

ESTUDIOS A DISTANCIA PARA ESTUDIANTES
INDEPENDIENTES



<http://uad.isffamilia.org>

Dr. Héctor Salinas Ayala
RECTOR

MÓDULO 7: VIOLENCIA Y ABUSO INFANTO-JUVENIL

Objetivos

1. Tomar conciencia de la realidad de las problemáticas de abuso a menores, aún en ambientes cristianos y eclesiales.
2. Conocer *a grosso modo* las diferentes formas de abuso que pueden darse en un menor de edad.
3. Incentivar al alumno a estudiar más profundamente las diferentes situaciones de abuso que se pueden dar con menores.
4. Identificar medidas que puede tomar un consejero al darse cuenta que se ha dado o se está dando una situación con uno de sus muchachos o una de sus muchachas.

Síntesis Temática

El tema del abuso no es algo nuevo en la sociedad, a través de la historia los menores de edad han sido objeto de las manifestaciones más variadas de violencia. La cultura ha promovido el castigo físico como forma de disciplina, ha hecho que se oculten los abusos sexuales en los hogares debido a la vergüenza que provocan guardándose como "secreto de familia", y en sí ha vendido la idea de que los hijos les pertenecen a sus padres y estos tienen el poder de hacer con ellos como mejor les parezca; algo que va contrario a los preceptos bíblicos, los hijos al único que pertenecen es a Dios y no a los padres, los padres son simples administradores del pacto divino en la vida de sus hijos.

Gracias a Dios, en los últimos años, sobretodo en Occidente, el creciente número de denuncias de malos tratos infantiles ha llevado a los gobiernos a aprobar leyes que pueden identificar, registrar y tratar este tipo de casos, y cada vez se está buscando una mejor campaña de prevención en escuelas, iglesias y medios de comunicación.

Pero, ¿Qué es abuso infantil? El abuso infantil puede ser definido como toda conducta que se origina en una relación de poder que lesione los derechos de las personas menores de edad. Esta relación de poder puede surgir por medio de la diferencia de fuerza, edad, conocimiento o autoridad entre el agresor y la víctima.

Hay Diferentes Tipos De Abuso:

1. Abuso físico: cuando se daña al menor en forma intencional provocando lesiones externas o internas (contusiones, hematomas, fracturas, quemaduras, etc.)
2. Abuso emocional: se refiere a acciones u omisiones que dañan la autoestima o el desarrollo de un menor de edad. Incluye insultos,

ridiculizar, rechazo, manipulación, explotación, comparaciones, tener expectativas irreales, etc.

3. Abuso por descuido: se refiere a acciones u omisiones de los padres o tutores, donde no satisfacen sus necesidades básicas teniendo la posibilidad de hacerlo. Con esto nos referimos a protección, alimentación, cuidado higiénico, vestido, educación, atención médica o supervisión. La forma más común de este tipo de abuso es el abandono.
4. Abuso sexual: Es aquel en que se involucra a un menor en una actividad de contenido sexual que propicia su victimización y de la que el ofensor obtiene gratificación. Incluye abusos deshonestos, exhibicionismo, acoso sexual, exposición o participación en pornografía, prostitución, sexo oral, sodomía, penetración genital o anal con un objeto, violación e incesto.
5. Abuso ritual satánico (ARS): Es cuando un niño ha sido involucrado en rituales satánicos u ocultistas. Puede incluir otras formas de abuso como el sexual, físico y emocional.

A continuación cito una sección del libro del Dr. Ed Murphy, *Manual de Guerra Espiritual*, libro que contiene como tesis la existencia de una correlación entre la demonización y el abuso de niños, una tesis con la que no estoy acorde, pero que presenta algunas verdades que no deben ser tomadas a la ligera.

"La suposición casi universal de que los verdaderos creyentes no abusan de los niños es falsa. Un investigador cristiano amigo me dijo que hay un número desproporcionado de creyentes culpables de abuso infantil, incluso de sus propios hijos. Dicho abuso abarca lo psicológico, lo físico y lo sexual.

Steve, ejecutivo de una misión, me contó de un caso destacado de abuso infantil entre cristianos en el cual había tenido que intervenir siendo director de una de las escuelas misioneras más grandes de África.

Una niña había intentado suicidarse sin éxito y como consejero experimentado Steve llegó a tener ciertas sospechas al investigar algunos de los acontecimientos que habían rodeado el caso. Comprendió que de aquella manera la adolescente había lanzado un confuso grito de socorro. Una vez lograda su confianza, Steve empezó a indagar sobre su vida familiar.

Evasiva en un primer momento, la chica terminó por fin con lo que ocultaba y dijo sollozando: «Me odio. No merezco vivir. Estoy sucia. Tengo que aceptar ser utilizada sexualmente por mi padre cada vez que me desea».

Su padre había abusado de ella desde la niñez. La chica no recordaba haber estado nunca libre de esa utilización sexual. Sin embargo, lo peor había ocurrido durante los años más recientes: tenía que ofrecerse voluntariamente para evitar que el hombre abusara de sus hermanas más pequeñas. El odio que sentía por su padre sólo era superado por el que se prodigaba a sí misma por el hecho de entregarse a él como si fuera su amante.

«¡Lo odio! ¡Me odio!», dijo de súbito, «¡Quiero morir! ¡No puedo soportar más este infierno emocional!»

Steve dispuso un encuentro con el padre de la chica, un misionero evangélico y al confrontarlo con las acusaciones de su hija las negó rotundamente. Steve hizo caso omiso de su negación y siguió insistiendo hasta que el padre, al fin, lo admitió todo. ¿Y qué explicación dio de su inmoralidad sexual?

«Tengo la responsabilidad de enseñar a mis hijas acerca del sexo», dijo, «y en vez de dejar que lo aprendan de otros prefiero instruir las yo. ¿Qué mejor manera que ser amadas sexualmente por su padre?»

Steve tuvo la desagradable responsabilidad de informar de aquel abuso tanto a la misión como a la policía. Las tres chicas fueron separadas de su familia. Al hombre y a su esposa los enviaron de vuelta a los Estados Unidos deshonorados. Aquel hombre no sólo cometió incesto, sino que quizás fuera también un adicto sexual, ya que al parecer quería sexo en todo momento".³

Así como Steve tuvo la desagradable responsabilidad de informar de aquel abuso, nosotros como creyentes que seguimos las leyes del país (y también las divinas) tenemos la responsabilidad de denunciar estos casos que violan los derechos de los menores de edad; aún cuando sabemos que puede tener repercusiones en nuestras vidas, pero, ¿Quién dijo que ser cristiano era fácil? Y más si se está en una posición de servicio, esto es parte de la cruz que debemos de llevar al seguir al Maestro.

Actividades

1. Averigua si tu iglesia local o denominación tiene alguna política en caso de que se dé un abuso sexual en la congregación. Expone tu respuesta al grupo (en caso de ser presencial), sino pon tu respuesta en el foro (en caso de llevarse on-line).
2. Investiga lo que dice la ley de tu país sobre los distintos tipos de abuso, e investiga los números de teléfono de las instituciones donde se pueda denunciar la violación de los derechos de los menores.
3. Si se está llevando el curso en forma presencial, en grupos pueden exponer sobre otras formas específicas de abuso (físico, por descuido, emocional, etc.). Si llevas el curso on-line entonces haz un informe de tres páginas sobre abuso físico, emocional o por descuido (escoge solamente uno de los tres).

³Murphy, Dr. Ed, *Manual de Guerra Espiritual*, (Nashville, TN: Editorial Caribe Inc.) 2000, © 1994.

ANTOLOGIA

¿QUÉ HAGO CUANDO ME PIDEN CONSEJO? POR: VERÓNICA DOMÍNGUEZ GARCÍA

Resulta que tú como líder, estás planeando actividades, esforzándote al máximo para que en cada reunión, a través de los estudios y dinámicas que preparas, los jóvenes aprendan y crezcan en el conocimiento de Dios, y de repente te das cuenta que esto no es suficiente para aclarar todas sus dudas o problemas. Por supuesto que esto que tú estás haciendo, Dios puede usarlo, de hecho puedo asegurarte, que por este medio algunos jóvenes encuentran respuestas a sus dudas e inquietudes y toman decisiones importantes en sus vidas. Sin embargo, algunas ocasiones los problemas o las necesidades de cada joven son muy específicos y es entonces cuando se acercan al líder para pedir consejo o ayuda para tomar una decisión. *¿Te resulta sencillo dar consejos?*

Creo que es una de las áreas que como líderes debemos aprender a manejar con mucho cuidado, en primer lugar, porque en medio de los errores y las deficiencias que tenemos, para los jóvenes somos un modelo a seguir y nuestras palabras tienen especial influencia en ellos; en segundo lugar, es importante considerar que no siempre tenemos todas las respuestas y debemos estar dispuestos a que Dios también hable a través de otros medios al corazón del joven. Si tomamos la decisión que les corresponde tomar a cada uno de ellos, seguramente nos agradecerán si trae resultados buenos, pero si son malos también nos harán responsables.

¿Qué Hacer Entonces Cuando Llegan A Pedirte Un Consejo?

1. **Escuchar.** Lo primero y más importante es escucharlos. Tal vez sólo te dicen que se sienten mal por una determinada situación, pero tú puedes ayudarlos a poner en claro sus sentimientos y pensamientos, a través de algunas preguntas claves:
 - a. ¿Qué fue lo que sucedió?
 - b. ¿Cuál es el sentimiento más fuerte en esos momentos?
 - c. ¿Qué piensas de lo que pasó?
2. **Empatizar / Consolar** Independientemente de que tú hayas vivido o no una experiencia, duda o problema similar, en este punto es imprescindible que empatices -"te pongas en sus zapatos"- para comprender y poder realmente ayudar al joven. No se trata de que nosotros aprobemos una acción que consideramos equivocada, pero sí, de que los jóvenes se sientan aceptados y amados. Todos nos equivocamos, todos nos llegamos a desviar de alguna o de otra manera, pero el perdón y el amor de Dios nos ayudan a levantarnos y a renovarnos día con día. No hemos sido puestos como jueces, así es que

no tomemos un papel que no nos corresponde. No acuses, ni regañes a los jóvenes, Si uno de ellos comparte contigo algo de su vida que está siendo difícil, lo mejor que puedes hacer es abrazarlo y no olvides tener siempre cerca una caja de pañuelos. Hazle saber que su vida ha sido tan valiosa a los ojos de Dios, que para quitar sus cargas, envió a su Hijo, para que Él las llevara.

3. **Confrontar.** La confrontación no debe hacerse inmediatamente, tal vez debes escuchar más y continuar consolando durante un tiempo, pero tampoco debes dejar de advertir de los riesgos o preparar al joven para tomar una decisión. Algunas preguntas que pueden ayudar a confrontar pueden ser:
 - a. ¿Qué piensas hacer?
 - b. ¿Qué es lo que te haría sentir mejor?
 - c. ¿Cuáles consecuencias traería a tu vida, tomar esa decisión?
 - d. ¿Qué es lo que agrada más a Dios y cumpliría los propósitos que Él tiene para tu vida?

Espero que Dios te dé sabiduría en este aspecto, pero sobre todo, que te haga sentir toda la compasión y el amor que ÉL ha tenido para cada uno de sus hijos.

PRINCIPIOS DE CONSEJERÍA BÍBLICA. POR JAIME MORALES HERRERA

1. La consejería no es exclusiva para los expertos o profesionales. La Biblia dice que la consejería puede ser dada por parte de toda la iglesia (Ro 15:1, 14; Ga 6:1-2; Col 3:16; 1 Ts 4:18; 5:11; Hb 3:13; Stg 5:16).
2. El Espíritu Santo opera por medio de la Palabra de Dios (Jn 3:5; 15:3; Ef 5:26). Para que la consejería sea realmente cristiana, tiene que ser llevada en armonía con la obra regeneradora y santificadora del Espíritu de Dios; recordemos que es el Espíritu Santo junto con la Palabra la que produce los cambios (Hb 4:12; 6:3; Hch 20:32). La función del consejero es simplemente declarar lo que Dios dice.
3. Las Escrituras son la única fuente de autoridad para resolver nuestros problemas espirituales (Sal 119:9; 24, 98-100; Jn 6:63; 2 Ti 3:16-17). La consejería sin las Escrituras es una consejería sin el Espíritu Santo. 2 Timoteo 3:16 nos dice que las Escrituras son útiles para perfeccionar a los santos, mediante lo que podemos considerar los medios de la consejería bíblica: enseñanza, reprensión, corrección e instrucción.
4. La consejería cristiana debe hacerse desde una verdadera cosmovisión bíblica. Por tanto, sus conceptos sobre Dios, Jesucristo, el hombre, el pecado, los medios de la gracia, la vida y del mundo en general; deben partir de las Sagradas Escrituras.
5. El hombre fue creado por Dios a su imagen y semejanza para agradar a Dios; aunque esa imagen ha sido distorsionada por el pecado desde la caída.
6. El hombre no es un animal, no funciona por instintos (instinto sexual, instinto de supervivencia) sino por decisiones.

7. El hombre no tiene las respuestas dentro de sí mismo; ni es autónomo como lo proclama el humanismo. Sino que la única respuesta la tiene Dios y Él la ha revelado a través de su Palabra en las Sagradas Escrituras. El hombre es totalmente dependiente del Dios que lo ha creado, le ha dado la vida y le permite vivir; el hombre en definitiva necesita a Dios.
8. El hombre no es naturalmente bueno sino que es pecador. El pecado es una transgresión de la ley divina, una afrenta contra Dios (I Jn 3:6; Sal 7:11). La causa primaria de los problemas del ser humano es el pecado; los problemas no son "una enfermedad", este concepto lo que hace es quitar la propia responsabilidad. Todos los problemas son originados por el pecado sea la persona sujeto pasivo o activo; y aún cuando es sujeto pasivo es responsable por sus reacciones pecaminosas. Nunca como consejeros debemos minimizar el pecado; recordemos que es rebelión contra Dios y debe ser tomado seriamente.
9. El hombre es responsable por sus problemas; los problemas no se deben a baja autoestima (Ef 5:29; Ro 12:2) ni son producto de los pecados de los demás. No hay que echarle la culpa a la sociedad u otros; la Biblia dice que yo soy responsable por mi propio pecado (Jer 31:29-30); desde el Edén el hombre siempre ha buscado esconderse para no enfrentar sus problemas y además, echarle la culpa a otro. La responsabilidad es la capacidad de responder a cada situación de la vida según los mandamientos de Dios.
10. El comportamiento determina los sentimientos. Tampoco podemos hablar bíblicamente sobre "problemas emocionales"; cuando una persona está deprimida, ansiosa, hostil, etc.; el problema no reside en sus emociones sino en su comportamiento. Las personas se sienten mal a causa de sus malas acciones (Gn 4:6-7; 1 P 3:16).
11. En nuestra condición de pecadores no somos aceptados por Dios (Sal 58:3; Ro 3:10-18; Sal 7:11); por tanto, la persona impía no debe simplemente aceptarse tal y como es; ni mucho menos debe creer que Dios lo acepta tal y como es. Debe rechazarse la dualidad que nos dice que "Dios ama al pecador pero odia al pecado", no hay base escritural para ello, el Salmo 7:11 nos dice más bien que "Dios está airado contra el impío todos los días". Ahora bien, es cierto que los cristianos son aceptados por Dios "en el Amado" (Efesios 1:6), que llevó nuestras culpas y nos acepta porque nuestros pecados han sido perdonados, y también que como cristianos debemos aceptarnos los unos a los otros solamente porque somos hermanos en Cristo (Romanos 15:7); pero, en este tipo de aceptación no existe ninguna implicación que nos diga que no se pueden hacer juicios sobre pecado. El pasaje en Mateo 7:1-5 lo que condena son los juicios ilegítimos; en la Biblia se manda a juzgar en forma específica (Jn 7:24). Recordemos, que "aceptar" el comportamiento pecaminoso ante los ojos de la persona aconsejada es lo mismo que aprobarlo.
12. El único tratamiento para el pecado es la justificación por la fe y la santificación progresiva por medio del Espíritu Santo. El hombre debe confesar su pecado, arrepentirse y aceptar el perdón de Dios. En el fondo la consejería bíblica es una aplicación de los medios de santificación.

