamente su dinero o por malgastarlo. Algunas personas pueden padecer la pérdida de una amistad debido a sus palabras hirientes o a las murmuraciones.
 - El sufrimiento puede derivarse *del pecado y el fracaso de otras personas*, como el conductor borracho que provoca un accidente y hace sufrir a otros.
 - También puede surgir de *fuerzas que escapan a nuestro control*. Por ejemplo, un tornado o un huracán pueden provocar sufrimientos a muchas personas.
 - El sufrimiento puede ser consecuencia *de la fe de la persona*. En algunos lugares del mundo, confesar a Jesús supone incitar a una persecución.
- La Biblia está llena de pasajes que dicen por qué el sufrimiento forma parte de la vida:
 - Cuando pecamos o actuamos neciamente, recibimos un sufrimiento merecido: 1 P. 4:15.
 - El sufrimiento inmerecido forma parte de seguir los pasos de Jesús: 1 P. 2:21.
 - El sufrimiento incita al crecimiento: 2 Co. 12:9-10.
 - El sufrimiento puede ser una prueba y estar destinado a demostrar la gloria de Dios: Jn. 9:1-3.
 - Podemos sufrir por ayudar a otros: 2 Co. 1:3-5.
- Ayudar a la gente que sufre requiere una *“teología” del sufrimiento*. ¿Cómo ve a Dios usando el sufrimiento en las vidas de aquellos con quienes trabaja usted? ¿Cómo lo ve usando el sufrimiento en su propia vida?
- El sufrimiento es común a todos los humanos, y la presencia del Espíritu Santo no lo erradica. Ser cristiano no es un pase para “librarse del

sufrimiento”. *Los cristianos sufren* como las demás personas.

- A veces *Dios envía el sufrimiento* a nuestras vidas y no sabemos por qué. Lo que nos promete no es hacernos entender ese sufrimiento, sino estar presente con nosotros en medio de él.
- El sufrimiento innecesario, como el resultante de negarse a tomar una medicación, no se enseña en la Escritura. *Soportar el dolor solo por soportarlo no tiene ningún mérito.*
- El sufrimiento resulta más fácil de asimilar cuando *tiene un sentido* (2 Ti. 4:6-8), y cuando *se ve el final*. Romanos 8:22-23 dice: “Sabemos que toda la creación todavía gime a una, como si tuviera dolores de parto. Y no solo ella, sino también nosotros mismos, que tenemos las primicias del Espíritu, gemimos interiormente, mientras aguardamos nuestra adopción como hijos, es decir, la redención de nuestro cuerpo”.
- El sufrimiento *produce carácter en nosotros*. Por el contrario, nuestra cultura entiende el sufrimiento como evidencia de que hemos fracasado en algún sentido o hemos hecho algo malo.
- No quiera encontrar “soluciones rápidas” ni se apresure en responder. Es mucho más importante *escuchar*.

De hecho, considero que en nada se comparan los sufrimientos actuales con la gloria que habrá de revelarse en nosotros.

Romanos 8:18

3 ENTREVISTA DE EVALUACIÓN

Preguntas clarificadoras

1. ¿Sufre físicamente? ¿Hay algún dolor que haya que controlar? *(Si la persona sufre físicamente, asegúrese de que dispone de un tratamiento médico adecuado; y, si no, anímele a buscarlo).*
2. En una escala del 1 al 10, donde el 1 significa “estar muy bien” y el 10 “querer suicidarse”, ¿dónde se colocaría usted la mayoría de los días? *(Si percibe que la persona siente impulsos suicidas, aborde primero ese tema. Lea la sección sobre el Suicidio y busque ayuda externa).*

Preguntas generales

1. ¿Qué sucede en su vida actualmente? *(Cuando alguien sufre, es importante no buscar respuestas demasiado rápido. Empiece intentando comprender la situación y muestre empatía a la persona que la vive).*
2. ¿Cómo puedo ayudarle de la mejor manera posible?
3. ¿Cómo entiende su situación?
4. ¿Durante cuánto tiempo ha soportado este sufrimiento?
5. ¿Puede identificar un punto de partida claro de su sufrimiento (un suceso determinado), o es más difuso?
6. ¿Quién le acompaña en medio del sufrimiento?
7. ¿Cuál es su sistema de respaldo?
8. ¿Con quién es usted más sincero?
9. ¿Cómo afecta ese sufrimiento a otras facetas de su vida?
10. ¿Le ve un final al sufrimiento o a la intensidad que está padeciendo actualmente?
11. ¿Cómo es su relación con Dios ahora mismo?
12. ¿Ve la mano de Dios que obra de alguna manera en su sufrimiento?

Un cristiano es una persona que comparte los sufrimientos de Dios en el mundo.

Dietrich Bonhoeffer

4 CONSEJOS SABIOS

Dios promete que “no acabará de romper la caña quebrada” (Is. 42:3). Como consejero cristiano, usted debe esforzarse por imitar el ministerio de Jesús, y *no sobrecargar a una persona que ya sufre*.

Si la persona padece debido *a las consecuencias de su propio pecado*, es posible que también se enfrente a la culpa y a la vergüenza. Tendrá que ayudar al individuo a confesar su pecado, evaluar las lecciones aprendidas y encontrar un plan de acción para seguir adelante.

Si el sufrimiento de la persona se debe *al pecado o al fracaso de alguien*, escuche su historia y, cariñosamente, guíe a la persona hacia formas de atravesar sus sufrimientos para salir al otro lado.

Si el sufrimiento se debe *a circunstancias que escapan al control de la persona* (una enfermedad, una catástrofe natural, como un incendio o un tornado), empiece a evaluar pasos que la ayuden a manejar la situación. Si se toma la circunstancia como una sola pieza, será demasiado difícil manejarla; pero, paso a paso, la persona será capaz de superarla.

Recuerde al individuo que el sufrimiento puede hacer tres cosas en su vida, siempre que se lo permita:

A pesar del dolor, el sufrimiento puede ser muy valioso. El sufrimiento *muestra lo que el corazón adora realmente*, sobre todo cuando el dolor no tiene explicación ni disminuye. La persona, ¿adora la idea de la liberación o al Liberador?

El sufrimiento también *purifica el corazón* al profundizar el deseo de que llegue el día en que se enjugarán todas las lágrimas. El creciente descontento de la persona con el pecado y la maldad de este mundo aumenta su esperanza de entrar en el cielo.

El sufrimiento no solo muestra y purifica, sino que también *motiva al corazón a actuar*. Si vemos llorar a un niño, le ofrecemos ternura. Si vemos las heridas de una víctima, la consolamos. El sufrimiento humano suscita ira, fortalece un acto y, como resultado, nos permite hacer retroceder parte de las tinieblas de la Caída. El sufrimiento humaniza el corazón y aumenta el hambre de Dios.

Ofrezca *consuelo y ánimo*. Nombre los puntos fuertes que detecte en la

persona que sufre. *Ore* en silencio *pidiendo discernimiento* para entender lo que hace Dios en la vida de esta persona.

5 PASOS PRÁCTICOS

1. Confíe en Dios

- A veces, Dios permite el sufrimiento en la vida del creyente para fortalecer su fe.
- Alégrese por lo que Dios hará en su vida y lo que promete para su futuro.
- Eche sus cargas sobre Cristo, porque su fidelidad nunca cambia (Sal. 46; 2 Co. 12:7-10; He. 13:8).
- Permita que Dios le ayude a soportar (Ro. 8:18; 2 Co. 4:7-10; 2 Ti. 2:12; 1 P. 4:12-13).

El sufrimiento no afecta solo a las personas. La Biblia enseña que la propia Creación padece hasta el día en que sea redimida. El propio Dios sufre, y espera aquel día en que llevará a su pueblo a su lado.

Dan Allender

2. Busque las lecciones de Él

- ¿Qué cree que le enseña Dios en esta situación?
- ¿Qué le gustaría aprender? ¿Cómo le gustaría ser cuando salga de la situación por el otro extremo?

3. Busque los actos de Él

- ¿Qué es posible que esté haciendo Dios en sus circunstancias? ¿Dónde ve obrar su mano?
- ¿Cuál de las lecciones anteriores (cómo el sufrimiento clarifica, purifica y motiva el corazón) cree que Dios le está enseñando ahora?

4. Dé pequeños pasos

- ¿Qué pequeño paso puede dar hoy para alejarse del dolor?
- ¿Qué necesita hacer para funcionar eficazmente en el hogar, el trabajo y

otros entornos?

- ¿Qué pequeño paso puede dar hoy para iniciar el proceso de reconstruir su vida?

5. Busque ayuda

- Debería formar parte de un grupo reducido que le ayude a caminar en medio del dolor, le haga un seguimiento y le ayude a dar algunos de los pasos prácticos necesarios.
- Además, encuentre un grupo de respaldo de personas que se hayan enfrentado a un sufrimiento parecido. Esto puede constituir una gran ayuda, dado que ellos le ofrecerán consejos que se han puesto a prueba “en las trincheras”.

6 EJEMPLOS BÍBLICOS

En ese momento, Job se levantó, se rasgó las vestiduras, se rasuró la cabeza, y luego, abatido, cayó al suelo en actitud de adoración. Entonces dijo: Desnudo salí del vientre de mi madre, y desnudo he de partir. El Señor ha dado; el Señor ha quitado. ¡Bendito sea el nombre del Señor! (Job 1:20-21).

Dios nunca explicó el sufrimiento de Job ni le ayudó a encontrar sentido a su pérdida. En cambio, Dios subrayó la realidad de su soberanía y el hecho de que actúa por su cuenta, sin recibir consejos del ser humano ni explicarle nada. Espera que la gente confíe en Él y en su bondad, independientemente de lo que suceda.

Aunque la salud y la riqueza de Job le fueron restauradas al final, el mensaje central de la historia no es ese. El libro de Job nos enseña que nuestro amor por Dios no debe estar condicionado por el modo en que pensamos que Él nos trata. El sufrimiento intenso bien soportado es indicativo de una incommovible confianza en Dios.

La fe en Dios hay que conservarla en los momentos de la prueba tanto como en los de bendición. Esta fe refleja la naturaleza de Dios en nosotros, su poder redentor en Cristo y su amor incondicional por nosotros.

Por mucho que tengamos que soportar en la vida, podemos confiar en que Dios tiene el control. Debemos descansar en Él y en su bondad.

En el valle las cosas se ven grandes; desde la cumbre, pequeñas.

G. K. Chesterton

Tres amigos de Job se enteraron de todo el mal que le había sobrevenido, y de común acuerdo salieron de sus respectivos lugares para ir juntos a expresarle a Job sus condolencias y consuelo (Job 2:11).

Los amigos de Job intentaron ayudarlo con sus consejos. Sin embargo, si hubieran escuchado más y hablado menos, habrían sido más útiles. Estaban convencidos de que Dios estaba disciplinando a Job por sus pecados. Eran sinceros, pero se equivocaban.