13. El remedio de Dios para los problemas del hombre es la confesión (Pr. 28:13); está debe ser primeramente a Dios y luego a las personas afectadas; además de ello la Biblia demanda restitución. Además, de confesar que se ha pecado contra la otra persona, y pedirle perdón, es bueno, si esto es posible, solicitarle su ayuda para romper las viejas pautas y establecer nuevos patrones bíblicos.
14. La santificación implica cambios personales. Todo hombre puede cambiar con la ayuda de Dios (Mt 19:25-26). El cambiar hábitos no es fácil pero es posible, los cristianos no pueden decir no se puede (1 Co 10:13; Fil 4:13). Recordemos que no hay nada imposible para Dios. La personalidad puede ser cambiada, Dios nos da excelentes ejemplos en sus Escrituras de hombres totalmente transformados como Israel, Pedro y Pablo. No se debe permitir que una persona alegue que él es así y que no se puede hacer nada respecto a ello.
15. En 1 Corintios 10:13, Pablo nos dice que no hay problema que no sea común a los demás. Nadie puede alegar que su caso es diferente o especial. Los elementos básicos del problema que se está enfrentando no son significativamente diferentes de aquellos que otros han afrontado. Cristo afrontó los mismos problemas que muchos han afrontado; al igual que numerosos creyentes han enfrentado los mismos problemas y han salido adelante. Esto es importante para dar aliento y esperanza.
16. La meta de la consejería no es que la persona se sienta mejor sino la gloria de Dios. (Efesios 1:6, 12, 14; Ef 3:21; 1 Co 10:31). Su segunda meta es perfeccionar a los santos (Ef 4:11-16). Al ser como Cristo, Dios será glorificado. El consejero no está para remover los problemas sino para que la persona se someta a la voluntad de Dios; hay que exhortar a las personas a que sus normas de comportamiento se conformen a la norma bíblica; sólo de esta forma se glorificará a Dios. Recordemos que el consejero no trata de imponer sus propias normas sino las normas de Dios; y se debe ser cuidadoso en no confundir ambas. Para evitar la dependencia al consejero se debe por medio del modelado y la practica supervisada; enseñar a las personas a utilizar las Escrituras por su propia cuenta a fin de dar respuesta a sus problemas. Una forma de iniciar esto es promoviendo el desarrollo de devocionales personales (que por supuesto incluya lectura y meditación de la Biblia) en los aconsejados.
17. Dado que ya sabemos que la razón por la que las personas entran en problemas es el pecado, el énfasis debe caer en el "¿Qué?" y no en el "¿Por qué?". El "¿Por qué?" lleva a especular y a evitar la propia responsabilidad, en cambio el "¿Que?" lleva a solucionar los problemas. Ej. "¿Qué se hizo? ¿Qué ha estado haciendo usted? ¿Qué se puede hacer para rectificarlo? ¿Qué se puede hacer en esta situación? ¿Qué es lo que dice Dios que se puede hacer en esta situación? ¿Cuáles deberían ser las futuras respuestas?".
18. La consejería bíblica dirigida a personas no creyentes debe ser evangelística; dando la seriedad al pecado tal y cómo se la dio Dios al enviar a su Hijo al morir por los pecadores. Se debe señalar que nuestra orientación es bíblica utilizando las Escrituras en todo momento como la norma autoritativa. Se debe mencionar a Dios con frecuencia, orar en los

momentos adecuados y presentar el evangelio dentro del contexto del pecado y sus consecuencias; al mostrar el pecado como el origen de sus problemas.

19. La consejería bíblica no consiste solamente en escuchar para que la persona se sienta bien; por supuesto, la Biblia llama al consejero a escuchar; pero esto es antes que responder (Pr 18:13). Escuchar es interesarse en lo que el otro dice y responder de una manera adecuada de acuerdo a las normas divinas. La simple "catarsis" no es el objetivo de la consejería bíblica sino el que las personas se sujeten a la voluntad de Dios.
20. En asuntos interpersonales, se debe preferir la orientación múltiple como norma y no como la excepción; esto para que el consejero tenga una visión total de lo que ha sucedido al presentar ambos lados de la cuestión (Pr 18:17; 14:15) y para llegar a soluciones más efectivas. La cantidad de participantes que deberían quedar incluidos parece ser tan grande como el número de individuos que se hallan involucrados en el problema.

LA PSICOLOGIZACIÓN DE LA IGLESIA. WILLIAM MACDONALD. TRADUCCIÓN DEL INGLÉS: SANTIAGO ESCUAIN

Uno de los fenómenos de la era en que vivimos es la manera en que la iglesia ha sido infiltrada por la psicología secular. En contradicción a 2 Timoteo 3:16, 17, la Biblia ya no es considerada como suficiente como base para el aconsejamiento. Necesitamos psicoterapia. Ya no se confía en el Espíritu Santo para que produzca los necesarios cambios en las vidas de los creyentes. Los ancianos ya no son competentes para orientar. Tienen que enviar a su gente a un terapeuta profesional. Esto a pesar del hecho de que Dios nos ha dado en la Palabra y mediante el Espíritu todo lo necesario para la vida y la piedad (2 Pedro 1:3).

Durante generaciones, los cristianos llevaron sus problemas al Señor en oración. Ahora han de llevarlos a un psiquiatra o a un psicólogo. A los jóvenes ya no se les apremia a que prediquen la Palabra. Ahora el lema es <<Practicad la orientación psicológica.>>

La orientación profesional ha llegado a ser una vaca sagrada hasta tal punto que alguien saldrá inevitablemente en su defensa. ¿Qué es lo que está tan mal con ella? daré a continuación once puntos por los que está mal.

La Atención De La Persona Es Dirigida Al Yo En Lugar De A Cristo.

Este es un fallo fatal. No hay victoria en el Yo. El autoexamen no es una cura. Los buenos marinos no echan el ancla dentro del barco. Necesitamos a Alguien mayor que nosotros mismos, y este Alguien es Cristo. Más tarde o más

temprano debemos darnos cuenta de que nuestra ocupación con Cristo es el camino a la victoria en la vida cristiana (2 Corintios 3:18).

Ibsen, el dramatasta noruego, cuenta acerca de una visita que hizo Peter Gynt a un hospital psiquiátrico. Toda la gente parecía normal. Nadie parecía loco. Hablaban muy razonablemente acerca de sus planes. Cuando Peter le mencionó esto a un médico, éste le dijo: <<Están locos. He de admitir que hablan de manera muy racional, pero todo es acerca de ellos mismos. Están, de hecho, muy inteligentemente absorbidos en su Yo. Es el Yo -mañana, mediodía y noche. No podemos apartarnos del Yo aquí. Lo arrastramos con nosotros, incluso en nuestros sueños. Ah, sí, joven, hablamos de manera racional, pero estamos bien locos.>>

La Psicología Moderna Se Basa En Sabiduría Humana, No Divina.

Es la opinión de los hombres en lugar de la autorizada Palabra de Dios. La variedad de opiniones humanas se ve en el hecho de que hay más de 250 sistemas de psicoterapia y más de 10.000 técnicas (incluyendo una para ayudar a tus animales domésticos), y cada una de ellas pretende la superioridad sobre las demás.

Dice Don Hillis: <<Esta tendencia conlleva al menos un elemento de peligro: el razonamiento humano toma el puesto de la Palabra de Dios para la resolución de los problemas emocionales y espirituales. Las respuestas racionales ... que no estén basadas en principios espirituales pueden dar un alivio temporal, pero a su vez pueden resultar desilusionantes y perjudiciales.>>

Muchos, Y Probablemente La Mayoría, De Los Problemas Por Los Que La Gente Busca Consejo Tienen Su Causa En El Pecado.

Matrimonios rotos, familias rotas, conflictos interpersonales, ansiedad, drogas, alcohol, y algunas formas de depresión. Para estos problemas no necesitamos el diván, sino la Cruz. Sólo el Salvador nos puede decir: <<Tus pecados te son perdonados; ve en paz.>>

La Orientación Moderna Se Dedicar A La Desviación De La Culpa.

Al pecado se le llama enfermedad. O está causada por el ambiente de una persona. Se les echa a los padres la culpa por la conducta inaceptable de los hijos. Como resultado, se libera a la gente de la responsabilidad personal. John MacArthur habla de una mujer que dijo que tuvo un problema durante años con fornicación compulsiva: <<El consultor sugirió que su conducta era el resultado de unas heridas recibidas de un padre pasivo y de una madre imperiosa.>>

Henry Sloane Coffin valoró la situación de manera penetrante: <<La actual psicología añade ... coartadas morales. Los hombres y las mujeres se hacen

analizar, y encuentran emancipación en el destierro de los feos nombres que una religión vigorosa daba a los pecados, y en la asignación de nombres sin sugerencia de culpa. Son mal ajustados o introvertidos, en lugar de faltos de honradez o egoístas. Un padre de edad madura se cansa de su mujer y se enreda con una mujer que tiene la mitad de su edad, y un terapeuta le dice que está sufriendo de <<un espasmo de re-adolescencia>>, cuando se le debería confrontar con el mandamiento <<no adulterarás>>.

La Psicoterapia Obra De Manera Directamente Contraria Al Espíritu Santo Al Enfatizar La Importancia De Una Buena Autoimagen, De Un Caso Sano De Autoestima.

El Espíritu Santo está tratando de llevar a los pecadores a la convicción del pecado, y llevarlos al arrepentimiento. Está tratando de restaurar a creyentes desviados y llevarlos a la confesión. Cualquier autoestima que no esté basada en el perdón de los pecados y en la posición del hombre en Cristo es falsa hasta la médula.

Luego Tenemos, Naturalmente, La Faceta Financiera.

James Montgomery Boice comenta: <<De modo que en nuestros tiempos tenemos el fenómeno singular de gente que pagan a otras personas para que les escuchen, que es de lo que tratan las profesiones de psiquiatría, psicología y consejería. La consejería es un negocio millonario en dólares. Pero la realidad es que en la inmensa mayoría de los casos no se trata de que los consejeros orienten o aconsejen a sus consultantes. Básicamente, todo lo que hacen es escuchar. Se les paga para hacer lo que en tiempos pasados otras personas hacían voluntariamente.>>

Cuando una señora se quejó de que en veinte años de acudir a un psicólogo no había recibido ayuda, una amiga le preguntó: <<¿Has ido alguna vez a la iglesia en busca de ayuda?>>

<<No. Todo lo que la iglesia quiere es tu dinero.>>

<<¿Cuanto le has pagado al psicólogo?>>

<<Le he pagado 60 dólares a la semana durante estos veinte años, y esto con un salario mensual de 2400 dólares.>>

Sesenta dólares por semana ascienden a 240 dólares al mes. La décima parte de sus ingresos. Estaba pagándole el diezmo a su consejero, pero no estaba dispuesto a diezmar para la iglesia. Y admitió que no había mejorado nada por ello.

Otra mujer objetó a lo que llamaba el doble estándar de su analista. <<Durante seis años fui a ver a mi analista cinco veces a la semana y me privé de muchos de los pequeños extras de la vida, como vestidos bonitos y vacaciones, para poder pagarlo. Pero cuando enfermaba y perdía una sesión, pasaba algo

extraño. Mi analista insistía en que mi enfermedad era una especie de venganza psicosomática -que estaba subconscientemente resistiéndome al tratamiento. Naturalmente, siempre tenía que pagar. Pero cuando se iba para su acostumbrada vacación de un mes entero en agosto, dejándome a la deriva, sola y llena de pánico con muchos conflictos sin resolver, se suponía que yo tenía que entender cómo sus vacaciones no interrumpían el análisis.>>

Rollo May, una voz líder en la profesión desde sus comienzos a principios de la década de 1950, lamentaba que la psicoterapia hubiera sucumbido al afán de lucro y a las <<añagazas>>. <<La psicoterapia,>> dice él, <<se ha convertido en un negocio donde tienes clientes y ganas dinero.>> Muchos que practican esta profesión afirman que para ser eficaz, el tratamiento debe constituir un sacrificio económico para el <<paciente>>. Éste no lo respetaría si fuera una ganga. No hay para extrañarse de los chistes que hace la gente: Un neurótico es uno que construye castillos en el aire. Un psicótico es quien vive en ellos. Un terapeuta es el que cobra el alquiler.

A veces los hay que pagan una pequeña fortuna para ser analizados cuando lo que necesitan es un médico normal.

Durante dos años de orientación, un autor se quejaba de que cuando trataba de leer se le nublabla la vista. El terapeuta le contestó que <<la incapacidad para concentrarse era un síndrome típico en personas con ansiedades flotantes.>> Encontrando difícil ganar dinero suficiente para pagar al psicólogo, el consultante se fue a ver a un oculista. Éste le sugirió que un par de gafas graduadas le curarían el síndrome. Se lo curaron.

Los Consejeros Cristianos Pretenden Refundir Las Mejores Percepciones De Hombres Irregenerados Como Freud, Rogers, Maslow Y Jung Con Enseñanzas De La Biblia.

Es una unión impía. En un congreso sobre consejería cristiana en 1988, Jay Adams dijo: <<Con todo mi corazón os apremio a abandonar la tarea infructífera a la que he aludido: el intento de integrar el paganismo y la verdad bíblica... Pensad en los millones de horas, y en que más de una generación de vidas ya han sido gastadas en esta tarea sin esperanza. ¿Por qué no hay resultados discernibles? Porque sencillamente no es factible... El aconsejamiento tiene que ver con cambiar a la gente. Y ya sabéis, esto es cosa de Dios.>>

Ni siquiera en la mayor parte de la práctica del aconsejamiento cristiano no se acepta la oración como <<técnica>> viable.

Como mucho, se tolera. En el peor de los casos se descuida. Pocos terapeutas cristianos pasan un tiempo significativo orando con sus consultantes.

¿Hemos de creer acaso que la oración tiene sólo una importancia marginal para contender con los problemas de la vida? ¿Acaso hemos estado equivocados todos estos años al creer que si cumplimos las condiciones de Dios, Él dará respuesta a nuestras oraciones?

En Muchas Iglesias, El Ministerio Es Psicología Con Un Ligero Barniz De Fraseología Bíblica. La Gente Va A Buscar Pan, Y Reciben Una Piedra.

Para Decirlo Sin Ambages, La Psicoterapia No Ha Resultado Eminentemente Eficaz, Y En Muchos Casos Ha Sido Dañina.

En años recientes, algunos valientes autores cristianos han levantado señales de alarma acerca de toda el área de la consejería psicológica. Por ejemplo:

1. *Capacitado para Orientar*, por J. E. Adams (1980).
2. *Psychology as Religion: The Cult of Self Worship* [La Psicología como religión: La secta de la adoración del Yo], por Paul C. Vitz (1977).
3. *The Psychological Way/The Spiritual Way* [La vía psicológica/la vía espiritual], por Martin y Deidre Bobgan (1979).
4. *Psychological Seduction* [Seducción psicológica], por W. K. Kilpatrick (1983).
5. *La seducción de la cristiandad*, por David Hunt y T. A. McMahon (1985).
6. *Psychoheresy* [Psicoherejía], por Martin y Deidre Bobgan (1987).
7. *Beyond Seduction* [Más allá de la seducción], por David Hunt (1987).
8. *Prophets of Psychoheresy* [Profetas de la psicoherejía], por Martin y Deidre Bobgan.

Los opositores o bien han echado los libros a un lado con un ademán de desdén, o bien han acusado a sus autores de provocadores de divisiones y una multitud de otros males.

Sin embargo, tienen que enfrentarse ahora con el hecho de que profesionales no cristianos en este campo están publicando graves dudas y desilusión en cuanto a la psicoterapia. Unos pocos ejemplos son:

1. *The Myth of Psychotherapy* [El mito de la psicoterapia], por el doctor Thomas Szasz (1978).
2. *The Shrinking of América* [Psicoanalización y encogimiento de América], por Bernie Zilbergeld (1983).
3. *Against Therapy: Emotional Tyranny and the Myth of Psychological Healing* [Contra la Terapia: Tiranía Emocional y el Mito de la Sanidad Psicológica], por Jeffrey Masson (1988).

El doctor Szasz, profesor de psiquiatría en la Universidad Estatal de Nueva York, ha sido un crítico vocal durante años. Ha llamado a la psiquiatría una pseudo-ciencia, como la astrología y la alquimia. Afirma que el concepto de enfermedad mental es un mito, una cómoda etiqueta adoptada para disfrazar y hacer con ello más aceptable la amarga píldora del conflicto moral en las relaciones humanas. Insiste él en que ninguna forma de conducta anormal es una enfermedad, y que por tanto el tratamiento de las mismas no entra dentro del campo de la medicina.

Va aún más lejos. Dice que quizá la mayoría de las técnicas psicoterapéuticas son dañinas para los pretendidos pacientes. <<Todas estas intervenciones y

propuestas deberían por tanto ser consideradas como dañinas hasta que no se demuestre lo contrario.>>

Zilbergeld dice que por lo general es tan útil para un consultante hablar con un lego como con un profesional.