Las personas deben tener mucho cuidado para no sacar conclusiones respecto a las circunstancias de otros. Las cosas no son siempre lo que parecen. A menudo es más útil mostrar empatía hacia un amigo que sufre que no apresurarse y explicarle por qué padece.

Tú, oh Dios, nos has puesto a prueba; nos has purificado como a la plata (Sal. 66:10).

Para eliminar las impurezas de la plata hay que refinarla. Cada vez que la plata se calienta y se destruye la escoria, el metal se purifica paulatinamente.

De igual manera, el fuego de la prueba purga el pecado, quemando las lascivias e impurezas que contaminan las vidas de las personas. Aunque es desagradable, el sufrimiento elimina a menudo las impurezas de nuestra vida y nos ayuda a crecer hacia la perfección. Dios nos refina “como a la plata”, de modo que podamos reflejar su gloria.

Si en el mundo solo hubiera alegría, nunca aprenderíamos a ser valientes ni pacientes.

Helen Keller

Queridos hermanos, no se extrañen del fuego de la prueba que están soportando, como si fuera algo insólito. Al contrario, alégrense de tener parte en los sufrimientos de Cristo, para que también sea inmensa su alegría cuando se revele la gloria de Cristo... Así pues, los que sufren según la voluntad de Dios, entréguense a su fiel Creador y sigan practicando el bien (1 P. 4:12-13, 19)

A los creyentes no les sucede nada que sorprenda a Dios. Puede que Él permita el sufrimiento durante un tiempo, sabiendo que fortalecerá la fe de su pueblo.

El sufrimiento nos da ocasión de confiar en Dios.

Podemos entregarle nuestras vidas, sabiendo que Él es totalmente fiel y digno de confianza. Permanecerá con nosotros durante nuestro sufrimiento, y al final nos llevará a la gloria.

7 ORACIÓN

Señor, _____ ha acudido hoy sintiéndose sobrepasado por el sufrimiento. El dolor es intenso y afecta a su vida cotidiana. Necesita tu presencia fortalecedora de una forma poderosa y personal. Rodéale con tus brazos y sé un Dios de consuelo y de ánimo. Padre, danos sabiduría mientras buscamos el mejor camino para avanzar. Nuestra esperanza está en ti, Señor, y en el conocimiento de que siempre estás con nosotros y obras en nuestras vidas...

Suicidio

1 RETRATOS

- Isabel tenía diabetes y se enfrentaba a la amputación de un pie. El día antes de la operación escribió cartas para sus nietos y tomó una sobredosis de analgésicos.
- Aarón no podía trabajar debido a trastornos por los agentes químicos que usaba en su trabajo. Se estaba quedando sin dinero. A pesar de su enfermedad crónica, ya no podía recurrir a Medicaid, Medicare, ni cobrar ayudas por incapacidad. No quería ser una carga para su familia, de modo que el mismo mes que se quedó sin dinero, regaló los objetos de valor y limpió su apartamento. Encontró un hogar para su gato y se puso una pistola en la sien.
- La noche antes de licenciarse de la universidad, Víctor saltó desde un puente con su auto. Después, sus padres descubrieron que suspendía los exámenes (por no asistir a clase) y que le habían dicho que no podría licenciarse.
- Raquel se emborrachó mucho durante una fiesta en el instituto e hizo el ridículo. Humillada, se fue de la fiesta, pensando en todas las cosas absurdas que había hecho últimamente. Cuando llegó a la vía del ferrocarril, decidió esperar a que pasara un tren.

2 DEFINICIONES E IDEAS CLAVE

- El suicidio es la culminación trágica y letal de un proceso psicológico originado por *sucesos no resueltos* que inducen *la depresión y la desesperanza*.
- Alguien que se plantea el suicidio *no puede ver ninguna esperanza* de que el futuro será distinto al pasado o al presente dolorosos.
- El riesgo de suicidio es mayor *dentro del primer año siguiente a un intento fracasado*.
- *Los hombres tienden a usar medios más violentos* para suicidarse (pistolas, autos), y a menudo *tienen más éxito* que las mujeres.
- *Las mujeres tienden a intentar suicidarse con mayor frecuencia que los hombres, pero son menos eficaces* en el intento, porque usan *medios menos letales* (pastillas, cuchillos).
- *A menudo, el suicidio y el abuso de drogas van de la mano*. Las drogas influyen en entre un 20 y un 50 por ciento de los suicidios.
- Las personas deprimidas corren más riesgo de suicidarse *después de que la depresión empiece a mejorar*. Una persona que durante la depresión estaba apática puede experimentar nuevas fuerzas, una energía suficiente para suicidarse.
- Quienes han *empezado recientemente a tomar antidepresivos* pueden correr más riesgos, porque su nivel de energía puede aumentar antes de que su ánimo mejore.
- Los suicidas padecen *la visión del túnel*. No ven otra opción que la muerte. Para ellos, el suicidio es un paso “lógico”. Este es el motivo por el que los suicidas acaban a veces con la vida de otros cuando se suicidan; *no ven la imagen global*.
- *Tómese siempre en serio la amenaza* de suicidio.

El suicidio es la tercera causa de muerte para adolescentes de entre 15 y 19 años. En 2003 se produjeron 3.988 suicidios entre personas de edades comprendidas entre los 15 y los 24 años.¹

3 ENTREVISTA DE EVALUACIÓN

Si cree que la persona entrevistada tiene impulsos suicidas, *que no le entre el pánico*. Mantenga la calma y sepa que, al acudir a usted, esa persona ya se ha alejado un paso de la decisión de lesionarse.

No contradiga a la persona. La empatía resulta más eficaz. Con argumentos no la convencerá de que deje de sentirse como lo hace.

Preguntas clarificadoras

Preguntas para la persona suicida.

1. ¿Siente el deseo de lesionarse?
2. En ese caso, ¿cómo lo haría?
3. ¿Alguna vez desea estar muerto?
4. ¿Cuándo fue la última vez que se sintió así?
5. ¿Ha pensado en cómo intentaría suicidarse?
6. ¿Tiene armas en casa?
7. Si es así, ¿están bajo llave? ¿Quién puede acceder a ellas?
8. ¿Alguna vez ha intentado herirse en el pasado? De ser así, ¿cuándo fue? *(Un intento reciente y casi letal puede indicar que esta persona realmente quiere morir. Si ha tenido diversos intentos de suicidio que no tuvieron éxito, es posible que el individuo utilice esos intentos para llamar la atención. No obstante, sea como fuere, usted debe tomarse en serio este tema).*

El problema no es que las personas desesperadas quieran morir; es que no saben cómo vivir.

Gary P. Stewart

Preguntas generales para el suicida

1. ¿Cuántos años tiene?
2. ¿Ha tenido usted un bebé hace poco? *(Para descartar la depresión)*

postparto).

3. ¿Ha padecido una pérdida reciente?
4. ¿Qué ha pasado hace poco para que se sienta tan desesperado?
5. ¿Toma drogas o consume alcohol?
6. En ese caso, ¿cuándo lo hizo por última vez?
7. ¿Con qué frecuencia toma drogas, y qué cantidad?
8. ¿Alguien en su familia se ha suicidado?
9. Si es así, ¿quién fue?
10. ¿Cuántos años tenía usted cuando sucedió?
11. ¿Qué pasó?
12. ¿Sabe por qué sucedió?
13. ¿Cómo le hizo sentirse?
14. ¿Hay alguien de quien le gustaría vengarse? ¿Hay alguien con quien esté muy furioso? ¿Alguna vez ha pensado en la muerte como la venganza definitiva?
15. ¿Qué le resulta más angustiante cuando piensa en el futuro?
16. ¿Se le ocurren motivos para seguir viviendo?
17. ¿Qué haría que la vida valiera la pena para usted? Intente hacer una lista de diez motivos. ¿Alguno de ellos está a su alcance?
18. ¿En qué punto espiritual se encuentra?
19. ¿Cree que a Dios le importa si vive o muere?

El índice de suicidios entre personas de 15 a 24 años se ha triplicado desde 1960. Sin embargo, las personas mayores de 60 años se suicidan con más frecuencia que las de cualquier otro grupo de edad.²

Preguntas generales para el amigo o miembro de la familia

1. ¿Qué edad tiene su ser querido?
2. ¿Padece algún problema de salud doloroso o debilitante?
3. Esa persona, ¿ha padecido una pérdida reciente o ha tenido un bebé?
4. Si no es así, ¿hay alguna otra circunstancia angustiante?

5. La familia, ¿tiene un historial de suicidios?
6. Esta persona, ¿abusa del alcohol o de las drogas?
7. Si es así, ¿ha intentado dejarlas alguna vez?
8. ¿Ha cambiado recientemente la conducta de su ser querido?
9. Si ha sido así, ¿de qué maneras?
10. Esta persona, ¿se ha cuidado físicamente?
11. ¿Duerme regularmente? (Es decir, ni demasiado ni muy poco).
12. Su ser querido, ¿ha estado regalando sus bienes preciados?
13. ¿Ha mostrado poco interés por los planes para el futuro?
14. ¿Ha bromeado sobre la muerte o sobre su desaparición?
15. ¿Se muestra muy furiosa?
16. A esa persona, ¿le gustaría vengarse de alguien?
17. Para ella, ¿podría ser el suicidio una forma de vengarse?

4 CONSEJOS SABIOS

La prioridad debe ser proteger a la persona que quiere suicidarse. No se preocupe por avergonzar a la persona al llamar a los paramédicos; mejor avergonzada que muerta.

Aunque algunos cristianos se resistan al suicidio sabiendo que es pecado, a menudo estas normas no tienen sentido para quienes padecen la visión del túnel.

Aunque a las personas desanimadas o tristes puede consolarlas saber que Dios las ama, los suicidas suelen estar demasiado deprimidos como para creérselo. Evite los tópicos espirituales trillados.

5 PASOS PRÁCTICOS

1. Busque ayuda de inmediato

- *Llame a la policía o a los paramédicos si la persona tiene un plan y los medios para suicidarse. Hay que protegerla.*
- *Las unidades psiquiátricas donde se interna a la persona están cerradas con objeto de protegerla contra sí misma. Se procura extraer de la sala cualquier objeto que pueda usar para lesionarse.*
- *No intente llevar por su cuenta al hospital a la persona con deseos de suicidarse. Es demasiado arriesgado.*
- *Si la persona está bajo la influencia de las drogas o del alcohol, disponga que la supervisen constantemente mientras se desintoxica o recupera su sobriedad. Entonces habría que reevaluar sus fantasías sobre el suicidio. Si ya no desea suicidarse, hay que exhortar poderosamente a la persona para que busque un tratamiento que le aparte de las drogas.*

En 2006, el número de visitas sanitarias de emergencia por heridas autoinfligidas fue de 594.000.³

2. Haga un seguimiento

- *Compruebe si la persona firmará un contrato donde afirme que durante 24 horas no intentará suicidarse. Por supuesto, este contrato solo es tan firme como la palabra de esa persona. No es un documento legal.*
- *Si la persona está dispuesta a firmar el documento, envíe a la persona a su casa bajo supervisión.*
- *Al día siguiente vuelva a contactar con la persona (¡no se olvide!). Compruebe si han remitido los pensamientos suicidas.*
- *Si la persona sigue planteándose el suicidio, busque ayuda inmediatamente.*

3. Investigue la visión de túnel

- *A veces el problema se puede resolver con bastante facilidad.*
- *Pida que la persona que tiene visión de túnel firme un contrato donde acuerde no lesionarse mientras usted analiza las circunstancias durante tres días. En ese tiempo, esfuércese por encontrar el principio de algunas soluciones.*
- *Durante esos tres días, hay que vigilar a la persona. Si durante ese tiempo no hay progreso sustancial, envíe al aconsejado a un terapeuta profesional o a un hospital.*

6 EJEMPLOS BÍBLICOS

Saúl le dijo a su escudero: “Saca la espada y mátame, no sea que lo hagan esos incircuncisos cuando lleguen, y se diviertan a costa mía”. Pero el escudero estaba tan asustado que no quiso hacerlo, de modo que Saúl mismo tomó su espada y se dejó caer sobre ella (1 S. 31:4).

Como Saúl se había apartado de Dios, ya no contaba con nadie que no fuera él mismo. Tenía un gran potencial en su posición como rey electo de Israel, pero lo dilapidó con sus celos, su ira y su desobediencia. Al final, cuando todo estaba perdido, creyó que su única salida era la muerte.

El suicidio resulta atractivo para una persona desesperada. A estas personas hay que mostrarles el amor, la gracia y el perdón divinos. Con Dios siempre hay esperanza.

Cuatro veces más hombres que mujeres consiguen suicidarse, pero tres veces más mujeres que hombres intentan acabar con su vida.⁴

Entonces Judas arrojó el dinero en el santuario y salió de allí. Luego fue y se ahorcó (Mt. 27:5).

Judas era un hombre complejo y engañado, y su relación con Cristo fue complicada. Aunque admitió que había pecado, Judas no se arrepintió ni buscó la reconciliación.

Los suicidios no siempre son decisiones que se toman en el fragor del momento, conscientes y voluntarias. Por ejemplo, a menudo el suicidio es la consecuencia de una depresión prolongada, intensa, profunda. Como solo podemos conjeturar sobre la motivación que tuvo Judas para traicionar a Jesús, debemos tener cuidado con nuestras conclusiones sobre su vida. Es posible que Judas se sintiera furioso, indignado, y fue alimentando su resentimiento cada vez que Cristo no cumplía sus expectativas de lo que debería ser y hacer el Mesías.

Un cristiano genuino no perdería su salvación al acabar con su vida, pero en el caso de Judas la Biblia señala que, aunque lamentó las consecuencias de su traición, murió perdido, alienado de Cristo (Jn. 6:70; 17:12; Hch. 1:25).

Enfrentándose al resultado de un acto espantoso que no podía deshacer, Judas se equivocó y cometió otro parecido. No sabemos cuáles fueron sus últimos pensamientos, pero mediante ese acto de autodestrucción, Judas acabó con la posibilidad de volver a hacer las paces con Cristo, como necesitaba haberlo hecho.

En 2005, el número de muertes por suicidio fue de 32.637 (aproximadamente 89 suicidios cada día; un suicidio cada 16 minutos).⁵

7 ORACIÓN

Amado Señor, _____ ahora mismo siente que no tiene motivos para vivir. Y aunque se siente así, sabemos que eso no es cierto. Por favor, disipa esos sentimientos. Te rogamos que protejas a _____ de sí mismo. Ayúdale a saber y a sentir cuánto le amas. Muéstrale esperanza para el futuro...

Trastornos mentales

1 RETRATOS

- Bárbara era una mujer vigorosa y enérgica a quien le encantaba ayudar en el albergue local. Pero con mucha frecuencia dejaba su trabajo de voluntaria y se pasaba semanas metida en su casa. En otras ocasiones se pasaba el día entero en el albergue, a veces sin ni siquiera dormir, mostrándose muy gregaria y repartiendo mucho dinero.
- Nadie en la iglesia sabía exactamente por qué Miguel parecía tan raro. Había sido una estrella del baloncesto en la secundaria, se había licenciado con matrícula de honor de la facultad de Derecho y trabajaba en una buena empresa. Pero ahora estaba desempleado, viviendo de lo que ganaban su mujer y su hijo. La gente de la iglesia pensaba que se había dañado la mente con drogas, porque parecía estar ausente, pero su caída del éxito no se debía a sus actos.
- Sandra se iba siempre a los extremos. Algunas veces era expresiva, cariñosa y entusiasta. Luego se ponía furiosa, insoportable y beligerante. Estaba divorciada, había pasado por muchos empleos y había asistido a muchas iglesias diferentes. Los pastores locales la conocían como una mujer problemática.
- Mateo era tímido y cerrado. Trabajaba con computadoras y raras veces decía nada en la escuela dominical. Cuando hablaba, a menudo expresaba opiniones extrañas sobre esquemas numerológicos contenidos en el Corán y predicciones sobre la fecha exacta del fin del mundo.

2 DEFINICIONES E IDEAS CLAVE

- Los pensamientos y las conductas que inducen a los individuos a *experimentar problemas de funcionamiento extremos* en áreas importantes de sus vidas (relaciones personales, empleo, educación, bienestar económico, incluso espiritualidad) se asocian con lo que suele llamarse trastorno mental.
- El trastorno mental *no es a corto plazo, aunque tampoco es necesariamente permanente*. Por definición, los problemas mentales deben extenderse durante un periodo mínimo de tiempo antes de poder diagnosticar un trastorno mental.
- La mayoría de los trastornos mentales *se resuelve con un tratamiento* de terapia y/o medicación, o simplemente con el paso del tiempo.
- Otros trastornos mentales *son crónicos, y causan problemas permanentes* para quienes los padecen y para sus familias.
- Si alguien tiene una enfermedad mental, no es que simplemente sea “raro”. *Nunca se puede etiquetar a nadie de padecer un trastorno mental sin la opinión de un profesional*. Los trastornos mentales son, por definición, perturbaciones graves.
- Estos son algunos de los tipos habituales de trastorno mental:
 - Los *trastornos psicóticos* son los que originan un *pensamiento extraño, paranoide o desvariado*. El más frecuente es la esquizofrenia. Los individuos que padecen una enfermedad psicótica manifiestan síntomas considerados *muy a menudo como “locura”*: ver u oír cosas que no están ahí, establecer conexiones aberrantes entre sucesos que no tienen relación entre sí o manifestar respuestas claramente inadecuadas a los sucesos ordinarios.
 - Los *trastornos anímicos* son los que afectan principalmente *a la estabilidad emocional* de una persona. Los más frecuentes son la depresión y el trastorno bipolar (que antes se llamaba “depresión maníaca”). Los individuos deprimidos se sienten desanimados y desesperados casi cada día, pierden interés por las actividades que antes les agradaban y en ocasiones piensan en el suicidio o intentan llevarlo a cabo. Quienes tienen un trastorno bipolar manifiestan

- ciclos de emociones y conductas tremendamente volubles.
- Los *trastornos de ansiedad* se caracterizan por un *nerviosismo extremo, pánico o fobias*. Las personas que los padecen no logran calmarse, sienten pánico buena parte del tiempo y tienen síntomas físicos de nerviosismo constante. Quienes padecen estrés postraumático pueden revivir sus traumas y reaccionar ante ruidos fuertes u otros recordatorios del suceso origen de su problema.
 - Los *trastornos de personalidad* son disfunciones del pensamiento y de la conducta que *forman parte del carácter básico de una persona*. Dan como resultado patrones crónicos de conducta contraproducente. A diferencia de los trastornos mentales, los de personalidad no suelen responder bien a la medicación o a la terapia a corto plazo.
 - Pueden existir muchos otros trastornos, algunos asociados solamente a los niños, pero aquí no disponemos del espacio necesario para abordarlos.
- Existen *grandes diferencias entre el trastorno mental, el pecado y la influencia satánica*. El tratamiento debe tener lugar después de una evaluación a fondo y un diagnóstico cuidadoso.
 - En una iglesia, con mucha frecuencia el trastorno mental *se evidencia en las relaciones*. Las personas con trastorno mental que están activas en sus iglesias pueden tener problemas para tolerar las opiniones de otros, encajar en los comités o aceptar límites. Otras personas afectadas pueden estar en la periferia de la iglesia: el cónyuge o hijos de un asistente a la iglesia que figuran habitualmente en las listas de oración.
 - *Es frecuente que se produzca un diagnóstico equivocado o se dé un tratamiento inadecuado*. Son demasiadas las personas que padecen innecesariamente. La incapacidad de comprender las múltiples razones por las que padecen las personas (incluyendo la distinción entre el pecado, la enfermedad mental y la influencia demoníaca) tiene consecuencias significativas.
 - Algunas personas se limitan a confesar su pecado cuando deberían tomar medicación; otras echan la culpa a la enfermedad cuando deberían confesar su pecado.
 - Hay quien expulsa demonios de esquizofrénicos que necesitan un tratamiento médico; las personas que deben enfrentarse al mal son

ingresadas en hospitales psiquiátricos y medicadas en exceso.

- La iglesia y los profesionales de la salud mental deben *valorar la contribución que pueden hacer ambos, y colaborar* para aliviar el sufrimiento de las personas.

Cuatro de las diez causas principales de discapacidad en Estados Unidos y en otros países desarrollados son los trastornos mentales: la depresión grave, el trastorno bipolar, la esquizofrenia y el trastorno obsesivo/compulsivo. Muchas personas padecen más de un trastorno mental a la vez.¹

Si se sospecha que exista un trastorno de déficit de atención e hiperactividad, el diagnóstico debe emitirlo un profesional con formación en este campo. Esto incluye a los psiquiatras infantiles, psicólogos, pediatras del desarrollo/conductuales, neurólogos conductuales y trabajadores sociales clínicos.²

3 ENTREVISTA DE EVALUACIÓN

Tenga en cuenta que mucho de lo que se considera “locura” en la población general no es más que una crisis breve debida a unas circunstancias extremas. *No se apresure a sacar conclusiones ni a etiquetar a las personas.*

Hay personas con trastornos mentales con los que luchan *solo durante un tiempo breve*. Otros logran vivir vidas casi normales tomando medicación regularmente y acudiendo a terapia de apoyo. Algunos *sufren un caos emocional y conductual permanente*, la incapacidad de mantener relaciones o empleos, y dificultades con la ley y con el consumo de drogas. Las reacciones de la gente a la medicación varían mucho, y algunos trastornos (como el bipolar) provocan síntomas que hacen que sea improbable que los individuos afectados sigan con la medicación.