Jeffrey Masson es graduado del Instituto Psicoanalítico de Toronto y miembro de la Asociación Psicoanalítica Internacional. Tuvo el cargo de Director de Proyectos de los Archivos Sigmund Freud. En el prefacio de *Against Therapy* [Contra la terapia], escribe: <<Éste es un libro acerca de por qué creo que la psicoterapia, de cualquier tipo, es un error. Aunque critico a muchos terapeutas y terapias de manera individual, mi objetivo principal es destacar que el mismo *concepto* de psicoterapia es un error.>>

El doctor Hans J. Eysenck, profesor de psicología en la Universidad de Londres, descubrió que entre el 66 y el 77 por ciento de los <<pacientes>> neuróticos se recuperarán o mejorarán en gran parte con o sin psicoterapia. La mejora es espontánea.

O. Hobart Mowrer, profesor de psicología en la Universidad de Illinois, dijo: <<Al ir desgranando el reloj de la historia las décadas de este siglo, hemos descubierto gradualmente que el gran postulado de Freud, esto es, que toda nuestra conducta puede ser achacada a otros y que la meta de la vida no es actuar moralmente, sino liberarnos de culpa, nos ha hecho caer de la sartén al fuego.>>

La pretensión de que la psicoterapia tiene una gran proporción de éxitos no está basada en hechos. En el estudio de Cambridge-Somerville, delincuentes juveniles potenciales que recibieron orientación psicológica resultaron peores que el grupo de control que no había recibido orientación.

También se debería observar que en la psicoterapia se da un efecto psicossomático o de placebo. <<Una intensa expectativa de mejora, alimentada por la promesa del terapeuta de que puede tratar el problema de manera eficaz, lleva a una sensación de buenos resultados y de encomio entusiasta, aunque no hay un cambio real.>>

Así que, ¿cuál es la conclusión? La conclusión es que <<un gran movimiento revolucionario que prometía explicar en términos científicos todas las enfermedades neuróticas y curar muchas de ellas>> ha fracasado en su intento. Y en tanto que muchos profesionales seculares están admitiendo que hay una práctica inexistencia de éxitos dramáticos y de curaciones, la iglesia evangélica se está apiñando más y más en torno a la psicoterapia en lugar de en torno a la Biblia como la brillante panacea para las tensiones, ansiedades y otros problemas.

Citando de nuevo a Don Hillis: <<Quizá sea ya el momento para que la iglesia haga un cierto examen de conciencia acerca del hecho de que personas religiosas estén volviéndose más a los psicólogos y psiquiatras que a la iglesia en busca de ayuda. Quizá alguien debería inquietarse cuando la juventud

cristiana piensa que pueden hacer más por la humanidad como psicólogos y psiquiatras que como pastores y evangelistas. Quizá un examen renovado del Libro revelará una psicología espiritual que proveerá respuestas espirituales a las necesidades emocionales y mentales del pueblo de Dios.>>

Hay lugar para la orientación, pero ha de ser orientación bíblica. No debe desplazar la Biblia, ni al Espíritu Santo, ni la oración. No debe proveer excusas para el pecado ni aligerar a las personas de su responsabilidad personal.

Apéndice:

La revista **Time** publicó, en su número del 29 de noviembre de 1993 (págs. 38-49), un excelente y extenso estudio acerca de Freud y de derivaciones del *psicoanálisis*, incluyendo la terapia <<de memorias reprimidas>>. La recopilación de datos y estudios en este reportaje es de enorme valor para poder aquilatar los desastrosos efectos de una corriente de aproximación al estudio del hombre desde una perspectiva humanista y excluyente de Dios y de Su Palabra. Los interesados podrán consultar este artículo en las bibliotecas públicas, o pueden pedir información a **SEDIN** a la dirección de la cabecera.

Un Testimonio

Cuando tenía unos treinta y pocos años me enredé con otra mujer. Caí en un profundo pozo de pecado -y pecado de la clase más repelente- que me llevó a rechazar todo pensamiento de Dios y que casi rompió nuestra vida de familia. Cinco meses en un hospital mental bajo los cuidados de los mejores psiquiatras no marcó diferencia alguna en mi actitud ante la vida. Salí del hospital peor de como había entrado. Había desarrollado una terrible tartamudez; tomaba fármacos de noche para intentar poder dormir, y tomaba píldoras durante el día para intentar mantenerme en marcha; me esforzaba lo indecible para evitar ningún contacto personal; desfallecía en la calle e increpaba a quien quisiese ayudarme. Estaba decidido a proseguir con mi egoísta y pecaminosa forma de vivir, por mucho mal que hiciese a otras personas.

Entonces, una navidad, mi hijo Alan (que entonces tenía sólo ocho años) me dio una tarjeta donde se veía al Señor de pie ante una puerta, llamando. <<Mira, estoy a la puerta y llamo; si alguien oye mi voz y abre la puerta, entraré a él y comeré con él, y él conmigo.>> Apocalipsis 3:20 Durante largo tiempo me aparté deliberadamente de esta imagen. Pero el llamamiento se hizo más y más insistente hasta que finalmente, a las diez de la noche del 26 de junio de 1961, totalmente desesperado y casi incrédulo, dije: <<Señor, tú dices que puedes cambiar las vidas de las personas: entra en mi corazón y cambia la mía.>> Al final había dado el paso de fe, e inmediatamente tuve respuesta a mi oración. Desde aquel momento en adelante hubo una total transformación en mi vida.

Del libro *New Life, New Lifestyle*, de Michael Green, págs. 111-112 (Hodder and Stoughton, Londres 1991) Para más información sobre la psicología, el

creacionismo y otros temas de actualidad, un lugar excelente es: www.sedin.org

AYUDANDO A JÓVENES EN CRISIS. JIM BURNS

¿Qué Es Una Crisis?

La crisis se define a sí misma. Lo que tú puedes considerar una crisis puede que yo no la vea en ese extremo. En cualquier momento que la persona siente que ha perdido control o no puede lidiar eficazmente con el problema, entonces está en una situación crítica.

Percepción es la palabra clave para definir y lidiar una crisis. Una lista de crisis que se encuentran usualmente en el ministerio de jóvenes sería: embarazo no deseado, problemas de alimentación, suicidio, abuso negligente, muerte, comportamiento delincuente, fugas, asalto, abuso de drogas, alcoholismo, divorcio, promiscuidad, homosexualismo, ausencia escolar injustificada, rebelión o problemas médicos, para nombrar tan sólo las crisis más prevalecientes en la iglesia. Yo calculo que si a todas las personas de su iglesia se les preguntase: ¿Usted o alguien cercano a usted está pasando por una crisis?, la mayoría respondería sí, de acuerdo a su propia definición.

¿Qué Puede Hacer Un Líder De Jóvenes?

Cuando las personas se encuentran en crisis, por lo general son muy abiertas para recibir finalmente ayuda. Para muchos que han dejado la iglesia, cuando una crisis surge en sus vidas, regresan a la iglesia en busca de ayuda. La palabra china para crisis consiste de dos caracteres. Uno que significa peligro y el otro oportunidad. Los griegos usan la palabra crisis para dar el significado de un tiempo de tomar decisión que podría resultar para mejorar o para empeorar la situación.

¿Qué puede hacer un líder de jóvenes para ayudar a las personas en crisis convertir ésta en una oportunidad para crecer?

- 1. Recibir educación en asesoramiento de crisis.** Hay muchos libros excelentes, seminarios y clases disponibles que tratan con jóvenes que se encuentran en crisis. Reconoce que tú no eres un consejero profesional, sino, que más bien los jóvenes a menudo vendrán a ti primero durante una crisis.
- 2. Preparar un buen sistema de referencia.** Ten acceso fácil a los números de teléfono de agencias profesionales y consejeros que pueden llenar las necesidades de las crisis.

3. **Trabajar con la familia.** Cuando una persona de la familia está en crisis toda la familia sufre. No abandones a los seres queridos.
4. **No sobre enfatizar.** Sentir pena por la persona a menudo se interpone en tus habilidades para dar apoyo objetivo y neutral. El sicólogo cristiano Gary Collins da nueve pasos prácticos para ayudar a jóvenes en crisis:
 - a. Ponerse en contacto. Esto involucra ir en busca del jovencito que tiene necesidad y demostrar tu buena disposición para ayudar.
 - b. Reducir la ansiedad. Esto puede incluir mantener la calma, escuchar cuidadosamente y con sensibilidad, dar ánimo y una esperanza realista
 - c. Concéntrese en los temas. Los jóvenes en crisis se sobrecogen con facilidad por los sucesos imprevistos en sus vidas, y pueden recibir ayuda de observadores más objetivos que pueden determinar qué necesidades deberán resolverse inmediatamente, como también aquellas que se harán a largo plazo.
 - d. Evaluar los recursos. Ayuda tomar nota de los recursos individuales del joven (inteligencia, habilidades, fortalezas, etc.) recursos interpersonales (familia, escuela, amigos, y otras personas que pueden ayudar), y recursos espirituales (creencias, nivel de madurez espiritual, inclinación a la oración, etc.).
 - e. Planear la intervención. Tratar de ayudar a los jóvenes en crisis, toma algunas decisiones sobre lo que se puede y se debe hacer para lidiar con las circunstancias presentes.
 - f. Dar ánimo. Esto pone al joven en movimiento y le hace lidiar con la situación de la mejor forma posible.
 - g. Infundir esperanza. Señalar lo positivo, compartir de la Palabra de Dios, aceptar la necesidad que tiene el joven de expresar enojo, dolor, y retar sus pensamientos de auto derrota.
 - h. Cambiar el ambiente. Consigue el apoyo de amigos y familiares, anima a otros a orar, da asistencia práctica y refiérelos cuando sea necesario.
 - i. Dar seguimiento. Mantente en contacto con el joven y luego discutan ambos cómo se trató con la crisis, y cómo crisis similares pudieran ser tratadas de forma más efectiva en el futuro.

Tres son las áreas de mayor necesidad de información práctica y visión general: abuso de alcohol y drogas, abuso sexual y suicidio.

Abuso De Alcohol Y Drogas

El segmento mayor de nuestra población que está experimentando con drogas se encuentra entre el grupo de 9 a 14 años de edad. Lo triste del caso es que los jóvenes se vuelven dependientes de las drogas y el alcohol más rápido que los adultos. Con tantas personas que sufren en silencio los problemas de la adicción química, nosotros en el ministerio juvenil tenemos que comenzar a capacitarnos y proveer asistencia para estas necesidades importantes. Muchas familias cristianas actúan como si el problema se fuera por sí sólo y no necesitan hablar de él. Esto no es así.

¿Por qué los jóvenes se drogan? La respuesta a la pregunta es complicada. Presión de amigos, aburrimiento, y una pobre autoestima, son factores

importantes para tomar en consideración. La gran mayoría de los estudiantes experimentarán con drogas y alcohol. El experimentar es normal, ¿pero, qué realmente los engancha y los hace adictos a estas químicas que tan a menudo ponen en su cuerpo? La respuesta a esta pregunta es fácil.

- 1 **Les hace sentir bien.** Cuando un joven no está lidiando bien con la vida, las sustancias entumescen su dolor. Es una falsa sensación de alivio, pero sin embargo, él se siente mejor y la vida puede continuar.
- 2 **Funciona cada vez.** Desafortunadamente, las drogas y el alcohol “funcionan”. El joven se siente aliviado. Si está preocupado por las luchas familiares, las notas, la pérdida de novio/a, o lo que sea, esta sustancia en su cuerpo hace que se vaya el dolor (temporalmente). La otra cosa que sucede cuando los jóvenes continúan usando drogas y alcohol es que ellos cambian en etapas. Es importante para el líder de jóvenes comprender las etapas del uso y abuso:
- 3 **Uso experimental:** Esto sucede a menudo en los últimos grados de la escuela primaria o en el comienzo de la escuela secundaria.
- 4 **Uso más regular:** Muchos estudiantes de la escuela secundaria se encuentran en esta etapa.
- 5 **Uso social:** La etapa del uso social ocurre cuando beber alcohol o tomar drogas poco a poco se convierte en un comportamiento aceptable.
- 6 **Preocupación diaria:** El joven está atrapado. Puede ser que están experimentando con drogas más fuertes y usan la droga cierto número de veces a la semana.
- 7 **Dependencia:** El joven puede que no se dé cuenta de esto, pero se ha convertido en un dependiente de las drogas. Tiene que tomar drogas para poder pasar el día. ¿Hay esperanza? Sí. La dependencia química es una enfermedad y puede ser tratada. Nosotros debemos ofrecer ayuda y esperanza a las personas, porque ellas pueden cambiar.

Abuso Sexual

Las víctimas de uno de los comportamientos humanos más destructores, pueden recibir ayuda, aunque toma mucho tiempo. Hay señales específicas sobre el abuso sexual. La mayoría de las víctimas no vendrán enseguida a nosotros con sus secretos. Los adolescentes puede que lo digan con su comportamiento más que con palabras. Si hablamos sobre el abuso sexual suficientes veces, alguien nos buscará para recibir ayuda. Las personas abusadas están lidiando con su secreto en cada sermón, relación, y actividad en sus vidas. He aquí seis principios para ayudarles:

1. Créeles: Muy pocas personas mienten en cuanto al abuso sexual.
2. Escucha: Deja que te cuente su historia a su propio paso. Aclara pero no interrogues.
3. Sirve de apoyo: Las víctimas de abuso sexual que te cuentan sus traumas necesitarán tu apoyo. No critiques. Las personas abusadas no necesitan que se les recuerde su descuido.

4. Reconoce las necesidades emocionales y médicas. No pierdas de vista sus necesidades médicas o emocionales. Puede que necesite ver a un médico.
5. Encuentra recursos comunitarios. Tú solo no puedes lidiar con este problema. Necesitarás acudir a distintas organizaciones de ayuda. Ten los números de teléfonos a mano.
6. No lo mantengas en secreto. Deja que las autoridades apropiadas manejen los problemas psicológicos y legales; pero tú se el amigo y consejero pastoral.

Suicidio

Hay mitos comunes sobre el suicidio. Estos mitos nos darán una mejor comprensión de muchos de los temas que rodean el suicidio:

1. Las personas que hablan del suicidio no lo hacen. La realidad es que el 80% de las personas que comete suicidio, han hablado de él, pero la mayoría de las personas a quienes hablan de esto, no lo toman en serio.
2. Mencionar el suicidio puede darle la idea a la persona. No es cierto, si tú sospechas que una persona está pensando en el suicidio, investiga.
3. El suicidio ocurre sin aviso. Las personas suicidas no sólo avisan, sino que por lo general dan muchas señales de aviso.
4. Todas las personas suicidas son enfermos mentales. La verdad es que sólo un 15% de aquellos que se quitan la vida han sido diagnosticados como enfermos mentales.
5. Las personas suicidas están totalmente decididas a morir. No es cierto. Ellos tienen un fuerte deseo de dar fin a sus vidas pero al mismo tiempo un fuerte deseo de vivir.
6. Cuando la depresión cesa, la crisis de suicidio termina. De forma increíble muchos suicidios ocurren dentro de los tres meses después que las personas aparentemente han vencido la depresión.
7. Las personas suicidas no buscan ayuda médica. De forma extraña las investigaciones muestran que tres de cada cuatro personas que se han quitado la vida vieron al médico entre uno a tres meses antes.

LA DEPRESIÓN, COMPAÑERA INDESEABLE. H. NORMAN WRIGHT

Es probable que usted sepa cómo es estar deprimido. Es un sentimiento tenebroso, de desesperanza, desesperación, tristeza y apatía. Moverse hacia la depresión es hacerlo hacia la inercia, y la falta de esperanza es el sentimiento que prevalece. Pero esta no es la tristeza que alberga una "leve" sensación de decepción o pérdida. La depresión es diferente: Tiene mayor

duración y es más intensa. La depresión cierra de golpe la ventana de la esperanza, y a veces baja una persiana oscura.

La Realidad Distorsionada

La depresión distorsiona nuestras perspectivas de vida. Nuestros recuerdos siempre nos acompañan, e influyen en esta forma de percepción creándonos un sentimiento de expectativa. Nuestras percepciones suceden automáticamente y creemos que lo percibido es el mundo real. Igual que los lentes y filtros fotográficos, la depresión distorsiona nuestra impresión del mundo. Esta es como un juego de filtros, que enfocan las partes oscuras de la vida y quitan el calor, la acción y el gozo de una escena. ¿Qué distorsionamos? La vida misma. Esta pierde su excitación y propósito. Creamos una imagen distorsionada de Dios. Lo vemos a Él como distante e indiferente. También distorsionamos la visión de nosotros mismos. Nuestro valor y capacidades se han desvanecido.