En algunos tipos de trastornos mentales, *existe el riesgo de que se produzca violencia* debido a una depresión intensa, sentimientos de desesperanza o agresión. Formule las preguntas clarificadoras siguientes para evaluar las probabilidades de que medien actos violentos. Todas las preguntas van dirigidas al miembro de la familia o al amigo preocupado de una persona con problemas mentales, pero también podrían formularse directamente a la persona enferma.

Preguntas clarificadoras

1. Su familiar, ¿ha sido violento alguna vez?
2. ¿Tiene acceso a las armas?
3. ¿Alguna vez ha dicho que se siente amenazado? (*Si es así, consulte los Pasos prácticos 1 y 2*).
4. Su familiar, ¿parece abatido o desesperado?
5. ¿Alguna vez ha intentado suicidarse? (*Vea el apartado Suicidio para más información sobre cómo abordar esta situación*).
6. [Si es una mujer] ¿Ha sido madre recientemente?
7. ¿Quién correría peligro si esa persona se volviera violenta?

Preguntas generales

1. ¿Algún miembro de la familia del aconsejado se ha sometido al cuidado de un psiquiatra o ha ingresado en un hospital psiquiátrico?
2. Si es así, ¿qué motivo se dio para ello?
3. ¿Sabe si hay un diagnóstico?
4. ¿Qué le induce a pensar que esta persona tiene un trastorno mental?
5. Describa la historia de las relaciones más importantes de esa persona. *(Las relaciones inestables, o la carencia de toda relación personal, pueden ser indicativas de trastornos mentales subyacentes).*
6. ¿Alguna vez ha sido la persona acusada de un delito? Si es así, ¿cuál fue y cuándo?
7. Esta persona, ¿habla a veces de formas extrañas?
8. ¿Alguna vez esta persona manifiesta el temor de que alguien “va a por ella”?
9. Este individuo, ¿describe ver u oír cosas que no están ahí? *(Las preguntas 7-9 son síntomas de una psicosis).*
10. Esta persona, ¿manifiesta ciclos de emociones o conductas?
11. ¿Alguna vez pasa un tiempo prolongado sin dormir?
12. ¿Alguna vez malgasta mucho dinero o actúa como si fuera muy importante o estuviese por encima de la ley? *(Las preguntas 10-12 son síntomas de trastorno bipolar).*

Los trastornos mentales son frecuentes en Estados Unidos y en todo el mundo. Se calcula que un 22,1 por ciento de los estadounidenses con edades superiores a los 18 años (uno de cada cinco adultos más o menos) padece un trastorno mental diagnosticable en un año dado.³

4 CONSEJOS SABIOS

Aunque solo un porcentaje reducido de personas que padecen un trastorno mental son violentas, debe estar siempre *alerta al riesgo de que exista violencia*.

Las personas *paranoicas* (que creen que otros obran en su contra, quizá mediante un plan muy complejo) pueden sentirse lo bastante amenazadas como para agredir a otras. La *manía*, sentirse muy importante y por encima de todo el mundo, puede generar también violencia cuando alguien le niega algo a la persona afectada.

Nunca ponga en peligro la seguridad de usted mismo, su familia o los miembros de su congregación pensando ilusamente que no se producirá violencia alguna. Si una situación va a más, es mejor llamar a la policía innecesariamente que ignorar el potencial para ser violenta que tiene la persona.

Los policías y los paramédicos están *preparados para evaluar la situación* y llevar a las salas de emergencia a las personas que manifiestan indicios de trastornos mentales. En la sala de emergencias habrá profesionales médicos capaces de evaluar al individuo y decidir qué procedimiento seguir. Puede ayudarles transmitiendo su inquietud a los policías o paramédicos.

5 PASOS PRÁCTICOS

Mediante los siguientes pasos prácticos, anime al familiar o al amigo preocupado de una persona con enfermedad mental.

1. Reduzca los riesgos

- Si existe un riesgo de que la persona se vuelva violenta, pida de inmediato la participación de profesionales.
- Saque de casa todo tipo de armas (pistolas, cuchillos, objetos afilados), cuerdas, bufandas, sábanas o cinturones, así como fármacos. Intente observar a la persona hasta que llegue ayuda.

2. No corra riesgos usted

- Si está con una persona que manifiesta una ira o una paranoia extrema, apártese de su camino.
- No bloquee la salida del individuo. Deje que se vaya y avise a la policía.

3. Busque ayuda profesional

Debe consultar con un profesional si su ser querido

- amenaza con recurrir a la violencia
- causa problemas económicos
- toma drogas (ver también el apartado Adicción)
- manifiesta una conducta peligrosa o destructiva
- desaparece sin dar explicaciones

4. Busque ayuda médica

- La respuesta al problema puede hallarse en una medicación.

5. Únase a un grupo de apoyo

- Existen muchos grupos de apoyo para quienes aman a las personas que

tienen trastornos mentales. El más conocido en Estados Unidos es NAMI, la National Alliance for the Mentally Ill, que patrocina tanto apoyo como ayuda a nivel nacional.

- Se pueden encontrar otros grupos contactando con la iglesia local o con agencias de salud mental locales.

6. Busque ayuda práctica

- Las agencias locales de salud mental deberían disponer de información sobre recursos económicos, seguros de vida, consejería de respaldo y otros procedimientos que pueden ayudar a las personas con trastornos mentales y a sus familias.
- Las personas que tienen *un trastorno mental crónico* y necesitan ayuda constante pueden beneficiarse de programas como el cuidado de día o unas instalaciones adaptadas a su estado.

7. Busque ayuda espiritual

- Dios quiere ayudar a quienes tienen trastornos mentales. Asegúrese de ser espiritualmente sensible y no tener prejuicios al atenderles.
- Ayude a la persona enferma a entender su necesidad de Cristo. ¿Es cristiana ya? ¿Conoce el plan de salvación? ¿Comprende lo que Jesús puede hacer en su vida? (ver Jn. 1:12; Ro. 3:23; 6:23).
- Ore pidiendo sabiduría para ayudar a la persona trastornada. ¿Necesita consejo, ánimo, educación, corrección, un sistema de respaldo, visión, confesión, refuerzo verbal, ejemplo o confrontación?

8. Viva en paz

- No culpabilice a la persona que tiene un trastorno mental ni se enzarce en discusiones con ella.
- Sin duda, la persona está enferma; culparla es como culpar a alguien de tener un ataque cardíaco.

6 EJEMPLOS BÍBLICOS

El Espíritu del Señor se apartó de Saúl, y en su lugar el Señor le envió un espíritu maligno para que lo atormentara (1 S. 16:14).

El rey Saúl, que reinó en Israel antes de David, manifestaba síntomas típicos de un trastorno mental, incluyendo grandes cambios de humor y ataques depresivos y de ira. Hay muchos motivos por los que una persona puede desarrollar estos síntomas emocionales que la debilitan. En este caso, la Escritura indica que “un espíritu maligno” del Señor le atormentaba.

El corazón de Saúl se había alejado de Dios, de modo que Él permitió la aflicción mediante un espíritu de angustia, posiblemente una influencia satánica. No todos los trastornos mentales son el resultado de una influencia demoníaca directa, pero, como cualquier enfermedad, la batalla por nuestras mentes es consecuencia de la Caída y de la presencia de Satanás en este mundo.

Más de la mitad de adultos estadounidenses padece durante varios días al año un trastorno mental o físico que les impide trabajar o realizar sus tareas habituales (por ejemplo, la disfunción de roles); y una gran cantidad de esos días puede atribuirse a los trastornos mentales.⁴

Y al instante se cumplió lo anunciado a Nabucodonosor. Lo separaron de la gente, y comió pasto como el ganado. Su cuerpo se empapó con el rocío del cielo, y hasta el pelo y las uñas le crecieron como plumas y garras de águila (Dn. 4:33).

Somos seres espirituales, creados por Dios e incompletos sin Él. También somos seres físicos, y una enfermedad física puede conducir a problemas psicológicos o espirituales, y viceversa. Además, también somos seres psicológicos, lo cual significa que cada persona tiene una mente, emociones y una voluntad. Las interrelaciones entre estos tres ámbitos de nuestra humanidad significan que los problemas concretos pueden tener síntomas y causas subyacentes.

Si los creyentes se enfrentan a algún tipo de problema emocional, deberían buscar el consejo de cristianos sabios y preparados que puedan ofrecerles un enfoque global. Durante ese tiempo, hay otros creyentes que pueden rodear al hermano o hermana afectado mediante la oración. Dios promete ayudar a los suyos incluso en las circunstancias más difíciles.

Navegaron hasta la región de los gerasenos, que está al otro lado del lago, frente a Galilea. Al desembarcar Jesús, un endemoniado que venía del pueblo le salió al encuentro. Hacía mucho tiempo que este hombre no se vestía; tampoco vivía en una casa sino en los sepulcros (Lc. 8:26-27).

En este caso, la situación de aquel hombre estaba originada por la posesión demoníaca. Sin embargo, lo habitual es que los trastornos mentales tengan otras causas, como la genética o los desequilibrios hormonales.

Las personas afectadas por un trastorno mental necesitan que les aseguren su valor ante Dios, además de recibir ayuda profesional cristiana. Jesús tiene la capacidad de sanar, pero es posible que no siempre opte por hacerlo. El pueblo de Dios debe confiar en la sabiduría de Él en cualquier situación difícil.

7 ORACIÓN

Amado Señor, estamos preocupados por _____ Tenemos buenos motivos para estarlo. Te ruego que nos lleves hasta las personas que puedan ayudarnos, ofrecernos recursos y tratar a esta persona a la que amamos. Danos fortaleza, paciencia y reposo...

Trauma

1 RETRATOS

- Janet se despertó sobresaltada. Sentía el corazón acelerado y tenía las sábanas enrolladas alrededor del cuerpo. Durante unos segundos se preguntó dónde estaba. La pesadilla había sido muy intensa, y los gritos fueron reales. *¿Qué me está pasando?*, se preguntó. Ya hacía tres años desde el accidente, pero últimamente los sueños eran más frecuentes que antes.
- Durante sus años en la universidad, Marta había pasado por un ciclo de malas relaciones, a menudo con hombres mayores que ella. Solo ahora empieza a entender que su necesidad desesperada procede de la época en que su padre abandonó a su madre. Aquel momento está grabado para siempre en su mente, y el sufrimiento es tan intenso como entonces.

2 DEFINICIONES E IDEAS CLAVE

- Algunos sucesos de esta vida provocan un sufrimiento que *es profundo y dura mucho tiempo*. Se trata de “traumas”.
- *Un trauma* sería una situación fuera de control, que *conmociona a la persona hasta el fondo*. Un trauma puede provocar trastornos mentales o conducir al suicidio. A menudo la recuperación es lenta, y las recaídas son frecuentes.
- Es posible que la persona no recuerde ni siquiera el trauma, pero *aun así la influyere* de maneras insanas o la induzca a tomar decisiones perjudiciales.
- Las personas que no han sanado sus traumas pueden acabar *hiriendo a otros*, incluso a sus propias familias.
- Los sucesos traumáticos *superan los mecanismos ordinarios de adaptación o de afrontamiento* de la persona frente a la vida.
- Con los traumas, cada componente de la respuesta ordinaria al peligro persiste en un estado alterado una vez ha pasado el peligro real. Se producen *cambios profundos y duraderos* en la alerta psicológica, la emoción, la cognición y la memoria.
- Los síntomas del trauma incluyen ansiedad y trastornos de pánico, depresión, miedo intenso, ira, sensación de soledad, trastornos relacionales, recuerdos recurrentes, indefensión y pérdida de control, así como la amenaza de muerte. El pánico, la ansiedad, los recuerdos y la ira a veces se encuadran bajo el diagnóstico de trastorno por estrés postraumático (TEPT).
- Las reacciones traumáticas se producen cuando la persona se expone a una situación de intensa carga emocional, que amenaza su propia vida o bienestar, o los de otros. Cuando no es posible ni resistirse ni huir, el sistema de defensa del ser humano *se sobrecarga y se desorganiza*. Las personas traumatizadas actúan como si su sistema nervioso se desconectara del presente. Se vuelven hipervigilantes.
- El recuerdo traumático se codifica *en una forma de memoria anómala*, que se infiltra espontáneamente en la consciencia bajo la forma de recuerdos súbitos y pesadillas.

- El recuerdo traumático no es una narrativa lineal verbalizada, sino que puede *presentar una cualidad congelada y sin palabras*. Cuando circula un alto nivel de adrenalina y otras hormonas del estrés, los recuerdos se graban profundamente.
- El recuerdo traumático también *se puede reprimir*. La intrusión del recuerdo y la constricción forman una dinámica que no proporciona un modo de resolver la experiencia del suceso y alcanzar el equilibrio.

El U. S. Department of Veteran Affairs calcula que entre un 12 y un 20 por ciento de los 1,6 millones de los soldados estadounidenses que han servido en Iraq o en Afganistán padecen depresión o trastorno por estrés postraumático, que puede caracterizarse por la irritabilidad, la ansiedad y los recuerdos reiterados.¹

Los mejores soldados del Señor proceden de las tierras altas de la aflicción.

C. H. Spurgeon

El trauma por invasión

- En este tipo de trauma, a la persona *le sucedió algo* que creó una lesión.
- *La invasión emocional* se produce cuando la persona se siente criticada, avergonzada o culpada, ya sea verbal o tácitamente.
- *La invasión física* tiene lugar cuando la persona padece un abuso físico. Este tipo de trauma puede producir una lesión física permanente. El efecto emocional de esta invasión también se puede experimentar si una persona vive en un hogar donde otra padece un abuso físico.
- *La invasión sexual* sucede cuando una persona es penetrada o tocada en áreas sexuales de un modo que no respeta sus límites personales, haciéndola sentirse confusa y violada.
- *La invasión espiritual* es lo que sucede cuando a las personas se las induce a pensar que son indignas del amor y de la gracia de Dios. Este efecto pueden tenerlo a menudo las enseñanzas rígidas, basadas en el temor, incluso cuando tengan buena intención. Esto da como resultado una

vergüenza que a las personas les parece imposible superar.

El trauma por abandono

- En el trauma por abandono, lo que *no le sucedió* a la persona (sentirse amado, protegido o respaldado) fue lo que le hizo daño.
- El trauma por abandono puede resultar *más difícil de identificar*, porque la persona no sabe lo que se ha perdido, dado que nunca lo tuvo.
- *El abandono emocional* tiene lugar cuando no se expresa amor, cuidado, nutrición y afirmación. Esto genera una profunda soledad.
- *El abandono físico* sucede cuando no se satisfacen las necesidades básicas de la persona: alimento, refugio y vestido. Las personas que no experimentan mucho contacto físico (abrazos, mimos), experimentarán una forma de este abandono, llamado “privación del contacto”. Otra forma sucede cuando una persona no recibe la información o el ejemplo necesarios sobre cómo cuidarse físicamente.
- *El abandono sexual* tiene lugar cuando los padres u otros adultos responsables no educan a los hijos sobre la sexualidad ni ejemplifican una sexualidad sana. La ausencia de información correcta puede tener resultados devastadores.
- *El abandono espiritual* sucede cuando no están disponibles una enseñanza y un ejemplo espirituales.
- Las categorías anteriores *pueden solaparse*. El perjuicio en un aspecto de la vida de una persona puede tener efecto sobre otro. Por ejemplo, cualquier tipo de trauma que provoca una figura de autoridad religiosa puede generar un profundo daño espiritual.

3 ENTREVISTA DE EVALUACIÓN

Preguntas clarificadoras

1. ¿Experimenta síntomas físicos? ¿Come y duerme bien? *(Si la persona presenta síntomas físicos como resultado del trauma, aconséjela que se haga un chequeo médico).*
2. En una escala del 1 al 10, donde el 1 es “me siento estupendo” y el 10 es “tengo ganas de suicidarme”, ¿en qué punto se situaría la mayor parte de los días? *(Si cree que la persona tiende al suicidio, aborde primero esa cuestión. Lea la sección sobre el Suicidio y busque ayuda externa).*

Dios nunca permitirá que nos sobrevenga un problema a menos que tenga un plan concreto mediante el cual pueda sacar una gran bendición de esa dificultad.

Peter Marshall

Preguntas generales

1. ¿Qué es lo que le angustia actualmente?
2. ¿Recuerda algún episodio concreto de su vida que resultara traumático?
3. Si no recuerda nada concreto, ¿qué puede contarme de su infancia, otras relaciones del pasado y otras circunstancias de su vida?
4. ¿Cómo le hace sentir esa situación? *(Es importante que ayude a los supervivientes de un trauma a expresar dolor o ira).*
5. ¿Ha buscado antes ayuda para resolver este problema?
6. ¿Recibió ayuda en ese momento?
7. ¿Cómo es su vida cotidiana actualmente?
8. ¿Se siente seguro?
9. ¿Con quién habla de todo esto?
10. ¿Dispone de un grupo de apoyo con quien se sienta seguro?

4 CONSEJOS SABIOS

Si la persona manifiesta una conducta que revela algún trauma pasado que *no puede recordar o vincular a ningún suceso*, puede invitar a la persona a acudir a un consejero cristiano profesional para someterse a un tratamiento más largo.

Aunque el suceso o los sucesos traumáticos pueden ser espantosos, y el perjuicio emocional resultante puede superar a la persona traumatizada, *es posible curarse de los efectos del trauma*.

A menudo, las personas traumatizadas se preguntan si están perdiendo la cabeza o incluso su identidad. Puede ser muy beneficioso animar al superviviente diciéndole que *lo que experimenta es una reacción normal ante el trauma*.

La persona necesita que usted le proporcione *consuelo, aceptación y atención, pero sin juzgarle*. Quiere saber que *hay esperanza*.

Para seguir adelante es necesario lamentar las pérdidas y experimentar ira. Esto puede ser *un proceso a largo plazo*, y exigir una consejería individual o en grupo.

5 PASOS PRÁCTICOS

1. Comprenda la naturaleza del trauma

- *Hable de lo que sucedió, si la persona lo recuerda. Hágalo delicadamente, dado que es probable que los recuerdos sean muy dolorosos.*
- *No niegue en absoluto lo que pasó, o los sentimientos que genera ese episodio. La sinceridad es esencial.*
- *El proceso parte de usted como consejero, pero es mejor que prosiga en un grupo de apoyo compuesto por supervivientes de ese mismo trauma.*
- *Entienda que usted ni merece las heridas que padeció ni tampoco tiene la culpa de ellas.*
- *Dependiendo de la naturaleza del trauma, entienda que quizá deba levantar ciertos límites frente a determinadas personas, de modo que no vuelvan a herirle.*

El Señor está cerca de los quebrantados de corazón, y salva a los de espíritu abatido.

Salmos 34:18

2. Exprese sus sentimientos

- *Exprese sus sentimientos genuinos. Si siente ira contra quienes le causaron el trauma, exprésela.*
- *Esto no conlleva necesariamente enfrentarse a ellos. Hay vías simbólicas, como escribir cartas a esas personas, pero sin enviarlas en realidad, lo cual es igual de eficaz.*
- *Si está enojado con Dios, dígaselo. Dios podrá encajarlo.*
- *Si siente tristeza por una pérdida debida al trauma, exprésela. (Si la persona experimenta tristeza, vea la sección sobre Duelo y pérdida).*

3. Sepa que se curará

- La curación llegará, con la ayuda de Dios.
- Es importante que participe en un proceso que posibilite esto, ya sea mediante una consejería individual o una colectiva ulterior.

4. Sepa que obtendrá la victoria

- Aparte de la curación, obtendrá la victoria sobre el trauma. Empiece a pensar en algunas de las fortalezas positivas que tendrá en su vida como resultado de curarse de este trauma.
- Sepa que al final podrá perdonar, para así liberarse. Esta es la batalla espiritual definitiva. (*Para ayudar a la persona con el perdón, vea la sección sobre Perdón*).
- Sepa que podrá ser de gran consuelo a otros que padezcan traumas parecidos.

6 EJEMPLOS BÍBLICOS

Fíjense ustedes, los que pasan por el camino: ¿Acaso no les importa? ¿Dónde hay un sufrimiento como el mío, como el que el Señor me ha hecho padecer, como el que el Señor lanzó sobre mí en el día de su furor? (Lm. 1:12).

Dios no se aparta de nuestro lado cuando sufrimos.

Cuando confiamos en Dios, podemos cambiar nuestro punto de vista sobre los traumas de la vida, pasando del “¿por qué yo?” a “¿cómo puedo crecer gracias a esto?”.

“Tómenme y láncenme al mar, y el mar dejará de azotarlos”, les respondió [Jonás]. “Yo sé bien que por mi culpa se ha desatado sobre ustedes esta terrible tormenta” (Jon. 1:12).

Al final, un trauma tras otro indujeron a Jonás a orar. Dios rescató a Jonás y le dio la oportunidad de cumplir su promesa.

Las experiencias traumáticas pueden apartar a las personas de Dios o hacerles acudir a Él. En ambos casos, la persona se puede preguntar: “¿Por qué Dios Dios iba a hacerme esto?”. Quienes se *apartan* de Dios pueden formular esta pregunta con ira y acusación. Quienes *acuden* a Él la formulan para conocer la lección que Él tiene para sus vidas.

Cuando lleguen las experiencias traumáticas, acérquese a Dios, no se aleje. Tal como aprendió Jonás: “Al sentir que se me iba la vida, me acordé del Señor, y mi oración llegó hasta ti, hasta tu santo templo” (Jon. 2:7).

El Señor no mide nuestras aflicciones conforme a nuestras faltas, sino a nuestra fortaleza, y no se fija en lo que merecemos, sino en lo que somos capaces de soportar.