Las Causas De La Depresión

En términos simples, es meramente una emoción negativa debido a sensaciones y evaluaciones contraproducentes. No obstante, puede ser también signo de una seria y hasta maligna enfermedad. La depresión es un término que puede describir tanto trivialidades como tristezas, desórdenes neuróticos o sicóticos. Puede ser suave, moderada o severa. Puede ser inofensiva o de peligro para la vida. La depresión puede ser una inspiración para algunas personas creativas, pero terminar en suicidio para otras. ¿Es pecado para un cristiano estar deprimido? En sí y por sí misma, no lo es. La depresión es a veces una consecuencia del pecado, pero no siempre. Puede ser un síntoma de este y así servirnos de advertencia. Un marido que golpea a su mujer o le es infiel, puede sentir culpa o depresión como resultado de su comportamiento. La depresión ha existido siempre. Muchas de las personas que Dios usó poderosamente en el Antiguo Testamento estaban tan deprimidas que querían morir, por ejemplo: Moisés, Job, Elías, Jonás y ciertos autores de los Salmos. Grandes hombres y mujeres a través de la historia han luchado contra la depresión. Por lo tanto no permita que nadie le diga que esto es algo anormal, que es pecado estar deprimido, o que los cristianos no experimentan depresión. ¡Sencillamente no es cierto! Es una respuesta normal a lo que ocurre en la vida.

Las Tres Etapas De La Depresión

Podremos sentir algunos síntomas pero no comprender lo que ocurre, hasta que se intensifican. Cuando nos hemos metido más profundamente en la depresión, es mucho más difícil quebrar su garra. Estas son las tres etapas de la depresión:

1. Depresión ligera: su ánimo decae. Existe una pequeña pérdida de interés en lo que normalmente disfruta. Pueden presentarse también

sentimientos de frustración, pero su forma de pensar sigue igual. Por momentos se produce un ligero alejamiento espiritual.

2. Depresión mediana: Todos los síntomas previos se intensificarán, pero ahora sufrirá un sentimiento prevaleciente de desesperanza. La forma de pensar es algo lenta al aumentar las ideas de usted mismo. Pueden surgir lágrimas sin un motivo aparente, problemas de descanso y alimentación, ya sea por defecto o por exceso. Al acentuarse la tendencia a alejarse de Dios, existe una mayor lucha espiritual.
3. Depresión severa: Todos los síntomas previos se repiten acentuándose. Es obvio el descuido personal y la limpieza, el afeitarse o ponerse maquillaje. Es toda una faena el completar las tareas diarias. Los síntomas espirituales son evidentes, ya sea el alejamiento o la preocupación. Es frecuente el llanto, con intensos sufrimientos de abatimiento, rechazo, desánimo, culpa, autocompasión. Se interrumpen los patrones de comida y descanso.

La Depresión Saludable Y La Perjudicial.

Una depresión es saludable cuando posee verdaderos sentimientos de dolor, tristeza y decepción (lo cual también puede incluir culpa, ira y ansiedad) en relación con experiencias negativas de la vida. Esto puede incluir traumas, pérdidas, discriminación, tratamiento injusto, dolor o daños indeterminados. Estando deprimido de esta forma, usted aún puede seguir funcionando, aunque no tan bien como lo haría normalmente. La depresión perjudicial es la incapacidad de funcionar en cualquiera de las áreas básicas de la vida, es decir, trabajo, relaciones, funciones corporales y demás, debido a la profundidad de sus malos sentimientos demasiadas experiencias dolorosas indeterminadas, vulnerabilidad genética y cambios en la química corporal.

DUELO. Aconsejando en el dolor. CLAYTON BELL

Juan nos dice que en el cielo "Dios secará todas las lágrimas de tus ojos" (Ap. 21:4). Hasta que Dios haga esto, es nuestro privilegio ser vías de consuelo y esperanza para aquellos que sufren. No es fácil, pero es obra de Dios. Él nos da la magnífica oportunidad de levantar nuestros ojos y los ojos de otros hacia Aquél que es la vida, y que promete reencuentro y la más completa medida de gozo.

Es imposible describir el vacío que sentí cuando me llamaron por teléfono. No quería oír la noticia, y tampoco quería decírsela a Estefanía. Pero hay algunas cosas que no se pueden eludir ni demorar; y en esas ocasiones es terriblemente importante notar que, aunque yo soy inadecuado, Dios es completamente adecuado e idóneo.

Principio I: Aunque Muchas Veces El Amor Y El Consuelo De Dios Vienen Por Medio De Personas, El Consuelo Es Obra De Dios.

Aunque hay "un solo mediador entre Dios y los hombres, Jesucristo hombre" (1 Ti. 2:5), nosotros, los ministros, estamos llamados a completar lo que falta en los sufrimientos de Cristo por su cuerpo, es decir, la iglesia (Col. 1:24). Dios es el Dios de todo consuelo. Él es la fuente; nosotros, los canales.

Unos años atrás, una joven mujer que no era miembro de nuestra congregación solicitó una cita conmigo. Su esposo había sido recientemente asesinado. Su pastor, de aproximadamente la misma edad, era casado y padre de varios niños. En el proceso de tratar de consolarla se comprometió tanto emocionalmente, que traspasó los límites ministeriales. La visitaba frecuentemente (pero sin la compañía de su esposa) e intentaba darle un apoyo que no tenía derecho a ofrecer. Ella presintió que algo andaba mal en toda esa situación.

Desafortunadamente, el pastor no se preguntó: "¿Cuándo debe terminar el consuelo que ofrece una persona para dejar que Dios se haga cargo?" Un médico competente sabe cómo limpiar una herida, aplicar el antiséptico, suturar donde es necesario, vendar, y esperar el proceso natural de curación. Un doctor no es el que sana. Él ayuda en el proceso de curación que Dios controla, y contribuye con la naturaleza. Un buen médico conoce sus limitaciones y tiene la paciencia de esperar que el proceso natural cure. Lo mismo ocurre con las heridas del dolor. Dios es el que cura y los cristianos (tanto pastores como laicos) pueden mediar en su consolación; pero también deben saber cuándo retirarse para permitir que Dios efectúe su propia curación.

Principio II: En El Ministerio, Debemos Estar Convencidos De Nuestra Esperanza, Que Es En Jesucristo.

¿Jesucristo resucitó de entre los muertos? ¿Estaba diciendo la verdad cuando dijo "voy a preparar un lugar para vosotros" (Jn. 14:2)? ¿Su resurrección realmente nos da la seguridad de la vida eterna, como cuando les dijo a Marta y a María "yo soy la resurrección y la vida. El que cree en mí aunque estuviere muerto vivirá; y el que vive y cree en mí nunca morirá" (Jn. 11:25)? ¿Hay una existencia real más allá de esta vida, una existencia conocida como el cielo? ¿Realmente Dios perdona pecados y acepta pecadores? ¿Tenemos una esperanza en Jesucristo más allá de esta vida?

La inequívoca respuesta del Nuevo Testamento a todas estas preguntas es un rotundo sí. El ministro cristiano puede transmitir esta esperanza con bases firmes. El evangelio de Jesucristo es el vendaje que envuelve las heridas del dolor, y la presencia del Espíritu Santo es el bálsamo que cura y reconforta los nervios destrozados.

Principio Iii: Aceptar La Validez Del Proceso De Dolor.

¿Está mal el dolor de un cristiano? ¿Son las lágrimas una contradicción de la fe? ¿Debe la fe erradicar las lágrimas?

Los salmistas frecuentemente lloraban durante su dolor. En el Nuevo Testamento, después de que Esteban fue apedreado, se nos dice que "hombres devotos acarrearon a Esteban a su entierro e hicieron lamentaciones sobre él" (Hch. 8:2). Aun poco tiempo después de la resurrección de Jesús, los primeros cristianos lloraron profundamente la pérdida de Esteban. En 1 Ts. 4:13-18 tenemos la enseñanza equilibrada de la iglesia primitiva, que dice "duélanse, pero no como los que no tienen esperanza".

Ya sea que el dolor venga por muerte, abandono del hogar, falta de afecto, o divorcio, las lágrimas son naturales. Trágicamente, algunos cristianos devotos creen que el dolor es inapropiado para quienes creen en la resurrección.

El intento de negar la realidad del dolor es terriblemente destructivo. Cualquiera que desee ministrar a aquellos que se duelen, debe seguir el mandato bíblico: "llorad con aquellos que lloran" (Ro. 12:15), y soportar pacientemente el llanto de quienes desean enfrentar el nuevo vacío en sus vidas.

Principio Iv: Estar Seguro De Que Haya Alguien Cuando Se Necesite.

La pregunta de quienes visitan a aquellos que sufren es: "¿Qué decir?" Pero las palabras no son tan importantes como el hecho de estar allí. Un simple abrazo y las palabras "lo siento" o "te quiero mucho" quizás sean lo único que se necesite decir. Es importante para el que sufre, sentir que está rodeado de gente a quien le importa lo que le está sucediendo, gente dispuesta a tenderle una mano.

Principio V: Dar La Oportunidad, Al Que Sufre, De Hablar Sobre El Ser Querido Que Ha Perdido.

Caleidoscopios de memorias y emociones aparecen de repente en la mente del dolido, y para el proceso del dolor es esencial hablar de todo esto. El oído compasivo es, frecuentemente, la mejor herramienta para la terapia del dolor.

Principio Vi: El Contacto Físico Como Medio De Comunicación.

Estefanía me contó, meses después de la tragedia, que ella no escuchaba mucho lo que yo decía, pero cuando mi esposa y yo nos sentábamos sobre su cama y tomábamos sus manos y orábamos, ella recibía fuerzas. En aquellos primeros días, cuando Estefanía se tiraba sobre su cama llorando, mi esposa solía sentarse al lado acariciando sus hombros, su espalda, no sólo para aliviarle la tensión física sino también para comunicar su cuidado, preocupación, y apoyo emocional.

Principio VII: Recordar Fechas Especiales En La Vida Del Que Sufre.

Durante los meses posteriores a la muerte de su familia, cada cumpleaños, feriado o aniversario se volvía un tiempo abismal de crisis en la vida de Estefanía. Una llamada telefónica, una tarjeta u otra clase de respuesta de amigos que querían comunicarle que ella era recordada y apoyada en aquellos días, era reconfortante para ella. Cada una de estas fechas era un punzante recordatorio de su pérdida y volvía a abrir sus heridas.

Es importante que los que sufren reciban apoyo cuando tales eventos despiertan su dolor.

Principio VIII: Estar Listos Para Dar A Los Que Sufren Una Lista Escrita A Mano De Salmos U Otras Porciones Bíblicas Y Libros Amenos Para La Lectura Diaria Y Meditación.

La Biblia es un gran libro, y encontrar pasajes apropiados para consolar a las personas es difícil para algunos. Digo que la lista debería ser escrita a mano por la misma razón que los médicos escriben a mano sus recetas. Cuando una persona está realmente enferma no se le da un remedio en serie, sino una prescripción médica **personal** para su curación. Algunos necesitan el lenguaje del salmista para desahogar sus propios sentimientos en oración. Otros necesitan la teología de la resurrección para realzar sus esperanzas. Evalúe cuidadosamente cómo pueden combinarse estas cosas.

Principio IX: Una Persona Que Sufre Es Vulnerable. Sea Discreto Y Acéptela.

En la agonía del dolor, el que sufre puede decir cosas, compartir sentimientos o secretos que el que ministra debe absorber y exponer ante el Señor. En el sufrimiento, así como en cualquier asunto de incumbencia pastoral, lo confidencial debe mantenerse confidencial.

Principio X: Formar Parte De Un Grupo Ministerial.

En mi caso le estoy extremadamente agradecido al Señor por una esposa que comparte mi ministerio. La percepción y sensibilidad de mi esposa han sido elementos para el éxito en el ministerio. Ella es capaz de hacer por las viudas lo que no es apropiado que yo haga. Porque el Señor la ha equipado con dones complementarios a los míos, yo me gozo cuando podemos compartir el ministerio a los que sufren.

Otros que no pueden compartir con sus cónyuges de esta forma, pueden acercarse a mujeres y a hombres compasivos y sabios de la iglesia para complementar lo que puede hacer una persona.

Juan nos dice que en el cielo "Dios secará todas las lágrimas de tus ojos" (Ap. 21:4). Hasta que Dios haga esto, es nuestro privilegio ser vías de consuelo y

esperanza para aquellos que sufren. No es fácil, pero es obra de Dios. Él nos da la magnífica oportunidad de levantar nuestros ojos y los ojos de otros hacia Aquél que es la vida, y que promete reencuentro y la más completa medida de gozo.

Aquellos a quienes usted ministre no siempre van a comprender lo que les dice, pero se darán cuenta de si usted los ama. El secreto de muchos obreros cristianos exitosos no es su habilidad, conocimiento ni el hecho de tener dotes superiores a otros, sino que aquellos a **quienes** ministran saben que son queridos por ellos, no de una manera abstracta ni por un sentido del deber, sino que aman de todo corazón lo mejor que Dios quiere para ellos.

Clayton Bell es hermano de la esposa de Billy Graham. Durante años ha sido el pastor de una iglesia creciente en la ciudad de Dallas, Texas.

DUELO. LA CRISIS DE LA MUERTE. NORMAN WRIGHT

El duelo es el proceso que sigue a la pérdida, y del cual la pena y la aflicción forman parte, pero se extiende más allá de las primeras reacciones a un período de reorganización, de búsqueda de una nueva identidad para volver a vincularse a nuevos intereses y personas.

Un domingo por la mañana, mientras usted predica, observa a un hombre sentado entre la congregación que viene asistiendo a las reuniones durante varios meses. Si bien su comportamiento ha sido siempre muy correcto, y aún atento, no ha mostrado mucho interés en confraternizar con los demás. En esta ocasión nota en él cierto aire depresivo. Después del servicio le habla y le pregunta qué tal se encuentra. Su respuesta lo sorprende: —En este momento estoy un poco confuso y quizás algo tenso. Me pregunto dónde se halla esto Dios del que usted habla constantemente. Lo necesito ahora mismo, pero tengo la sensación de que no va a ayudarme ni va a contestar mis oraciones. He estado leyendo las Escrituras y orando, pero no me ha servido de nada. El médico me dijo hace tres semanas que tengo cáncer. Que es irreversible... — hace una pausa— y me ha dado seis meses de vida... Y... ¡yo... no quiero... morir! ¿Dónde está ese Dios?

Su ministerio de consejería con esta persona empieza en ese preciso momento. ¿Qué le aconsejará y cómo lo hará? ¿Podrá usted lidiar con los sentimientos de este hombre sin sentirse agobiado? ¿Podrá manejar los sentimientos de depresión e ira? ¿Y los sentimientos que usted mismo tiene ante la muerte, y a los que se verá forzado a enfrentarse cuando vea morir a este hombre? ¿Cuáles son los estadios por los que atravesará en esta experiencia?

Un lunes por la mañana recibe una llamada de uno de los miembros del consejo de su iglesia. Apenas logra entender lo que le dice, pues está llorando. La esposa y la hija acaban de fallecer en un accidente automovilístico, y él le pide que vaya a verlos. Tanto él como sus dos hijos más pequeños están en casa. Cuando parte para verlos, en su mente se acumulan un sinnúmero de preguntas. Quisiera saber qué puede decirle a este hombre. ¿Cómo puede, frente a la situación, cuidar a sus hijos? ¿Cómo van a sobrellevar los hijos la pérdida de su madre? ¿Qué puede esperar usted de ellos en la iglesia durante los próximos dos años? ¿Cómo pueden los otros miembros de la congregación ayudar a estos seres desolados durante este tiempo?

Son preguntas que debe hacerse y que requieren respuestas concretas.

¿Qué es la muerte?

Es el cese permanente e irreversible de las funciones vitales del cuerpo.

Las Escrituras tienen mucho que decir sobre la muerte. «Estimada es a los ojos de Jehová la muerte de sus santos.» (Sal 116.15) «Y de la manera que está establecido para los hombres que mueran una sola vez, y después de esto el juicio...» (He 9.27) «Enjugará Dios toda lágrima de los ojos de ellos; y ya no habrá más muerte, ni habrá más llanto, ni clamor, ni dolor; porque las primeras cosas pasaron.» (Ap 21.4)

¿Por qué tememos tanto a la muerte? El hombre moderno no quiere pensar en la muerte y rehúsa hablar de ella. Se le teme al dolor físico y al sufrimiento, a lo desconocido y a aquello que no entendemos, al hecho de dejar a nuestros seres queridos.