George Downname

“Anda, ve a la gran ciudad de Nínive y proclámale el mensaje que te voy a dar”. Jonás se fue hacia Nínive, conforme al mandato del Señor. Ahora bien, Nínive era una ciudad grande y de mucha importancia (Jon. 3:2-3).

El trauma cambia a las personas. Jonás casi murió en el océano; no podía por menos que ser transformado. Jonás reconoció la mano de Dios en las circunstancias. Y cuando perdió toda esperanza, Dios estaba allí.

Cuando Jonás se vio a salvo en una playa, alabó a Dios, que le había dado otra oportunidad. Esta vez, cuando Dios le llamó, Jonás obedeció. El trauma nos cambia. Que el cambio sea bueno o malo depende de cómo reaccionemos. Dios usa nuestros problemas como instrumentos para dar forma a nuestra alma.

7 ORACIÓN

Señor, hoy tu hijo sufre mucho, recordando una situación pasada que aún proyecta su sombra sobre el paisaje de su vida actual. Aún no entendemos por qué permitiste que sucediese algo así, qué propósito podría tener, pero queremos confiar en que gracias a esta época tan difícil estás forjando a una persona más fuerte...

Violencia doméstica

1 RETRATOS

- Marga contempló en el espejo el nuevo moretón de su rostro. Nunca pensó que le pasaría algo así. Sabía que su esposo, Pablo, estaba arrepentido; anoche se lo dijo una y otra vez después de ver las marcas en el rostro de ella. Esta mañana, antes de irse a trabajar, él le había prometido que si ella le daba otra oportunidad, nunca volvería a pasar.
- Janet no sabía qué hacer. Quedaban pocas semanas para la boda y siempre había pensado que ella y Raúl hacían muy buena pareja. Pero últimamente él le controlaba más el tiempo y exigía saber dónde iba cuando no estaba con él. También se ponía celoso cuando algunos de los otros amigos de ella pasaba un tiempo con Janet. Pero la noche anterior fue la peor de todas: cuando ella no estuvo de acuerdo con él, Raúl la agarró del brazo y la sacudió. Ella sintió miedo. Pero seguro que cuando se casaran él se calmaría, ¿no?
- Tomás tenía miedo. Marta siempre había tenido mucho genio, y de vez en cuando le daba una bofetada cuando se enojaba. Pero la noche antes ella había bebido, y cuando le atacó lo hizo con auténticos deseos de hacerle daño. Tomás sabía que no podía responder al ataque, pero no sabía cuánto tiempo más aguantaría la situación.

En los hogares donde tiene lugar el maltrato a uno de los progenitores, los hijos tienen 1.500 veces más probabilidades de padecerlo.¹

2 DEFINICIONES E IDEAS CLAVE

La U. S. Office on Violence Against Women (OVW, Oficina estadounidense sobre la violencia contra las mujeres) define la violencia doméstica como “un patrón de conducta abusiva en cualquier relación, que utiliza uno de los cónyuges para obtener o mantener su poder y su control sobre su pareja”. La violencia doméstica puede afectar a cualquiera sin tener en cuenta la raza, la edad, la orientación sexual, la religión o el género. Puede adoptar muchas formas, como maltrato físico, sexual, emocional, económico y psicológico (www.ovw.usdoj.gov/domviolence.htm).

La violencia doméstica o violencia de pareja puede seguir un patrón de tres pasos.

1. *La tensión crece* hasta que el maltratador pierde el control.
 2. *Se produce una agresión.* A veces, el maltratador siente que la víctima merece el maltrato o que es necesario enseñarle una lección. Es frecuente que el maltratador racionalice las palizas y reste importancia a las consecuencias de ellas.
 3. *Remordimientos.* El agresor se arrepiente y pide perdón. La tensión ha desaparecido, y él o ella solicita la reconciliación. Es posible que prometa que “no volverá a pasar”, y que se comporte de forma muy cariñosa y arrepentida.
- El tercer paso del ciclo se parece mucho al verdadero arrepentimiento. Sin embargo, solo se debe a una ausencia de tensión, y a la sensación por parte del maltratador de que la víctima “ha aprendido la lección”. Cuando la situación cambia y la tensión aumenta de nuevo, puede volver a agredir a la persona.
 - La violencia doméstica está impulsada por *la necesidad que tiene el agresor de controlar.* Cuando la víctima intenta romper el ciclo, puede correr el peligro de recibir más agresiones.
 - *El liderazgo bíblico* en el matrimonio se fundamenta en el amor y en la actitud de servicio, no en el control del hombre sobre su esposa, y desde luego no en la coerción física.
 - Los maltratadores y las víctimas de violencia doméstica *crecieron en hogares donde se les expuso al maltrato.*

- Muchos de los indicadores de la violencia doméstica *ya están presentes en el noviazgo*. Algunos de estos indicadores son:
 - el uso de la fuerza o de la violencia para resolver problemas
 - la necesidad del maltratador varón de demostrarse a sí mismo lo duro que es
 - ideas rígidas sobre cómo deberían ser los hombres y las mujeres
 - el temor que siente la víctima a la ira del maltratador
- En público, es frecuente que los maltratadores sean encantadores y agradables, *pero en privado actúan de una forma totalmente distinta*. Durante las sesiones de consejería, los maltratadores pueden parecer bastante razonables e intentar influir en usted, retratando a sus mujeres como personas irracionales o rebeldes y pidiéndole que vea su punto de vista.

Cada año, entre las mujeres estadounidenses de más de 18 años se producen casi 5,3 millones de agresiones fruto de la violencia de pareja. Esta violencia produce casi dos millones de lesiones y casi 1.300 muertes anuales.²

Consecuencias

Físicas

Las mujeres con una historia de violencia doméstica padecen un riesgo de contraer problemas de salud que es un 60 por ciento más alto que el de las mujeres que no tienen semejante historial. Las víctimas padecen problemas de salud duraderos tales como dolor crónico, trastornos gastrointestinales y síndrome de colon irritable, enfermedades que pueden obstaculizar o limitar su funcionamiento cotidiano. Cuanto más grave sea el maltrato, mayor será su impacto sobre la salud física y mental de las mujeres, provocando un efecto acumulativo con el paso del tiempo. La violencia doméstica también afecta a la salud reproductiva y puede generar problemas ginecológicos, embarazos no deseados, partos prematuros y la transmisión de enfermedades sexuales, inclusive el VIH/SIDA. Entre las víctimas de la violencia de pareja se da un índice mayor de enfermedades de transmisión sexual, histerectomía y trastornos cardíacos o circulatorios.

Psicológicas

Los jóvenes y las mujeres maltratadas a menudo padecen trastornos mentales como pueden ser la depresión, la ansiedad y una baja autoestima. Las mujeres que tienen un historial de violencia de pareja experimentan un aumento en la probabilidad del uso de sustancias y de la conducta antisocial y suicida.

Sociales

Los niños que son testigos de la violencia doméstica corren un riesgo mayor de desarrollar trastornos psiquiátricos, problemas de desarrollo, fracaso escolar, violencia contra otros y una baja autoestima. Se ha descubierto que las mujeres que participan de una relación violenta están limitadas en su acceso a diversos servicios, les cuesta tomar parte de la vida pública y recibir el apoyo emocional de sus amigos y familiares.

La vulnerabilidad de la victimización

Hay diversos factores relacionados con la violencia de pareja: una historia de maltratos físicos, lesiones previas causadas por la misma pareja, tener a una pareja que maltrata verbalmente, las presiones económicas, una pareja con una historia de abuso del alcohol o de las drogas, ser menor de 24 años, los conflictos matrimoniales, el dominio masculino en la familia, el mal funcionamiento familiar.

3 ENTREVISTA DE EVALUACIÓN

Si una pareja acude junta a consejería y usted *sospecha un maltrato*, hable *separadamente con cada miembro* para comprender la situación con precisión. Para evitar que la víctima corra peligro, límitese a decir que hablar a cada miembro de la pareja individualmente es su *práctica habitual*.

Preguntas clarificadoras

1. Sus discusiones, ¿llegan a las manos? (*Es más fácil responder a esta pregunta que a una sobre la violencia o el maltrato*).
2. ¿Alguno de los dos consume alcohol o drogas?
3. ¿Se siente seguro con su cónyuge? (*Si tiene alguna pregunta sobre la existencia de un maltrato, no intente abordar las cuestiones matrimoniales con la pareja hasta que haya solventado el tema de la seguridad personal*).

Los cálculos señalan que más de un millón de mujeres y 371.000 hombres padecen el maltrato de su pareja cada año. La violencia de pareja se da en todos los grupos humanos, sin que influyan los grupos sociales, económicos, religiosos o culturales. Sin embargo, las más afectadas son las mujeres jóvenes y aquellos que viven por debajo del umbral de la pobreza.³

Preguntas generales

1. Su cónyuge, ¿alguna vez le ha hecho daño físicamente o ha intentado intimidarle físicamente?
2. Si es así, ¿cuándo fue la última vez que sucedió?
3. ¿Cuál es la frecuencia del maltrato?
4. ¿Alguna vez ha buscado ayuda?
5. ¿Qué pasos ha dado para obtener ayuda?
6. ¿Ha funcionado?
7. ¿Pasa su cónyuge por el ciclo de tensión, agresión y arrepentimiento?

(Vea la sección Definiciones e Ideas clave).

8. Describa lo que suele suceder.
9. ¿Teme por la seguridad de sus hijos?
10. ¿Tiene algún plan para protegerlos si vuelve a darse el maltrato?

4 CONSEJOS SABIOS

Lo primordial es la seguridad. Es esencial delinear un plan de seguridad con la víctima. En ocasiones, lo que mantiene a la víctima en la circunstancia de maltrato es la falta de *recursos para escapar*. Asegúrese de investigar esta necesidad.

5 PASOS PRÁCTICOS

Los siguientes pasos son actos concretos que debe dar el consejero.

1. Proporcione seguridad

- La prioridad más importante es garantizar la seguridad de la persona (y la de sus hijos o menores a su cargo).
- Capacite a la víctima para alejarse del maltratador en caso de que sea necesario.

2. Tenga un plan

- Ayude a la persona a trazar un plan a seguir durante el próximo episodio del maltrato.
- Asegúrese de que la víctima dispone de números de teléfono a los que llamar: la policía, un refugio para familias o una línea de urgencia, y un amigo de confianza o un consejero. Estos números deben estar en un lugar de fácil acceso.
- Si la víctima decide marcharse de casa, ¿a dónde irá? ¿A quién llamará?
- Aconseje a la víctima que disponga de una bolsa con objetos esenciales, ya preparada y en un lugar de fácil acceso, de modo que él o ella y sus hijos puedan marcharse rápidamente en caso necesario.
- La víctima debe fotocopiar los documentos importantes y tenerlos también en la bolsa.
- Piense la manera de que la víctima tenga acceso a dinero, las llaves de un auto y los documentos importantes por si tiene que huir repentinamente.
- Si él o ella tiene que marcharse en un momento dado tras un episodio de maltrato, dígale que no se enzarce en ninguna discusión, sino que se marche en silencio y acuda a un punto ya predeterminado con las personas que estén en él (si son amigos o familiares).