Por otro lado, se crea una reacción de temor porque las personas no quieren estar solas cuando mueren. Si queremos entender la muerte, lo primero que precisamos es entender nuestro temor hacia ella. Aún muchos cristianos le temen.

Cuando hablamos de la muerte es esencial que definamos algunos términos que describen la pena y pérdida que nos acarrea y que con ella experimentamos.

Duelo Y Pérdida

La pérdida es el verse privado de algo a lo que damos valor, o quedarse sin alguien a quien uno ha tenido junto a sí y ama. Hay cuatro categorías importantes de pérdida, que son: pérdida de un ser amado y apreciado; pérdida de alguna parte de nuestro cuerpo; pérdida de objetos que valoramos, y, por último, pérdida psicológica. La muerte de un ser amado se considera como la más grave.

El duelo es el proceso que sigue a la pérdida, y del cual la pena y la aflicción forman parte, pero se extiende más allá de las primeras reacciones a un

período de reorganización, de búsqueda de una nueva identidad para volver a vincularse a nuevos intereses y personas.

La pena es un sufrimiento emocional intenso motivado por una pérdida, desastre o desgracia. En ocasiones ocurre cuando se anticipa un acontecimiento inevitable. La pena crónica es mantenida durante un periodo considerable.

La pena, expresada en lágrimas, es un sentimiento abrumador de pérdida, un deseo de estar solo y de restringir o eliminar los contactos sociales. Durante este periodo, algunos suelen hacerse preguntas sobre la sabiduría y amor de Dios, y los sentimientos de culpa son comunes. Son normales las reacciones como «¿por qué no fui yo...?», «si yo lo hubiera tratado mejor...», «si yo me hubiera ocupado antes...», «si hubiese llamado a otro médico mejor, u otro hospital, esto no habría sucedido».

La primera respuesta es una conmoción devastadora y anonadante, que se produce al recibir la noticia de la muerte. Esta conmoción va seguida, durante un mes o más, de un sufrimiento intenso y un sentimiento de soledad extrema. En ocasiones, durante el primero o segundo año se produce una estabilización de la mente y las emociones. Pero para la mayoría de las personas el proceso de la pena puede durar hasta dos años.

¿Cómo Reaccionamos Ante Aquella Persona Que Se Siente Desolada?

Normalmente oramos por ella durante dos o tres semanas, y seguimos mostrándole, de forma tangible, cierto interés en su problema durante dos o tres meses, ya sea con el envío de tarjetas, llamadas telefónicas o el llevarle algo de comida. Este es el momento en que más necesitan de nuestro apoyo, pero por regla general, es cuando, creyendo erróneamente que ya nada podemos hacer, cesamos en nuestro ministerio. Debe existir en la iglesia un ministerio de apoyo para que el desolado sea atendido por espacio de dos años en el proceso de su aflicción.

Los estadios de aflicción por los que atraviesa la persona son diversos, y pueden ser inmediatos o retardados. Es muy importante que la persona afectada reciba aliento de nuestra parte en cada uno de ellos y que mantengamos en mente el principio de que la ayuda en estos momentos es crucial.

El Duelo Retardado

Hay personas que tienen la tendencia a retardar este periodo de duelo, lo cual desemboca en una depresión. En lugar de sentirse tristes, se muestran apáticos y entumecidos. Por desgracia, hay iglesias en las que se enseña en exceso que hemos de pensar siempre de modo positivo, controlar nuestras emociones y tener el control de nuestra vida. Este tipo de enseñanza no ayuda a las personas que se sienten desoladas.

El negar el proceso del duelo es una respuesta poco afortunada, pues llegará el momento en que el dolor saldrá a la superficie. Procesar la pena de esta forma produce inquietud, conflicto y depresión.

Junto con el duelo retardado también es posible hallar cierta dosis de ira retardada. Ésta debe ser admitida, identificada y expresada. Aceptar la pérdida como algo normal ayuda a la persona afectada. De otro modo, sus ataques de enojo pueden generarle un sentimiento excesivo de culpa.

Reacción Patológica

Otro problema que enfrenta el consejero es la reacción anormal o patológica a la pena, que se manifiesta de distintas formas y que es vital poder identificar. El Dr. V.D. Josephthal, psiquiatra, identifica tres procesos:

El primero se apoya sobre el mecanismo de la negación. El afectado ignora la muerte y sigue funcionando como si nada hubiera sucedido. Esta patología se agrava cuando se admite la muerte a nivel mental pero no en la práctica. Al evitar el proceso de duelo la recuperación se demora.

El segundo es la interiorización. Para evitar el dolor de la pérdida, el afectado trata de preservar la relación con lo perdido —persona u objeto— creando una imagen interna del mismo y aferrándose a ella.

El tercer proceso es la externalización. El afectado controla el duelo conservando y aferrándose a un objeto que está asociado con el finado, y en su obsesión, lo hace sobrevivir en el objeto.

Los Estadios De La Pena

Demos ahora una mirada rápida a los estadios normales de reacción que se dan cuando una persona pierde a un ser querido:

Estadio 1: Conmoción y llanto. No debemos negarle a la persona este desahogo, puesto que es normal. Es un momento de dolor súbito. La conmoción, o estado de estupefacción, a veces protege al afectado del pleno impacto emocional de la tragedia. Algunos cristianos, mal informados, hacen comentarios como los siguientes: «Deja de llorar. Después de todo, tu marido está ahora con el Señor.» Tales palabras no son útiles y muestran falta de sensibilidad. El Salmo 42.3 confirma: «Mis lágrimas han sido mi comida día y noche.» Deje que la persona llore. Lea asimismo el Salmo 38.17 y 2 Samuel 18.33. Este es un momento de aflicción y abatimiento profundos.

Estadio 2: Culpa. Es casi un fenómeno universal. Son muy corrientes las afirmaciones del tipo: «Si yo hubiera...» «¿Por qué no pasé más tiempo con él?» «¿Por qué no llamé a otro médico?» Muchas reacciones de culpa son un intento de volver hacia atrás, de conseguir de nuevo el control después de este suceso súbito y penoso.

Estadio 3: Hostilidad. Se genera ira hacia los médicos, contra el personal del hospital, contra la misma persona que ha muerto. Un esposo puede decir: «Por qué murió dejándome solo con los tres hijos?» El afectado se siente abandonado. Un adolescente puede sentir ira porque uno de los padres no hizo más para detener la muerte del otro. Incluso la ira puede dirigirse hacia Dios. Siguen a la ira nuevos sentimientos de culpa por haber tenido estas respuestas espontáneas de ira. El consejero debe hacer entender al afectado que estas reacciones son totalmente normales.

Estadio 4: Actividad sin descanso. La persona desolada empieza una serie de actividades febriles, pero pierde interés y pasa de una a otra. Le es difícil regresar a sus rutinas normales.

Estadio 5: Las actividades corrientes pierden importancia. Esto produce más depresión y sentimientos de soledad. Este sentimiento se agrava o disminuye según el grado en que compartía sus actividades con la persona fallecida.

Estadio 6: Identificación con el difunto. La persona se identifica con los gustos del difunto y los adopta como propios.

Granger Westbergen desarrolla los seis estadios ya mencionados en diez, que según su criterio son los pasos que sigue una persona normal:

1. Conmoción. Es la anestesia temporal de la persona, su escape breve de la realidad. Habiendo llegado el afectado a este nivel, debemos permanecer cerca de él y ser de fácil acceso para ayudarlo, sin permitir que la relación llegue a la codependencia.
2. Liberación emocional. El afectado debe ser alentado para que llore o hable en voz alta.
3. Depresión y soledad. El consejero debe estar accesible y despertarle la conciencia de que, lo acepte o no, esto es temporal.
4. Ansiedad. Posiblemente se produzcan síntomas de ansiedad. Alguno puede originarse de emociones reprimidas.
5. Pánico sobre uno mismo y sobre lo que puede traer el futuro. Eso puede deberse a que la muerte está siempre presente en su mente.
6. Culpa. La persona sufre sentimientos de culpa por la pérdida. Es importante que hable sobre estos sentimientos con otro.
7. Hostilidad y resentimiento.
8. Incapacidad para regresar a las actividades normales (y de recordar sanamente los eventos realizados con el difunto).
9. Esperanza. Gradualmente vuelve la esperanza.
10. Consolación. El estadio final es la lucha para consolidar la realidad. Esto no significa que la persona vuelva a ser igual que antes. Su respuesta a la situación lo hará más fuerte o más débil.

El doliente necesita completar su proceso de duelo, lo cual implica:

1. Emanciparse del difunto (véase 2 S 12.23)
2. Ajustarse a la vida sin el finado
3. Formar nuevas relaciones y establecer nuevos vínculos.

El proceso del duelo es el recordar la vida junto al finado. Implica pensar en la persona; recordar fechas, sucesos, ocasiones felices y ocasiones especiales; mirar fotografías y acariciar objetos y trofeos que eran importantes para el difunto. En un sentido, todas estas actividades van implícitas en el proceso psicológico de enterrar a los muertos.

Nuestra tendencia es, muchas veces, negar al afectado la oportunidad de sentir y expresar su pena. Supongamos que entramos en la casa de una viuda y la encontramos llorando mientras mira fotografías de su marido. ¿De qué forma reaccionamos generalmente a esto? Tal vez decimos: —Anda, vamos a hacer esto o aquello y procura sacarte esto de la cabeza. Pero sería mejor que entráramos en su mundo de pena, sintiéramos el dolor junto a ella, y quizás, incluso, lloráramos con ella. Romanos 12.15 nos exhorta a «llorar con los que lloran».

Es bueno llorar; las lágrimas son naturales. Joyce Landorf dice: «No debemos sentirnos avergonzados de las lágrimas. Jesús lloró cuando le comunicaron la muerte de su amigo Lázaro, aún sabiendo que ¡él mismo iba a darle un nuevo plazo de vida! Llorar no significa ser culpable de falta de fe, ni es un signo de falta de esperanza. El llorar es una parte natural del proceso de duelo».

Cuando no se expresa la pena, se produce un alto grado de lo que llamamos reacciones psicósomáticas, como colitis crónica e hipertensión. Durante el proceso del duelo se puede notar irritabilidad y una forma tensa de reaccionar en la relación con los demás. De nuevo aclaramos que esto es normal.

El Sobrevivir Y Reedificar

Este es otro aspecto del duelo. Como las mujeres viven más que los hombres, probablemente usted tendrá que ejercer su ministerio con más viudas que viudos. Por lo tanto, vamos a referirnos a este estado en relación a la viudas.

El sobrevivir y reedificar implica tres periodos: 1) tender un puente con el pasado; 2) vivir el presente; y 3) hallar un camino hacia el futuro.

Tender Un Puente Con El Pasado

Aún con el dolor de la pérdida, durante los primeros días, es necesario que la persona que ha enviudado tome decisiones de importancia, como el funeral, arreglos financieros. Pero en los asuntos domésticos es donde, tanto la familia como los amigos, pueden prestarle mayor ayuda.

La primera tarea es soltar los lazos con el fallecido y empezar a aceptar el hecho de su defunción. Las experiencias compartidas con el cónyuge deben trasladarse al reino de los recuerdos, esto incluye aprender a usar la palabra «yo» en lugar de la palabra «nosotros».

Vivir El Presente

Después del entierro queda la necesidad de hacer cambios en la estructura familiar. Cambios de funciones, reasignar deberes, a fin de que se puedan seguir realizando con normalidad las tareas cotidianas.

Es importantísimo aconsejar a la viuda que en este tiempo de emoción intensa no tome decisiones que operen cambios singificativos, como venta de propiedades, o desprenderse de posesiones del difunto. Es mejor dejar pasar varios meses.

Este periodo es la mejor oportunidad para renunciar a viejos hábitos y establecer nuevos. Muchas viudas han relatado que durante el mismo los lazos entre ella y sus hijos se han hecho más fuertes. Sin embargo, no es sorpresa que se produzcan conflictos por causa del testamento, posesiones o funciones familiares.

Las señales significativas de que la viuda vive ya el presente se dan cuando va a comprar sola por primera vez, acepta un empleo, sale con nuevas amistades, hace cambios en la casa, y así sucesivamente.

Hallar Un Camino En El Futuro

Durante este periodo la viuda adquiere estabilidad al funcionar de nuevo, y se va viendo a sí misma capaz de reorganizar su vida sin su cónyuge. Ha desarrollado nuevos papeles y puede operar con un nuevo estilo, independientemente.

¿Qué Podemos Decir, O Hacer, Durante Este Periodo De Duelo?

1. Empiece allí donde se halla la persona desconsolada, y no donde usted piensa que debiera estar en ese momento de su vida. No se ofusque en sus propias expectativas sobre el comportamiento de la viuda. Ella puede estar más trastornada y deprimida de lo que usted cree que debiera estar.
2. Clarifique los sentimientos que ella tiene al hablarle. Puede hacerlo repitiendo lo que diga la viuda a modo de eco para que ella escuche qué es lo que está diciendo. Ayúdele a sacar sus emociones a la superficie. Puede decir: —¿Sabe una cosa? En toda esta semana no la he visto llorar. Si yo estuviera en su situación, probablemente estaría llorando. Si la persona está deprimida, permanezca a su lado y asegúrese de que llegue a superar la depresión. Probablemente le pida que la deje, pero no se sienta ofendida por ello.
3. Empatice, sienta lo que ella siente.
4. Sea sensible con sus sentimientos y no hable demasiado. Lo importante es estar presente y hablar menos. «Lo lamento» es sincero; «Sé exactamente cómo se siente», generalmente no lo es, aún cuando usted haya experimentado el dolor por la muerte de un ser querido como la

persona que ahora está llorando. Si la persona afectada se da cuenta de que usted lo comprende, se lo dirá. No trate de «demostrar» nada. Un brazo sobre el hombro, un firme apretón de manos, un beso si es apropiado, son las pruebas de dolor compartido suficiente y necesario; nada de razonamientos lógicos. Recuerdo una ocasión en que estaba sentado, desgarrado por la pena, cuando alguien vino y me habló de los planes de Dios, del porqué había sucedido aquello, de la esperanza más allá de la tumba. Siguió hablando, diciéndome cosas que yo sabía sobradamente que eran verdad. No obstante, permanecí inmóvil, sin sentir otra emoción respecto a esa persona excepto el deseo de que se marchara. Finalmente lo hizo. Vino otro y se sentó a mi lado. No me hizo pregunta alguna. Simplemente estuvo sentado junto a mí por más de una hora, escuchó cuando dije algo, contestó brevemente, oró sencillamente. Me sentí conmovido. Y consolado. Me causó pena verlo marcharse.

5. No use garantías deficientes tales como «Te vas a sentir mejor dentro de unos días», o «Con el tiempo te sentirás mejor» ¿Cómo lo sabe usted? Recuerde que no debe dejar de ayudar a la persona antes de tiempo.

Consideraciones Claves Cuando Se Ministra

Una persona desconsolada, no importa cuál sea su edad, necesita un hogar, un lugar seguro. Necesita su propia casa. Mucha gente prefiere abandonarla porque les trae recuerdos de la pérdida que han sufrido, pero renunciar al hogar y trasladarse a otro sitio aumenta el sentimiento de pérdida. Un cambio o traslado temporal puede ser bueno, pero el entorno familiar es beneficioso.

La persona desconsolada necesita de personas seguras con las que se sienta bien. Los amigos, parientes y el pastor, son imprescindibles para proporcionarle el apoyo emocional que necesita. Es mejor visitar a una persona cuatro veces por semana durante diez minutos que ir a verla durante una hora una sola vez. La frecuencia es un sostén y apoyo continuo, sin que llegue a agotar al afectado.

Finalmente, la persona que se ha quedado sola necesita situaciones seguras. Cualquier clase de cosa que le proporcione alguna ocupación que

valga la pena realizar la beneficia. Se recomienda que dichas ocupaciones sean simples y sencillas y que en modo alguno le puedan crear ansiedad.

Pero, por encima de todo, lo que más necesitamos para ministrar de modo efectivo a los demás en este tipo de crisis es una comprensión clara de lo que es la muerte. Para el cristiano, la muerte es una transición, un túnel que nos lleva desde este mundo al otro. Quizás el viaje nos asuste un poco debido a que hemos de abandonar la seguridad que sentimos aquí y hacer frente a lo desconocido, pero, por el destino final, vale la pena pasar la incertidumbre presente.

Tomado y adaptado de Cómo aconsejar en situaciones de crisis de Norman Wright (c)1990 CLIE. Usado con permiso. El autor es un consejero ampliamente conocido, y profesor de consejería durante muchos años en la Universidad de Biola y en el Seminario de Talbot. Ha escrito más de 50 libros. Es también fundador y Director de Christian Marriage Enrichment and Family Counseling Enrichment.

MIS PADRES SE SEPARARON, ¿Y AHORA QUE HAGO? POR CRISTIAN FRANCO

(Nota del Editor: El Consejero Bíblico se publica quincenalmente. Estos mismos artículos quedan en nuestra página de Internet en <http://www.luispalau.net>. Estarán disponibles para que usted pueda bajarlos indefinidamente. Damos permiso general para usar y/o publicar los artículos con tal que mencione lo siguiente: <<Tomado del Consejero Bíblico <http://www.luispalau.net>, usado con permiso. Nuestra oración es que el Consejero Bíblico sea de bendición para usted, su familia y su iglesia).

Hay un «club» que día a día gana más integrantes. La condición para entrar no es pagar una cuota, inscribirse o hacer mérito. De un día para el otro uno pasa a ser parte sin siquiera buscarlo. ¿Cómo se les llama a los «afiliados»? «Hijos de padres separados». Y yo soy uno de ellos. Sí, así es. En 1985 mi padre se separó de mi mamá, y desde entonces tanto mi hermano Ezequiel como yo hemos pasado estos dieciséis años sin él.

Existe una gran cantidad de escritos que tratan sobre el matrimonio, otro tanto sobre cómo resolver los problemas que ocurren dentro de esa relación y algunos sobre la separación y el divorcio. No voy a ocupar estas líneas para hablar acerca del matrimonio, o si es bíblico o no divorciarse. Lo que sí haré es conversar contigo de corazón. Porque... ¿quién nos habla a nosotros, los que sufrimos de «segunda mano»? No hay mucha orientación cristiana al respecto. Se condena mucho, se aconseja poco y la tristeza inunda el corazón de miles, que cantan con sus labios pero lloran en su interior.

Y tal vez tú seas un hijo o una hija cuyos padres han roto su relación matrimonial. Pues bien, quiero ponerme a tu lado y hablarte desde el alma, como alguien que a los 24 años se sienta a reflexionar sobre el pasado, el presente y el futuro sin tener a papá y a mamá juntos.

Tres Lágrimas Inevitables

Cuando tus padres se separan pasan tres cosas inevitables dentro tuyo:

1. «NO PUEDO MÁS, ¿POR QUÉ TUVO QUE PASARME A MÍ?» (TRISTEZA).

De pronto se fue. Ya no está. Papá o mamá dejó el hogar... ¿por qué? «Todos tienen a su papá, ¿y yo? ¿Por qué esto tiene que pasarme a mí?» La tristeza y la depresión te visitan apenas comienzan los problemas en casa y se adueñan de tu corazón cuando ocurre la separación. Cuidado, es normal ponerse triste, porque uno ama a sus padres. Pero el problema es dejarse dominar por la tristeza, y muchas veces lo hacemos.

2. «POR MI CULPA... POR TU CULPA... POR NUESTRA CULPA PASÓ ESTO» (CULPA).

Otra cosa que sucede es que te sientes culpable. «Se fueron por mí», «Yo podría haber hecho algo para evitar que se divorciaran». O tal vez le echas la culpa a tus padres: «Mamá no lo cuidó, por eso él se fue con su secretaria. Papá no amaba a mamá, ¿para qué se casó con ella?» Y así elaboramos una lista sin fin de culpables, y mentalmente establecemos un juicio sin piedad contra todos, buscando aliviar la carga de enojo que tenemos adentro.

Pero te puedo asegurar que esto no resuelve para nada las cosas.

3. «¡YO LOS VOY A VOLVER A JUNTAR!» (MESIANISMO).

Apenas ocurre la separación, y también en varias ocasiones más, te sientes responsable de hacer algo para unir nuevamente a tus padres, como si fueras el salvador (el mesías). Esto es muy común entre los que somos hijos de Dios.

Nos creemos los delegados por el Señor para restaurar las cosas, lograr que nuestros padres vuelvan a amarse y así tener una familia exitosa. Y entonces empieza nuestro plan: hablarle bien a papá de mamá y viceversa, concretar salidas, decirles qué lindos son, pedirles que se unan por nuestro bien (el de sus hijos). Algunos llegan a decir: «¡arrepíentense porque se van al infierno!»

Ahora, si bien es cierto que Dios puede usarte como instrumento de reconciliación (y de hecho ha ocurrido en muchos hogares), no somos nosotros ni nuestros esfuerzos los que cambiarán sus corazones. Sólo Dios puede hacerlo.

Cómo Volver A Sonreír.

¡Hay esperanza! Dios está presente en nuestra vida y no nos abandona.

«...Aunque ustedes estén tristes, su tristeza se convertirá en gozo» (Juan 16.20b).

Quiero compartir contigo tres cosas que me devolvieron la alegría en medio de mi propia experiencia como hijo de padres separados. Te las comparto a corazón abierto:

1. «LOS PERDONO» (EL PODER DEL PERDÓN).

Tienes que perdonar. Así de sencillo y así de directo. Perdona a tu papá por haberte dejado solo, quizás sin sostén económico, tal vez sin visitarte. Perdona a tu mamá por haberte descuidado debido a su depresión. Perdónalos a ambos por sus errores, pecados y descuidos. No te pido que te hagas el tonto y les des una sonrisa prefabricada, diciendo: «todo está OK», pasando por alto la situación. Eso no es perdón. El perdón lo damos por amor, aunque el otro no lo merezca (¿no hace Dios así con nosotros?).

Perdonar quizás no hará que tus padres se vuelvan a unir, pero tú experimentarás libertad y paz en tu vida.

2. «SEAMOS AMIGOS» (LA BENDICIÓN DE LA AMISTAD).

Arrímate al fogón... Un carbón separado de los demás se apaga pronto... Tener amigos es una gran bendición. Algunos evitan la amistad por temor a ser rechazados, y entonces se aíslan. No tengas miedo. Ante todo Dios está a tu lado, y Él es el mejor amigo. Y también desea que compartamos nuestras vidas con otros.

Sólo aquellos que tienen a Jesús como su mejor amigo pueden ser buenos amigos («el hombre que tiene amigos ha de mostrarse amigo, y amigo hay más unido que un hermano» – Proverbios 18.24). Dios creó a los amigos para compartir con ellos las alegrías y las tristezas, los buenos y los malos momentos. No pienses que eres el único que sufre, también hay otros que experimentan situaciones difíciles. Una vez que encuentres amigos verdaderos disfrutarás lo que significa compartir la carga. Como dice un pastor amigo: «Una carga compartida pesa menos».

3. «TÚ ERES MI PADRE» (DIOS: UN PADRE PERFECTO).

Y lo mejor de todo: Dios es tu Padre. Él se convierte en tu papá o tu mamá cuando éstos te faltan. Y Él es un Padre que no te falla. Muchos, al pensar en Dios como Padre, inconscientemente proyectan la imagen de sus padres terrenales a Él, y por eso no pueden relacionarse bien o le tienen miedo.

La Biblia dice que Dios es amor. Él te ama. Por eso, la mayor alegría que puedes tener (y lo digo por experiencia propia) es saber que «aunque mi padre y mi madre me dejaran, con todo Dios me levantará» (Salmo 27.10).

Él va contigo a la escuela. Está en las gradas mirando y aplaudiendo las jugadas que haces. Te acompaña en las horas de la noche mientras estudias para el examen. Te conoce por nombre aunque estés rodeado por una multitud.

La Mejor Decisión De La Vida.

Hace dieciséis años que no tengo papá: Juan José. Hace más de dieciséis años que sí tengo Papá: Dios. ¿Y todo gracias a qué? Un día recibí a Cristo en mi corazón, lo reconocí como Señor y Salvador de mi vida, creí que murió por mí en la cruz y que resucitó de entre los muertos con poder. Entonces la vida comenzó, y nunca estoy solo.

¿Le has dicho sí a Jesús? ¿Es Dios tu Padre? Si tu respuesta es afirmativa, avanza con todas tus fuerzas para adelante, porque siempre hay esperanza, aunque seas hijo o hija de padres separados. Pero si nunca le abriste la puerta de tu corazón, hoy es el día. Sé valiente. Habla con Él, aunque no entiendas todas las cosas. Pídele que llene tu vida con su presencia. Y te puedo garantizar algo: ¡Él nunca te fallará!

El autor, Cristian Franco, argentino, es miembro de la Asociación Evangelística Luis Palau y vive en Buenos Aires.

CARTA A UN ALCOHÓLICO. POR EDUARDO T. WELCH

Básicamente hay dos perspectivas sobre el alcoholismo y la mayoría de las otras adicciones: una médica y otra moral o religiosa. El punto de vista médico dice que el alcoholismo es una enfermedad; el punto de vista moral dice que es pecado o desobediencia a Dios. El punto de vista que uno adopte tiene implicaciones para la manera en que uno vive toda su vida.

El alcoholismo ha pasado de ser reconocido como pecado a ser llamado una enfermedad.

Los cristianos saben que eso es un problema. En forma categórica, la Biblia declara que la borrachera es un pecado; el voto popular dice que se trata de una enfermedad. ¿Acaso la Biblia se ha equivocado o ha realizado un análisis precientífico? ¿Acaso la Biblia ha sido nociva para los alcohólicos, marcándolos con un estigma? Para quienes creen que la Biblia habla con autoridad y claridad en cuanto a las cuestiones de la vida, estas preguntas deben recibir respuesta. Porque si usted cree que el alcoholismo es una enfermedad aunque la Biblia dice que es otra cosa, la confianza que usted tiene en la Biblia empezará a flaquear. Después de todo, si la Escritura es caduca al considerar este problema, también puede ser caduca al considerar otros.

Por otro lado, si la Biblia no yerra en sus declaraciones sobre la borrachera y la intoxicación alcohólica, ¿adónde quedan aquellos que sienten que padecen una enfermedad?, ¿adónde ubica ésto a toda la investigación médica?

Para tratar estos asuntos, usaré el siguiente método. En vez de estudiar fríamente importantes detalles médicos y exegéticos, me referiré a ellos por

medio de una carta personal. De esta manera, voy a recordar que estamos intentando ayudar a personas reales que están luchando con problemas reales que dominan la vida. No estamos tratando un simple asunto académico abstracto.

Una Carta Personal

Estimados hermanos y hermanas: Yo nunca he sido adicto, pero he conocido a muchos adictos, y he aprendido de su disposición a pedir ayuda, de su sinceridad al hablar de las luchas que tienen, y de su deseo de vivir un día por vez. La relación con estas personas me ha hecho pensar mucho sobre las adicciones.

Escribo esta carta como parte de un libro que trata sobre el cerebro y el comportamiento. El libro trata de contestar la pregunta ¿cuándo es que el cerebro nos obliga a hacer cosas y cuándo no nos obliga? Es una pregunta importante. Nos lleva a considerar los asuntos de la vida; nos lleva incluso a Dios mismo.

Es lo que descubrí un día durante el almuerzo:

—Estoy enojado con Dios por haberme dado este problema con el alcohol — me confesó mi amigo—. La mayoría de las personas en este mundo no tiene que luchar todos los días para mantenerse apartadas de la bebida. Pero yo sí tengo que luchar. No es justo.

Yo estaba asombrado. Mi amigo estaba acusando a Dios por lo que él creía que era un punto vulnerable congénito en cuanto al alcohol. Antes que él hiciera ese comentario, yo me estaba diciendo a mí mismo que me parecía magnífico que él hubiera dejado de beber. Pero después de su comentario, me di cuenta de que su percepción de cómo se había convertido en alcohólico era muy importante. Aparentemente, la teoría de mi amigo culpaba a su propio cerebro, y como Dios había creado el cerebro, Dios era parcialmente responsable por las tentaciones y los puntos vulnerables de mi amigo.

¿Pecado O Enfermedad?

Dos puntos de vista.

Básicamente hay dos perspectivas sobre el alcoholismo y la mayoría de las otras adicciones: una médica y otra moral o religiosa. El punto de vista médico dice que el alcoholismo es una enfermedad; el punto de vista moral dice que es pecado o desobediencia a Dios. El punto de vista que uno adopte tiene implicaciones para la manera en que uno vive toda su vida.

¿Por qué razón hoy la perspectiva de la enfermedad es la que tiene más influencia? Hay una razón de mucho peso: el profundo deseo de beber se siente como si fuera una enfermedad. Pareciera que cuando hay bebidas alcohólicas al alcance de la mano, hay también algo que toma control de nuestra vida. Para los que nunca han tenido ese problema, es fácil decir que el

alcoholismo es una decisión consciente y libertina. Pero para los que tienen ese problema, no se trata de una decisión; es cualquier cosa menos una decisión. Y si hubiera una decisión, pareciera que la enfermedad es la encargada de tomarla.

El idioma que se usa para el alcoholismo, describe bien esta experiencia:

- «Lo preferible es el tratamiento en el hospital, a cargo de personal médico.»
- «Una vez que uno es alcohólico, siempre será un alcohólico. No hay cura posible.»
- «Un sólo trago y ya está borracho.»
- «La que está hablando es la enfermedad.»
- «Tal vez pronto haya tratamientos médicos.»
- «Usted no eligió ésto, así que ésto sólo puede ser una enfermedad.»

Esta perspectiva es la metáfora que prevalece en nuestra cultura tanto para el problema como para las soluciones. Para mí, la cuestión va más allá del comentario insólito e inquietante que mi amigo hizo durante aquel almuerzo. La Biblia es la razón por la que no puedo dejar de lado esta cuestión. Creo que ella es el mapa que Dios ha dejado para mi vida, y creo que la Biblia discierne y habla mejor que nadie a los mecanismos interiores de los seres humanos.

Cuando vamos a las Escrituras para ver lo que dice sobre las bebidas alcohólicas, hay algo que es difícil debatir: siempre afirma que la borrachera es pecado. Contiene ilustraciones (Gn. 9:18-27; 1 R. 16:9), descripciones (Pr. 23:29-35) y prohibiciones (1 Co. 5:11; 6:9-10; Gl. 5:19-21) para enfatizar que Dios declara que la borrachera va en contra de sus mandamientos, de su carácter. Nadie que toma en serio lo que ella dice, ha puesto en tela de juicio esta interpretación. Sin embargo, hay opiniones diferentes en cuanto a si borrachera en la Biblia en realidad se refiere al alcoholismo moderno o a la droga dependencia.

Para comparar estos dos conceptos, primero consideremos la definición moderna de alcoholismo o droga dependencia:

«Un patrón inadecuado en el uso de sustancias adictivas que lleva a un deterioro o a un peligro clínicamente relevante, tal como se manifiesta en uno (o más de) de los siguientes aspectos:

1. Uso repetido de sustancias adictivas, cuyo resultado es el no cumplimiento de obligaciones importantes en el trabajo, los estudios o el hogar.
2. Uso repetido de sustancias adictivas en situaciones en que resulta peligroso desde el punto de vista físico.
3. Recurrentes problemas legales en cuestiones relacionadas con sustancias adictivas.
4. Uso continuo de sustancias adictivas a pesar de tener persistentes o repetidos problemas sociales o interpersonales, causados o agravados por los efectos de la sustancia adictiva.

Ahora bien, esta es la manera en que la Biblia describe la borrachera:

¿De quién son los ayes? ¿De quién las tristezas? ¿De quién las contiendas? ¿De quién las quejas? ¿De quién las heridas sin causa? ¿De quién los ojos enrojecidos? De los que se demoran mucho con el vino, de los que van en busca de vinos mezclados. No mires al vino cuando rojea, cuando resplandece en la copa; entra suavemente, *pero* al final como serpiente muerde, y como víbora pica. Tus ojos verán cosas extrañas, y tu corazón proferirá perversidades. Y serás como el que se acuesta en medio del mar, o como el que se acuesta en lo alto de un mástil. *Y dirás: me hirieron, pero no me dolió; me golpearon, pero no lo sentí. Cuando despierte, volveré a buscar más. (Pro 23:29-35 LBLA)*

¿Se da cuenta de que estas descripciones son prácticamente idénticas? La diferencia principal es que una es obviamente más vívida que la otra. La descripción bíblica verdaderamente ilustra la naturaleza recurrente de la borrachera. Muestra que las malas consecuencias no disuaden de futuros excesos. Cuando la Biblia habla de borrachera, se refiere a todas las distintas experiencias contemporáneas de abuso del alcohol: ya sea, la persona que durante el fin de semana bebe demasiado mientras mira un partido de fútbol por televisión; o aquella que no puede pasar el día sin el trago que le adormezca el cerebro o la aturda; tal vez la que obviamente está fuera de control y persistentemente va tras su amada sustancia adictiva, sin importarle las consecuencias.