Entre el 85 y el 90 % de las víctimas de la violencia doméstica son mujeres.⁴

3. Haga un seguimiento

- Tras la primera sesión, trace un plan de seguimiento para que la víctima siga recibiendo ayuda.

4. Tranquilice

- Tranquilice a la persona asegurándole que el maltrato nunca es “merecido”, y que siempre está mal.
- El rol de liderazgo del hombre dentro del matrimonio nunca incluye el derecho a controlar o abusar. El papel de la esposa nunca incluye ese mismo derecho, ni tampoco el sometimiento al maltrato.

5. Evalúe las relaciones

- Evalúe con cuánto apoyo cuenta la persona, y anímela a buscar la ayuda de otros.
- A menudo la víctima del maltrato está aislada, por la vergüenza que le produce la situación y por la necesidad de controlar que siente el maltratador.

6 EJEMPLOS BÍBLICOS

Luego Moisés y Aarón reunieron a la asamblea frente a la roca, y Moisés dijo: “¡Escuchen, rebeldes! ¿Acaso tenemos que sacarles agua de esta roca?”. Dicho esto, levantó la mano y dos veces golpeó la roca con la vara, ¡y brotó agua en abundancia, de la cual bebieron la asamblea y su ganado! (Nm. 20:10-11).

Moisés actuó movido por la ira. No obedeció a Dios, y fue castigado: no se le permitió entrar con su pueblo a la Tierra Prometida (Nm. 20:7-12).

La ira puede ser la más perjudicial de todas las emociones, induciendo a las personas a decir o hacer cosas que luego lamentan. La ira descontrolada puede arruinar las amistades y los matrimonios, e incluso inducir a naciones a ir a la guerra.

Algunas personas acaban viviendo para siempre con las consecuencias de las decisiones que tomaron en un instante de ira. Las personas que luchan con la ira destructiva deben encontrar ayuda para descubrir formas alternativas de manejarla. El punto de partida es poniéndola delante de Dios.

Durante los seis meses posteriores a un episodio de violencia doméstica, un 32 % de las mujeres agredidas vuelve a padecer maltrato.⁵

Fue a Ofra, a la casa de su padre, y sobre una misma piedra asesinó a sus setenta hermanos, hijos de Yerubaal. Pero Jotán, el hijo menor de Yerubaal, se escondió y logró escaparse (Jue. 9:5).

La trágica historia de Abimelec nos muestra una violencia extrema usada por motivos egoístas. Este hijo ilegítimo de Gedeón y de una concubina (Jue. 8:29-31) trajo la desgracia al resto de la familia de Gedeón.

La violencia y el asesinato se convirtieron en su forma de resolver todas las amenazas a su poder (Jue. 9:22-49). Sin embargo, al final su forma de actuar violenta acabó en su propia destrucción (vv. 50-56).

En realidad la violencia no resuelve nada, y al final conduce a más

violencia.

Y ustedes, padres, no hagan enojar a sus hijos, sino críenlos según la disciplina e instrucción del Señor (Ef. 6:4).

Los padres debieran ser cuidadosos en su formación y su disciplina para no provocar “a ira” a sus hijos. En otras palabras, a veces la disciplina de los padres puede ser injustificadamente dura, injusta, falta de amor o irresponsable, induciendo a los hijos a enfurecerse, desanimarse y sentir resentimiento.

Los padres que disciplinan con justicia, coherencia y amor crían bien a sus hijos.

Hasta 324.000 mujeres padecen anualmente violencia doméstica durante el embarazo.⁶

Padres, no exasperen a sus hijos, no sea que se desanimen (Col. 3:2).

Aunque se ordena a los hijos a obedecer a sus padres, esto no confiere a los padres el permiso para ser crueles o irrazonables en su forma de tratar a sus vástagos.

Los padres que provocan, menosprecian o se burlan de sus hijos destruyen su autoestima y los desaniman.

El propósito de la disciplina paterna es formar a los hijos. La disciplina coherente, administrada con amor, ayudará a los hijos a convertirse en adultos responsables.

7 ORACIÓN

Señor, hoy estamos preocupados y asustados. Tus hijos tienen una gran necesidad de ayuda. Uno necesita que le ayudes a controlar su ira, para no seguir maltratando; la otra necesita saber cuál es la mejor manera de abordar esta situación y obtener para su esposo la ayuda que él necesita...

Agradecimientos

El Dr. Hawkins y yo queremos dar las gracias especialmente a todos los que han participado en crear un recurso que, rogamos al Señor, usarán líderes cristianos y ayudadores de todo el mundo para fomentar la esperanza y la sanidad de todos los que sufren.

Nuestro más profundo aprecio a Robert Hosack, en Baker Books, por creer en el proyecto, y a Mary Wenger y Mary Suggs por el tiempo que dedicaron a la corrección.

De igual manera, expresamos nuestra gratitud sincera a nuestro equipo de AACC, que nos ayudó en la redacción, revisión e investigación para este proyecto:

Pat Springle, MA

Joshua Straub, PhD

Amy Feigel, MA, LMFT

Anthony Centore, PhD

George Ohlschlager, JD

Laura Faidley

También queremos dar las gracias a nuestras esposas, Julie y Peggy, y a nuestras familias, por su amor y su respaldo a lo largo de los años. No podríamos dedicarnos a lo que hacemos de no ser por ustedes.

Deseamos que este manual ayude a todo el equipo de AACC y a decenas de miles de pastores y consejeros cristianos, que penetran literalmente en las tinieblas de las vidas de quienes sufren, a aportar la luz y la esperanza de Jesús en toda circunstancia. A todos ellos va dedicada esta serie.

Notas

Aborto

1. B. Finer y S. K. Henshaw, “Disparities in Rates of Unintended Pregnancy in the United States, 1994 and 2001”, *Perspectives on Sexual and Reproductive Health* 38, n° 2 (2006), pp. 90-96.
2. R. K. Jones et al., “Abortion in the United States: Incidence and Access to Services, 2005”, *Perspectives on Sexual and Reproductive Health* 40, n° 1 (2008), pp. 6-16.
3. *Ibíd.*
4. R. K. Jones, J. E. Darroch y S. K. Henshaw, “Patterns in the Socioeconomic Characteristics of Women Obtaining Abortions in 2000-2001”, *Perspectives on Sexual and Reproductive Health* 34, n° 5 (2002), pp. 226-235.
5. S. Lou y M. Sajatovic, eds., *Encyclopedia of Women’s Health* (Nueva York: Springer, 2004), p. 523.
6. L. T. Stauss et al., *Abortion Surveillance: United States*, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion: Division of Reproductive Health, 53 (SS09), 24 de noviembre de 2004.

Abuso sexual en la infancia

1. “Teen Girl Stories of Sex Trafficking in U. S.”, *ABC News*; extraído de <http://abcnews.go.com/Primetime/story?id=1596778> (9 de febrero de 2006).
2. J. Hopper, “Statistics”; extraído de <http://www.jimhopper.com/abstats/#boys> (6 de octubre de 2008).
3. “Sexual Violence Prevention”, Department of Health and Human Services: Centers for Disease Control and Prevention, 2004; extraído de <http://www.cdc.gov/ncipc/dvp/SV/default.htm>.

Adicciones

1. Información general sobre el alcohol del National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion; extraído de <http://www.cdc.gov/ncipc>.

2. *Ibíd.*

3. *Ibíd.*

4. Datos de seguridad vial de 2007. Conducción mermada por el alcohol. (2008) *National Highway Transportation and Safety Administration*. Extraído de <http://www.nhtsa.dot.gov>.

5. *Ibíd.*

6. *Ibíd.*

7. *Ibíd.*

8. www.cdc.gov/alcohol.

9. *Ibíd.*

Adulterio

1. T. W. Mith, “American Sexual Behavior: Trends, Socio-Demographic Differences, and Risk Behavior”, *General Social Survey (GSS) Topical Report N° 25* (University of Chicago: National Opinion Research Center, marzo de 2006), p. 8.

2. *Ibíd.*

Agotamiento

1. American Psychological Association, “Stress a Major Health Problem in the U. S. Warns APA”, comunicado de prensa de la APA: Washington, DC (24 de octubre de 2007).

2. *Ibíd.*

Crisis económica

1. Motley Fool’s Credit Center; extraído de <http://www.fool.com>.

2. *USA Today*; extraído de http://www.usa.today.com/money/markets/2008-12-31-stocks-2008_N.htm (31 de diciembre de 2008).

3. *Ibíd.*

Depresión

1. “Statistics”, *National Institutes of Health* (2003).
2. Moring, M. “Depression: A Special Report”, extraído de <http://www.christianitytoday.com>.
3. Extraído en abril de 2009 de <http://www.depression.com>.
4. F. G. Slebus et al., “Work Ability in Sick-Listed Patients with Major Depressive Disorder”, *Occupational Medicine* 58, n° 7 (2008), pp. 475-479.

Disfunciones alimentarias

1. E. J. Cumella, *Eating Disorders: An Introduction*. Remuda Ranch, 2007; extraído de <http://www.remudaranch.com>.
2. *Ibíd.* párr. 14.
3. *Ibíd.* párr. 15.
4. S. Ice, “Statistics: Eating Disorders”, Coalition for Research, Policy, and Action; extraído de <http://www.eatingdisorderscoalition.org/reports/statistics.html> (2006).
5. *Ibíd.*
6. *Ibíd.*
7. National Eating Disorders Association, 1995; extraído de <http://www.nationaleatingdisorders.org>.

Divorcio

1. U. S. Census Bureau and National Center for Health Statistics, como aparece en “U. S. Divorce Statistics” en *Divorce Magazine.com*, 2005; extraído de <http://www.divorcemag.com/statistics/statsUS.shtml>.
2. *Ibíd.*
3. *Ibíd.*
4. *Ibíd.*

Dolor y dolor crónico

1. Corrie ten Boom, *The Hiding Place* (Grand Rapids: Chosen, 1971).
2. H. G. Koenig, “Lessons Learned at Duke’s Center for Spirituality,

Theology, and Health”, en [Ecounseling.com](http://www.ecounseling.com), 2004; extraído de <http://www.ecounseling.com/articles/606>.

Educación de los hijos

1. B. Ellis y J. Nigg, “Parenting Practices and Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder: New Findings Suggest Partial Specificity of Effects”, *The Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry* (2008).

2. T. Grall, *Custodial Mothers and Fathers and Their Child Support: 2005* (U. S. Census Bureau, U. S. Department of Commerce, 2007); extraído de <http://singleparents.about.com/od/legalissues/p/portrait.htm>.

Envejecimiento

1. Kung, Hoyert, Xu y Murphy, “Deaths: Final Data for 2005”, p. 2.

2. “Statistics”, *US Administration on Aging*; extraído de http://www.aoa.gov/AoARoot/Aging_Statistics/Profile/2008/3.aspx.