Lo importante es lo siguiente: no podemos descartar lo que dice la Palabra por creer que no está al tanto de los problemas modernos del alcoholismo. Allí no hay ingenuidad en cuanto a este problema doloroso y recurrente. Así como sucede con la perspectiva del alcoholismo como enfermedad, la Escritura es consciente de que el alcoholismo se hace sentir como esclavitud; sabe que el cambio sólo puede ocurrir cuando hay lucha y cuando existe la ayuda de otros. En realidad, la perspectiva bíblica se cruza con la médica en varios aspectos. Sin embargo, básicamente no puede haber confusión entre una y otra. Cada una presenta una manera particular de entendernos a nosotros mismos, de entender a Dios y de entender el proceso de cambio.

El Alcoholismo Como Enfermedad: Causa Y Cura

La perspectiva de enfermedad empezó a hacerse popular con Bill Wilson, el fundador de Alcohólicos Anónimos (AA), en la década del treinta. Bill W. era un hombre muy pragmático, y no optó por la perspectiva de la enfermedad porque estuviera apoyada por la investigación; la usó porque creyó que ayudaba a que hombres y mujeres se sinceraran más sobre su problema con la bebida. En otras palabras, él estaba usando una metáfora: la adicción a la bebida es como una enfermedad. Sin embargo, durante los cincuenta años siguientes, la idea de la enfermedad perdió su sentido metafórico y se redujo a: «la adicción a la bebida es una enfermedad». Desapareció la palabrita como, y todo cambió.

El Enfoque De La Biblia: Motivaciones Y Deseos

La Biblia tiene un enfoque muy diferente de cómo nos esclavizamos a las adicciones. En vez de explicar el deseo abrumador del alcohol tratándolo como una enfermedad, la Biblia habla de nuestras motivaciones y deseos, fuerzas con tanto poder que pueden llegar a controlar nuestra vida. La Biblia dice que fuimos nosotros quienes en primer lugar elegimos nuestras adicciones, y en consecuencia, nuestras adicciones nos eligieron a nosotros.

Es algo así como un matrimonio con problemas. Nos casamos con muchas esperanzas y expectativas. Nos gustaba la manera en que nos sentíamos cuando estábamos con nuestro «compañero» (el alcohol). Pero entonces, una vez que realmente estamos «casados» descubrimos más sobre su lado negativo. El precio a pagar por los sentimientos agradables fue más de lo que anticipamos. Pero para entonces ya estábamos comprometidos a un estilo de vida, estábamos atascados. Ya no resultó fácil dejar a nuestro compañero. Y además, todavía había momentos cuando nos sentíamos muy bien... Íbamos a extrañar esos momentos, los momentos que nos permitían olvidar todos los otros momentos en que nuestro compañero arruinó todo. Y es así que el adicto viene y va, como un cónyuge que está en una mala relación matrimonial, y permanece unido a la sustancia adictiva y trata de hacer funcionar esa relación. Hay días en que la relación es mala, pero hay otros en que no tanto.

Hemos visto aquí que en el abuso del alcohol hay una lógica mediocre: nos encanta beber y nos encantan las sensaciones que produce. Nos gusta tanto que no estamos dispuestos a hacer lo necesario para quitar eso de nuestra vida, a pesar del impacto que tiene en nuestras relaciones y en nuestros compromisos y obligaciones. Tal vez tengamos momentos de duda en que nos sintamos ambivalentes, pero en realidad recurrimos a las sustancias que producen adicción porque queremos recurrir a ellas. Nos gustan demasiado, y no nos preocupan tanto las razones por las que deberíamos cambiar.

Mi esposa me dijo que yo iba a tener que elegir entre la cocaína y ella. Antes de que ella terminara de hablar, yo ya sabía lo que ella iba a decir, de manera que le advertí que pensara con cuidado antes de hablar. Para mí resultaba claro que no era cuestión de elegir. Amo a mi esposa, pero no voy a elegir nada antes que la cocaína. Es horrible, pero a ese extremo han llegado las cosas. Nada ni nadie es más importante que mi cocaína.

¿No diría usted que este hombre amaba su cocaína? ¿Que sus deseos lo controlaban? ¿Acaso esto no es más que decir que tenía una enfermedad subyacente? Él eligió la cocaína. Es como el hombre que ama a su amante y deja a su esposa. ¿Tiene tal persona una adicción sexual genética que lo controla? Decir que sí sería tratar al adúltero como un animal que se maneja por instinto. Estaríamos ignorando sus motivaciones y estaríamos pasando por alto el hecho de que él elige a su amante porque quiere hacerlo.

Es cierto que a tal elección le falta previsión. En ese momento no piensa que sus hijos lo van a odiar, que va a perder la mitad de su salario en pensión

alimenticia, y que en seis meses su amante no le parecerá tan atractiva. Pero para él lo que cuenta es el presente.

En eso radica la lógica y la locura de la droga dependencia. La atracción inicial rige nuestro comportamiento y hacemos cosas que luego lamentamos. Pero no está limitado al alcoholismo y a las drogas. Hallamos el mismo principio en la dilación, en comprar cosas a crédito, comer demasiados postres, gastar todo nuestro dinero en el casino, etc. Puede que sea muy imprudente, pero nos importa el sentimiento que nos produce en ese momento, y terminamos esclavizados a las sustancias adictivas y a los comportamientos que una vez produjeron placer y relajación.

Una debilidad de la perspectiva médica o de enfermedad para con las adicciones, es que tiene la tendencia de minimizar estas motivaciones. Esto nos deja sin un claro entendimiento de nuestras necesidades, pasiones y deseos. La perspectiva de la enfermedad en realidad no ignora todas estas motivaciones, pero en especial dirige nuestra atención a posibles causas biológicas.

Dios Y Nuestros Deseos

La capacidad que tiene la Biblia para llegar al nudo del problema no termina con hablar de nuestros deseos. La Biblia indica que nuestras tentaciones y codicias tienen que ver con nuestra relación con Dios. Aunque en Alcohólicos Anónimos Dios es parte de «Los doce pasos» y se le considera una ayuda esencial para salir de las adicciones, el mucho beber no equivale a una acción contra Dios.

Si dejamos que la Biblia revele las realidades espirituales e invisibles que se ocultan en las adicciones, de pronto descubriremos que las adicciones son más que conductas autodestructivas. Son violaciones de las leyes de Dios: las leyes divinas que nos llaman a evitar la borrachera y la falta absoluta de sobriedad (Ro 13:13), la ley divina que nos llama a amar a otros (1 Jn 4:7), y la ley divina que nos llama a vivir para Él en vez de vivir para nosotros mismos (1 Co 10:31). Esto significa que la adicción está más conectada con la relación de alguien con Dios de lo que está conectada con la biología. La adicción revela nuestras lealtades: lo que queremos, lo que amamos, a quién o a qué servimos. Nos lleva a la pregunta crucial: ¿Vivirá usted su vida para satisfacer sus propios deseos o vivirá para Dios?

La idea adicción como enfermedad omite esto totalmente, y en algunos casos hasta empeora el problema. Consideremos otra vez a mi amigo que estaba enojado con Dios. En vez de acusarse a sí mismo y preguntarse de qué manera su conducta era conducta contra Dios, su perspectiva de adicción como enfermedad lo llevó a juzgar a Dios y a acusarlo de trato preferencial o injusto.

La Biblia nos obliga a enfrentarnos al lugar que ocupa Dios en las motivaciones que rigen nuestras decisiones. ¿Habrá usted de adorar a sus ídolos o a Dios? Desde esta perspectiva, una botella de una bebida alcohólica es uno de los

muchos ídolos que servimos. Esa botella se disputa nuestra devoción así como lo hacen el dinero, el placer, la fama, el sexo, las opiniones de los demás y otros ídolos populares de nuestro tiempo.

Cuando vemos realidades espirituales detrás de nuestras conductas de adicción, descubrimos que servimos a aquello que amamos. Vamos a amar y a servir a Dios, o vamos a amar y a servir a nuestros ídolos. Los ídolos existen en nuestra vida porque los amamos; los invitamos a ser parte de nuestra vida. Pero una vez que los ídolos encuentran un hogar, cambian, y en vez de ser los siervos de nuestros deseos se convierten en nuestros amos. Por eso la Biblia enseña que primero nosotros elegimos la sustancia adictiva, pero después la sustancia adictiva nos elige a nosotros: Yo quiero... yo soy esclavo. Podemos tener la bendición de servir al Dios Altísimo que nos ama, o tendremos la maldición de ser esclavos de nuestros deseos y de los ídolos que esos deseos simbolizan. Es por eso que un método bíblico de tratar con las adicciones debe hacer más que simplemente decir: «Deja de hacerlo.» El método bíblico se da cuenta de que los adictos están en control de la situación pero también están fuera de control. Este aspecto doble de la experiencia de adicción —la rebelión y la esclavitud— es lo que comúnmente llamamos pecado, y es una explicación más profunda de las adicciones que la metáfora de la enfermedad.

El Engaño Del Pecado

He hablado a grupos de adictos en los cuales perdí la atención de la gente tan pronto mencioné la palabra pecado. Creo entender por qué. La idea común pero inexacta del pecado es que una persona un día se despierta a la mañana y dice: «Hoy voy a pecar. Voy a desobedecer a Dios, voy a hacerme daño, a lastimar a mi cónyuge y voy a quebrantar las promesas que hice a mis hijos». Tal vez haya un adicto que dijo justamente eso, pero si lo hay no lo conozco. Esa no es la experiencia típica de la adicción.

Tenemos el concepto errado de que la adicción no es rebelión contra Dios. La conceptuamos como una decisión breve y potencialmente reversible para ceder sólo un poco a nuestros propios deseos. Pero la palabra pecado nos recuerda que no es un desliz pequeño y temporal. Nos recuerda que amamos nuestros deseos (nuestros ídolos), que elegimos cosas que van contra Dios, que estamos dañando a otras personas, y esto nos despierta a la realidad de que estamos esclavizados. El pecado ¡tiene la apariencia de enfermedad! Pero esto no pone a las adicciones fuera de la esfera del pecado. En realidad, ilustra la naturaleza misma del pecado. En el pecado hacemos cosas que no queremos hacer. Esa es la naturaleza del pecado.

El pecado es obstinado. ¿Por qué nos resulta tan difícil vencer en esa lucha? Porque somos pecadores. Y como pecadores somos calculadores astutos y además estamos fuera de control.

Esto explica una de las razones por las que me puedo identificar con las luchas de un adicto. Yo sé cómo se siente uno al cometer y volver a cometer un acto. Puedo sentirme culpable por mi pecado, confesarlo, y luego ir y volver a

hacerlo. Ni las drogas ni el alcohol nos convierten en adictos, sino que sencillamente revelan y se apegan a todo lo que ya hay en cada corazón.

¿Y qué sobre toda la evidencia del alcoholismo como enfermedad?

Si estoy en lo cierto en cuanto al pecado y al corazón, ¿qué hacemos con toda la evidencia de que el alcoholismo es una enfermedad? No hay evidencia clara de que el alcoholismo es, ante todo, una enfermedad. Por cierto que se han hecho muchos estudios sobre el alcoholismo y el abuso de drogas, pero ninguno ha descubierto un gene ni un desequilibrio químico. La mayoría de los investigadores están prestos a indicar que los genes pueden influir en las personas, y ésto es cierto, por supuesto. Podemos tener una predisposición genética para disfrutar de una droga, comida o actividad en particular. Pero hay una gran diferencia entre recibir influencia genética y que ésta determine nuestros actos.

¿Qué podemos decir de los deseos intensos? La Biblia los entiende perfectamente. Se refiere a ellos llamándolos tentaciones. La Biblia reconoce que, muy a menudo, personas con años de sobriedad siguen luchando con la tentación. A veces es simple consecuencia de un recordatorio de algo que en otro tiempo amamos. Pero en otros casos puede ser resultado de abrigar y alimentar mentalmente la adicción, mientras que físicamente nos abstenemos de ella. En vez de pedirle a Dios que les dé el deseo de odiar el pecado de raíz, algunos se aferran a recuerdos agradables asociados con la adicción que tenían.

No lo olvidemos: pecamos porque nos agrada lo que el pecado nos ofrece, al menos temporalmente. Cuando dejamos de pecar, la tentación podría perdurar como residuo de pecado en nuestros corazones. Las buenas noticias son que si es cierto que las tentaciones vienen de dentro de nosotros, esto también significa que es posible un profundo cambio a nivel de la tentación. «Cada uno es tentado cuando sus propios malos deseos lo 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» (Stg 1.1415 NVI). Uno de los grandes beneficios de tratar las adicciones de raíz, es que podemos luchar contra el comportamiento y contra el deseo interior.

¿Qué Decir De Alcohólicos Anónimos?

AA ha sido útil para mucha gente. Proporciona la oportunidad de dar cuenta de nuestras acciones, ofrece entendimiento recíproco en un ambiente donde nadie es juzgado, y además provee gran apoyo para muchos. Sin embargo, no se esfuerza por hallar respuestas bíblicas para los problemas de la vida. Como resultado, AA no llena todas las expectativas para la liberación del alcohólico. Una de las limitantes es que la perspectiva de enfermedad no permite que nadie llegue al fondo del problema. La droga dependencia puede ser peligrosa, pero nuestros corazones son aun más peligrosos. Ansían tener popularidad, venganza o libertad de las frustraciones en el hogar o el trabajo. Y esos anhelos pueden llegar a regir nuestra vida y las decisiones que tomamos.

Una segunda limitante de AA es que su teoría en cuanto al cambio no revela que la naturaleza de la conducta adictiva se opone a Dios. Aunque no siempre tenemos conciencia de que nuestras adicciones son desobediencia a Dios, ellas siempre serán desobediencia. Nos enfrentamos a una decisión: ¿Voy a obedecer a Dios o a mi ídolo? Aliarnos a uno es hacer guerra al otro.

Una tercera limitante de AA es que Jesús es opcional. La conducta adictiva es rebelión contra la autoridad divina. Las adicciones revelan que la relación con Dios se ha roto. Ningún cambio y liberación de ninguna esclavitud del pecado puede llevarse a cabo sin restaurar la relación personal con Jesucristo.

Una Propuesta Para Cambiar

Aquí sigue una propuesta para cambiar. Sugiero que reconozcamos que la adicción es un desorden en la adoración. Al reconocer esto, obtenemos una nueva perspectiva en nuestro corazón y de nuestra relación con Dios. Esa perspectiva de cambio nos recuerda que estamos en una batalla entre la adoración a Dios, y la adoración a nosotros mismos y nuestros deseos. Explica por qué nos sentimos tan culpables luego de una noche de desenfreno. Y cómo no tenemos que esperar a curarnos físicamente para que haya un cambio significativo y duradero, hay gran esperanza en la confesión del pecado, en que Dios a través de Jesucristo lo perdona y nos libra de esa esclavitud, y en el fruto de nuestra obediencia.

¿Pero acaso AA no nació porque este método más espiritual hacía que la gente se sintiera culpable y provocaba en ellas más resistencia a reconocer su problema?

Tal vez sea cierto que un método totalmente bíblico puede no haber sido útil en algunos casos, pero eso no ocurrió porque la Biblia tenga deficiencias. Quizás algunos cristianos usaron la Biblia como un garrote y no como palabras de vida. Quizás los cristianos se acercaron a los adictos con una actitud santurrón, más papista que el papa. O tal vez los cristianos, sin entender la esclavitud de la adicción, creyeron que un simple «deja de hacerlo» de alguna manera iba a detener el comportamiento de adicción.

Tomando conciencia de estos pecados de la iglesia, la perspectiva bíblica se debe ofrecer con humildad y con gracia.

Volviendo A Definir El Proceso De Cambio

Una vez que se reconoce el problema, y una vez que se reconoce como un desorden en la adoración, habrá nuevas facetas en nuestra perspectiva del proceso de cambio. En primer lugar, conocer a Dios se convierte en nuestro objetivo más importante. Después de todo, si la raíz de nuestro problema con la adicción es un desorden en la adoración, necesitamos aprender quién debe ser el verdadero objeto de esa adoración.