3. *Ibíd.*

Estrés

1. S. Martin, “Money Is the Top Stressor for Americans”, *Monitor on Psychology* 39, n° 11 (2008). American Psychological Association; extraído de <http://www.apa.org/monitor/2008/12/money.html>.

2. *Ibíd.*

3. “Stress at Work”, Department of Health and Human Services: Centers for Disease Control and Prevention; extraído de <http://www.cdc.gov/niosh/stresswk.html>.

4. *Ibíd.*

Ira

1. National Institute of Mental Health Press Office (5 de junio de 2006). “Intermittent Explosive Disorder Affects Up to 16 Million Americans”, <http://www.medicalnewstoday.com/articles/44628.php>.

Miedo y ansiedad

1. S. J. Bishop, “Trait Anxiety and Impoverished Prefrontal Control of Attention”, *Nature Neuroscience* 12 (2008), pp. 92-98.

Perfeccionismo

1. “Cosmetic Plastic Surgery Research: 2001-2006”; extraído de <http://www.cosmeticplasticsurgerystatistics.com/statistics.html#2007-NEWS>.

2. *Ibíd.*

Pornografía

1. Estadísticas sobre la pornografía de Family Safe Media, 2006; extraído de http://family safemedia.com/pornography_statistics.html#anchor6.

2. *Ibíd.*

3. *Ibíd.*

4. *Ibíd.*

Prejuicios

1. Focus on the Family; extraído de <http://www.focusonyourchild.com>.

Sexo prematrimonial

1. Centers for Disease Control; extraído de www.cdc.gov/HealthyYouth/yrbs/slides/yrbs07_sexual_risk_behaviors.ppt.

2. *Ibíd.*

3. *Ibíd.*

Soledad

1. S. Vendantam, “Social Isolation Growing in U. S., Study Says”, *Washington Post*; extraído de <http://www.washingtonpost.com/wp-dyn/content/article/2006/06/22/AR2006062201763.html> (2006).

Soltería

1. Datos censales, extraídos de <http://www.census.gov>.

2. *Ibíd.*

Suicidio

1. B. Shain y el Committee on Adolescence, “Suicide and Suicide Attempts in Adolescents”, *Pediatrics* 120, n° 3 (septiembre de 2007), pp. 669-676.
2. Mental Health America; extraído de <http://www.nmha.org/go/get-info>.
3. “National Hospital Ambulatory Medical Care Survey: 2006 Emergency Department Summary”, National Center for Health Statistics: Self-Inflicted Injury/Suicide; extraído de <http://www.cdc.gov/nchs/fastats/suicide.htm>.
4. “Fact Sheets”, American Association of Suicidology; extraído de <http://www.suicidology.org>.
5. “Deaths: Final Data for 2005”, National Center for Health Statistics: Self-Inflicted Injury/Suicide; extraído de <http://www.cdc.gov/nchs/fastats/suicide.htm>.

Trastornos mentales

1. *National Institute of Mental Health*, “Mental Health Topics”, extraído de <http://www.nimh.nih.gov/health/topics/index.shtml>.
2. *Ibíd.*
3. *Ibíd.*
4. K. R. Merikangas et al., “The Impact of Comorbidity of Mental and Physical Conditions on Role Disability in the U. S. Adult Population”, *Archives of General Psychiatry* 64, n° 10 (octubre de 2007), pp. 1180-1188.

Trauma

1. “Troops Prepare to Readjust to Civilian Life”, *Chicago Tribune* (7 de diciembre de 2008).

Violencia doméstica

1. Extraído de <http://abanet.org/domviol/statistics.html>.
2. Centers for Disease Control, “Intimate Partner Violence: Fact Sheet”, en *Medicenet.com*, 2003; extraído de <http://www.medicinenet.com/script/main/art.asp?articlekey=41728>.
3. *Ibíd.*
4. American Bar Association Commission on Domestic Violence, “Survey

of Recent Statistics”, 2005; extraído de <http://www.abanet.org/domviol/statistics.html>.

5. “Domestic Violence”, *Bureau of Justice Statistics*, 2005; extraído de <http://www.ojp.usdoj.gov/bjs/pub/pdf/ipvus.pdf>.

6. J. A. Gazmararian et al., “Violence and Reproductive Health: Current Knowledge and Future Research Directions”, *Maternal and Child Health Journal* 4, n° 2 (2000), pp. 79-84.

Recursos recomendados

Aborto

Recursos sobre el valor de la vida humana:

<http://www.enfoquealafamilia.com/default.aspx?cat=97>.

Abuso sexual en la infancia

Langberg, Diane Mandt. *En el umbral de la esperanza: Una puerta abierta hacia la sanidad de los sobrevivientes de abusos sexuales*. Miami: Editorial Unilit, 2003.

Adicciones

Anderson, Neil T., y Mike y Julia Quarles. *Venzamos esa conducta adictiva*. Miami: Editorial Unilit, 2005.

Arterburn, Stephen. *Sanidad es una elección: Diez decisiones que transformarán su vida y diez mentiras que tratarán de alejarle de la verdad*. Grand Rapids: Editorial Portavoz, 2007.

Laaser, Mark. *Cómo sanar las heridas de la adicción sexual*. Miami: Editorial Vida, 2005.

Adulterio

Dobson, James. *El amor debe ser firme*. Miami, Editorial Vida, 2006.

Amargura

Cloud, Henry. *Cambios que sanan: Entienda su pasado de modo que asegure un futuro saludable*. Miami: Editorial Vida, 2003.

Hybels, Bill y Mark Mittelberg. *Conviértase en un cristiano contagioso*. Miami: Editorial Vida, 2003.

Amor y pertenencia

Eggerichs, Emerson. *Amor y respeto*. Nashville: Grupo Nelson, 2010.

Gary Chapman, *Los cinco lenguajes del amor*. Miami: Editorial Unilit, 2002.

Autoestima

Rainey, Dennis y Barbara. *Reconstruyendo la autoestima de tu pareja*.

Barcelona: Editorial Clie. 2004.

Crisis económica

Alcorn, Randy. *El principio del tesoro*. Miami: Editorial Unilit, 2007.

Burkett, Larry. *La vida libre de deudas*. Miami: Editorial Unilit, 1995.

Ramsey, Dave. *La transformación total de su dinero: Un plan efectivo para alcanzar bienestar económico*. Nashville: Grupo Nelson, 2008.

Decisiones personales y la voluntad de Dios

Friesen, Garry y J. Robin Maxson. *Tus decisiones y la voluntad de Dios*.

Miami: Editorial Vida, 2006.

Depresión

Anderson, Neil y Joanne Anderson. *Venzamos la depresión*. Miami: Editorial

Unilit, 2005.

Desánimo

Wilkinson, Bruce. *El dador de sueños*. Miami: Editorial Unilit, 2004.

Disfunciones alimentarias

Costin, Carolyn. *Anorexia, bulimia y otros trastornos de la alimentación*.

México: Ed. Diana, 2002.

Divorcio

Judith S. Wallerstein y Sandra Blakeslee. *Y los niños... ¿qué? Cómo guiar a los*

hijos antes, durante y después del divorcio. Barcelona: Granica 2006.

Duelo y pérdida

Kübler-Ross, Elisabeth. *Sobre la muerte y los moribundos*. Barcelona: Ediciones DeBolsillo, 2003.

Lewis, C. S. *Una pena en observación*. Nueva York: Rayo, 2006.

Wright, Norman. *Cómo recuperarse de las pérdidas de la vida*. Grand Rapids, Portavoz, 2004.

Educación de los hijos

Dobson, James. *Cómo criar a los varones*. Miami: Editorial Unilit, 2002.

_____. *Tener hijos no es para cobardes*. Miami: Editorial Vida, 1991.

Kimmel, Tim. *Crianza llena de gracia*. Nashville: Caribe-Betania, 2005.

Leman, Kevin. *Tengan un nuevo hijo para el viernes*. Miami: Editorial Unilit, 2010.

Townsend, John. *Límites con los adolescentes*. Miami: Editorial Vida, 2006.

Envidia y celos

Laurie, Greg. *Lo mejor está por llegar*. Miami: Editorial Vida, 2006.

Piper, John. *Gracia venidera*. Miami: Editorial Vida, 2006.

Sorge Bob. *La envidia*. Buenos Aires: Peniel, 2003.

Guerra espiritual

Ingram, Chip. *La guerra invisible*. El Paso: Casa Bautista de Publications, 2007.

Sherman, Dean. *Guerra espiritual*. Seattle: YWAM Pub., 2006.

Homosexualidad

Haley, Mike. *101 preguntas frecuentes sobre la homosexualidad*. Lake Mary, Fla.: Casa Creación, 2005.

Miedo y ansiedad

Young, Ed. *Enfrente sus temores*. El Paso: Editorial Mundo Hispano, 2006.

Muerte

Graham, Billy. *Enfrentando la muerte y la vida en el más allá*. Miami, Editorial Unilit, 1987.

Nouwen, Henri. *Has cambiado mi lamento en danza: cómo encontrar esperanza en tiempos difíciles*. Nashville: Grupo Nelson, 2006.

Perdón

Kendall, R. T. *Perdón total*. Lake Mary, Fla.: Casa Creación, 2004.

Stoop, David. *El perdón de lo imperdonable*. Miami: Editorial Unilit, 2006.

Perfeccionismo

Parrott, Les. *El controlador*. Miami.: Editorial Unilit, 2003.

Pornografía

Arterburn, Stephen, Fred Stoeker y Mike Yorkey. *La batalla de cada hombre*. Miami: Editorial Unilit, 2012.

Ethridge, Shannon y Stephen Arterburn. *La batalla de cada mujer*. Miami: Editorial Unilit, 2008.

Laaser, Mark. *Cómo sanar las heridas de la adicción sexual*. Miami: Editorial Vida, 2005.

Sexo prematrimonial

Anderson, Neil y Dave Park. *Pureza bajo presión*. Miami, Editorial Unilit, 1996.

Arterburn, Stephen, Fred Stoeker y Mike Yorkey. *La batalla de cada hombre*. Miami: Editorial Unilit, 2012.

Ethridge, Shannon y Stephen Arterburn. *La batalla de cada mujer*. Miami: Editorial Unilit, 2008.

Sufrimiento

Jeremiah, David. *Una curva en el camino*. Miami: Editorial Unilit, 2011.

Trastornos mentales

Meier, Paul. *¡Que los odiosos no acaben contigo!: Consejos para tratar con las personas difíciles*. Nashville: Grupo Nelson, 1997.

Trauma

Wright, H. Norman. *Cómo aconsejar en situaciones de crisis*. Barcelona: Editorial Clie, 1990.

Violencia doméstica

Nason-Clark, Nancy y Catherine Clark Kroeger. *Refugio del Abuso: Sanidad y esperanza para mujeres abusadas*. Nashville: Grupo Nelson, 2008.