A medida que esta idea penetra en su corazón, usted descubrirá que se siente más cómodo en una buena iglesia que en un grupo de AA. Usted obtendrá

fortaleza y sabiduría de las predicaciones del pastor, se sentirá animado al cantar con otros cristianos, recibirá alimento espiritual en la celebración de la cena del Señor, y estudiará la Biblia para hallar al Dios vivo y liberador. Usted conocerá más sobre el Dios que es más grande que lo que usted puede imaginar: más grande en justicia, en poder y en amor. Y la grandeza divina obra en favor nuestro. Una de las limitantes de AA es que el Dios de nuestra imaginación nunca es lo suficientemente grande.

Usted también descubrirá que habrá un interés más profundo de su parte para hablar verdades. Dios es el Dios de verdad. El idioma que Él habla es el idioma de la verdad.

¿Acaso la mayoría de las adicciones no van acompañadas por mentiras, que van de mentirillas a grandes engaños? ¿Acaso todos los adictos en algún momento no han engañado utilizando subterfugios? ¿No han hecho creer cosas que en realidad no son ciertas? ¿No han cambiado de tema? ¿No han justificado y echado culpas? A primera vista, estas mentiras no parecen grandes cosas, especialmente cuando se las compara al uso de drogas peligrosas. Son simplemente encubrimientos, maneras en que los adictos se autoprotegen de las acusaciones de otros. Sin embargo, la perspectiva bíblica indica que las mentiras nos dañan, que son pecados contra otros y que son pecados contra Dios.

La solución es hablar el idioma de Dios, el idioma de la verdad. Esta es la forma en que lo podemos adorar a Él. Lo podemos adorar al imitarlo. Después de todo, ¿acaso Dios no le dice siempre a su pueblo, «Sean santos, porque yo soy santo»? Después de todo, la adoración no es simplemente cantar elevando las manos. La adoración es caminar humildemente ante Dios en obediencia. Y parte de ese caminar es hablar la verdad.

Ser veraces va más allá de hacer que salgan palabras veraces de nuestra boca. También significa que creemos aquello que es verdadero. Significa que creemos en la verdad sobre nosotros. Significa que decimos: «Señor, confieso que me he dedicado a mis propios ídolos y a mis deseos».

Fe Y Perdón

Juntamente con la verdad sobre nosotros, debemos conocer la verdad sobre Dios. Específicamente, debemos saber que Dios odia el pecado pero de manera gratuita ofrece gracia y perdón a los pecadores que dejan el pecado. Si Dios no odiara el pecado, ¿por qué tendríamos que odiarlo nosotros? Tendríamos muy pocos motivos para cambiar. Por otra parte, si no creemos a ciencia cierta que Dios nos perdona, no hay motivos para tratar de cambiar. Sin el perdón, estaríamos condenados por nuestros pecados pasados y futuros, así que no habría esperanza. Satanás actuaría sin límites, tendría libertad para provocar desesperación y un sentimiento de culpa paralizante. Con el perdón hay paz con Dios y valentía para ir en busca de esa temeraria tarea por la sobriedad.

En resumen, Jesús, al morir por los pecados y resucitar de los muertos, es el centro del cambio. Continuamos con nuestros ojos en Jesús, y así creeremos que Él pagó el castigo por nuestro pecado y que se deleita en darnos poder para luchar contra el pecado.

Si usted vacila y pierde la confianza en que el perdón de Dios cubre los pecados que usted comete, puede haber dos razones. En primer lugar, tal vez usted crea que Dios no es mejor que usted mismo. En otras palabras, usted no se podría imaginar perdonando a alguien setenta veces siete, de manera que no puede creer que Dios lo haga. Si esto es lo que pasa por su mente, usted está creyendo una mentira. Dios no es como nosotros. Su perdón no es como el nuestro. No use sus propias debilidades como el parámetro para comprender la grandeza de Dios. Simplemente escuche a Dios cuando Él se revela en su Palabra.

Una segunda razón por la que usted puede tener dudas para creer que Dios lo perdona, es que en realidad usted no está tomando en serio el pecado. Usted sabe lo que Dios dice pero no lo obedece. En este caso, según la Biblia usted hace bien en tener dudas —no en cuanto al perdón de Dios sino en cuanto a si usted es realmente un hijo de Dios. Tal vez usted aún esté viviendo una mentira. Si así fuera, tiene que aprender sobre el amor de Dios. Es un amor que va a buscarlo a usted en vez de esperar que usted sea perfecto. Es un amor que llega al sacrificio, hasta la muerte de Jesús en una cruz. Cuando usted sabe esto sobre el Dios viviente, usted comienza a darse cuenta de que «[sus mandamientos] no son difíciles de cumplir» (1 Jn 5.3 NVI) y a conocer que Él da poder para luchar contra el pecado. Es entonces que usted podrá responder al amor de Dios en obediencia.

Usted necesita ser consciente de que el método bíblico para el cambio no hace que, necesariamente, la vida sea más fácil. Lo que sí hace es equiparnos para la batalla. Cambiar quiere decir hacer cosas que no resultan naturales, como amar a otros, abandonar nuestro orgullo, decir la verdad y batallar contra nuestros deseos. La abstinencia es una guerra. Pero esta guerra es muy singular. El arma más prominente que usted tiene es la confianza y el amor por Jesús, que van en aumento. Y usted notará paz en el corazón, aun durante la batalla, una paz que es resultado de saber que el perdón de Dios nunca es un acto que escatima. El perdón siempre tiene lugar con placer y deleite por parte de Dios. La bondad divina es una bondad eterna. Y es lo suficientemente poderosa como para producir cambios al nivel más profundo en nuestro corazón.

Le ruego que considere todo esto. Hágame saber qué piensa.

Gracias.

Ed Welch. *El Dr. Ed Welch es médico y director de consejos y ministerios educativos en CCEF en Glenside, Pennsylvania, EE.UU.. Traducido por Leticia Calçada.*

TOMANDO DECISIONES SABIAS RESPECTO A LAS DROGAS. JIM BURNS, PUBLICADO EN LA REVISTA NÚMERO 22

Cathy y yo conocimos a Juan cuando se había mudado de Philadelphia a California y estaba cursando el octavo grado. Su madre, su hermana gemela y él empacaron todas sus pertenencias a medianoche y huyeron de un padre abusivo y alcohólico. Raras veces me hablaba de él, pero yo sabía que le dolía no ver jamás a su padre. En un sentido real, para Juan, yo ocupé el lugar de su padre.

El fue uno de los puntos importantes de mi vida. Su energía, entusiasmo y alegría de vivir eran contagiosos. Persiguió a Dios, a la vida, las motocicletas, los deportes y hasta las chicas con una entrega casi temeraria, al 100%. Vigilamos el crecimiento de Juan. Empezó a mejorar en el colegio. Juan cuidó de su mamá y su hermana, consiguiendo un trabajo a la edad de dieciséis años. Nunca faltó a una reunión del grupo de jóvenes y, de algún modo, siempre me sacaba el tema del dinero para becas de cada campamento o retiro que auspiciaba la iglesia. Pasamos lindos momentos juntos. Luego, las cosas comenzaron a cambiar. Juan comenzó a probar la cerveza y el alcohol. En realidad no era diferente a sus otros amigos, pero su reacción era diferente. Comenzó a tener la fama de ser el muchacho que no tenía problemas con el alcohol. Se había mudado y comenzaron a escucharse historias negativas acerca de él. La pasión que había tenido por otros aspectos positivos de la vida había sido consumida ahora, primero por la bebida y después por las drogas. Simplemente desapareció. Necesito ser honesto con el lector. No supe cómo ayudar a Juan. Era un chico con un gran potencial y fe en Dios que, cuando comenzó a probar el alcohol, no sabía realmente qué era. En la actualidad luego de años de estudios y alcoholismo en mis propios familiares, puedo ofrecer algunas soluciones sanas y positivas. Aún cuando tú no seas Juan, algo en este capítulo te ayudará quizás a tomar una decisión respecto al consumo del alcohol y las drogas.

El Poder Del Alcohol Y Las Drogas

Antecedentes familiares, alta tolerancia y ansias por el alcohol son signos seguros de un problema. Debido a que el padre de Juan era un alcohólico, existía la doble posibilidad de que Juan tuviese una predisposición al alcoholismo y la drogadicción.

Esto significa que si tú provienes de una familia en la cual existe el alcoholismo o la drogadicción, las posibilidades de que puedas tener el mismo problema son muchas. El alcoholismo es una enfermedad que, definitivamente, puede ser hereditaria. El alcoholismo y la drogadicción pueden golpear a cualquiera sin tener en cuenta edad, inteligencia o fe religiosa.

Si tú has probado la bebida o las drogas y no te afectó mucho, entonces deberías considerar seriamente no beber o drogarte nunca más. Tú no puedes suponer que nunca te sucederá a ti. Es absolutamente necesario adoptar

decisiones apropiadas respecto a las drogas y la bebida a temprana edad, y luego permanecer en tus convicciones.

Por Qué Los Estudiantes Se Drogan Y Toman Alcohol. Algunos De Estos Factores Son:

1. Presión de los padres o a la curiosidad: Desafortunadamente demasiados quedan enganchados antes de que entiendan en toda dimensión lo que les está pasando. Ellos no piensan que otros factores juegan en sus problemas potenciales.
2. Predisposición biológica: Es una gran palabra para describir lo que universalmente se reconoce como una predisposición genética (inherente a los antecedentes familiares) a la dependencia química.
3. Actitudes de los padres: Si tus padres beben o toman drogas regularmente, hay una probabilidad mucho mayor de que tú sigas sus pasos. Tengo sólo una cosa para decirte: no lo hagas.
4. Crisis de la vida: Durante los momentos de tensión de la vida, muchos estudiantes se inclinan a la botella igual que los adultos. Es un engañoso manipulador de la tensión.
5. Depresión: Lamentablemente cuando los estudiantes se deprimen, muchos intentan liberarse de sus sentimientos depresivos con un ligero toque de alcohol o drogas. Por un corto tiempo es efectivo, pero la depresión no cede. De hecho, generalmente empeora.

Los Estudiantes Toman Alcohol Y Usan Drogas Porque:

1. Los hace sentirse bien.
2. Cada vez que lo prueban, funciona, pero solamente es por un período de tiempo. Luego el problema aflora de nuevo.

¿Qué Pasa Cuando Los Adolescentes Recurren Al Alcohol Y A Las Drogas?

Las personas recurren a las drogas y al alcohol para sentirse bien, pero no se dan cuenta de que ocurre algo muy importante cuando consumen drogas y alcohol para transformar sus penas: Dejan de aprender cómo vencer la tensión. Los estudiantes cambian por etapas. Ninguno se convierte en un alcohólico luego de una fiesta. Sin embargo, cuando un estudiante deja de aprender cómo vencer la tensión, él o ella pasarán por etapas muy naturales.

1. Etapa de prueba: uso ocasional.
2. Etapa social: uso más frecuente en fiestas y a niveles mayores.
3. Preocupación diaria: Tal vez el uso de drogas más fuertes y las primeras señales de dependencia aparecen con frecuencia.
4. Adicción química: una preocupación que va creciendo. En esta etapa se produce una pérdida del control y las personas definitivamente violarán su sistema de valoración.

Me gusta la frase que está puesta en muchas paredes de los colegios: "Abusar de las drogas es abusar de la vida"

Tomando Una Decisión

Tú posees básicamente tres opciones respecto al consumo de drogas y alcohol:

1. Bebe y drógate todo lo que quieras;
2. Bebe y drógate con moderación;
3. Elige no drogarte ni beber.

Por qué yo elegí no beber ni drogarme. Yo elegí no beber ni drogarme debido a una disciplina y testimonio espiritual. Mi esperanza es que tú elijas no beber ni drogarte. Estoy seguro de que éste sería el mensaje que mi especial amigo Juan te diría. Gálatas 5:19-21 – Efesios 5:18. Es imposible estar embriagado y controlado por el Espíritu de Dios al mismo tiempo.

ALCOHOLISMO. JAIME MORALES

"Alcohol y tabaco, combinación de placeres mortales"

Objetivos: El siguiente tema permitirá al estudiante:

Cognitivos (conocimientos)

- Conocer la realidad social del problema del uso y abuso de bebidas alcohólicas.
- Conocer las causas y los efectos del consumo de bebidas alcohólicas.

Afectivos (actitudes)

- Tomar conciencia de las implicaciones sociales y los efectos perjudiciales del consumo de licor.
- Valorar la labor preventiva en nuestras congregaciones con relación al consumo de bebidas alcohólicas.

Psicomotores (habilidades)

- Buscar formas prácticas de prevenir el uso y abuso de licor en los jóvenes a nuestro cargo.
- Intervenir en un caso específico de alcoholismo en el grupo juvenil.

Introducción

El alcoholismo fue diagnosticado como enfermedad incurable, progresiva y mortal, desde el año 1963 por la Organización Mundial de la Salud (OMS) en el seno de la Organización de las Naciones Unidas (ONU). Es una enfermedad incurable porque se pueden pasar años sobrios y tomar una copa, y entonces tener una recaída; es progresiva debido al acondicionamiento del organismo a tolerar cada vez mayores niveles de alcohol; y es mortal debido a que conduce a accidentes de tránsito, suicidios, crímenes, infartos, congestiones alcohólicas, síndromes cerebrales, y muchas otras consecuencias. La cultura latinoamericana acepta y promueve el consumo de bebidas alcohólicas, y los jóvenes de nuestras congregaciones no están exentos de esta problemática. Por tanto, la pastoral juvenil debe tomar medidas en respuesta a este peligro latente que amenaza a nuestros muchachos y muchachas.

Tipos De Bebedores

1. **Moderados:** Aquel que consume poca cantidad en una sola ocasión y lo hace muy pocas veces.
2. **Excesivos:** El que consume más de 120cc de alcohol absoluto y lo hace más de dos veces al mes o su equivalente.
3. **Alcohólicos:** Es aquel individuo que es incapaz de detenerse y abstenerse de consumir alcohol.

Causas Probables

1. **Fisiología:** Muchos consideran que el alcoholismo es una enfermedad de origen fisiológico, es decir, creen que algunas personas tienen una predisposición congénita hacia el alcoholismo.
2. **La familia:** Aunque muchos jóvenes cuyos padres son alcohólicos juran que nunca serán como sus padres, estos tienden a seguir el modelo de sus padres. También, el tener padres demasiado estrictos o demasiado permisivos puede estimular el uso y abuso de alcohol. Por lo general las familias promueven el consumo de bebidas alcohólicas en reuniones familiares, donde los niños ven a sus padres disfrutando del alcohol.
3. **La cultura:** En algunas subculturas, la hombría es sinónimo de aguante en la ingestión de bebidas alcohólicas. Por otra parte, está la cultura del bebedor social que bebe para ser aceptado y para ser identificado dentro del grupo, la persona llega a tomar, creyendo que si no lo hace será marginado u objeto de burla. Se bebe en todos los eventos de la vida social sean agradables o desagradables: el nacimiento de un hijo, matrimonio, cumpleaños, velorios, ascensos laborales, fracasos, etc.
4. **La Publicidad:** Las empresas productoras de bebidas alcohólicas gastan mucho dinero en mercadotecnia que les ayude a promocionar el consumo de sus productos en los jóvenes, los cuales han sido adoptados como su público meta. Básicamente se valen de la necesidad de pertenencia o filiación que tienen los jóvenes para promocionar distintos productos destinados a las distintas subculturales juveniles; así, está el grupo que consume cierto tipo de bebida, los que consumen la otra marca, etc.
5. **Problemas familiares o sociales:** Las personas pueden llegar a consumir o abusar del licor debido a distintos problemas que producen desilusión, frustración, fracaso, inseguridad, automenosprecio, etc. Y pueden recurrir a esto como para tomar valor, eliminar vergüenza, o bien olvidar los sufrimientos.

Síntomas

1. **Ansiedad:** El alcohólico espera con ansiedad el momento de beber. Cuando no está bebiendo está pensando en ello.
2. **Perdida de dominio propio:** Cuando inician la bebida se sienten imposibilitados de parar de hacerlo. Bebe más de lo que se supone, sin importar lo firme que sea su resolución de no hacerlo.
3. **Negación:** El alcohólico niega su comportamiento y lo minimiza buscando razones y excusas para su conducta de bebedor.
4. **Irresponsabilidad:** Cambios de horario, la persona empieza a llegar tarde o a ausentarse del todo de sus responsabilidades.
5. **Efectos físicos:** La persona despierta indispuesta, con malestar gastrointestinal.

Efectos

1. **Efectos Físicos:** El abuso de alcohol puede provocar daños en los órganos internos, tales como enfermedades gástricas (gastritis, úlceras, cáncer), hepáticas (hígado graso, hepatitis, cirrosis) o cerebrales (trastornos de memoria, demencia, trauma). La persona puede tener una disminución de apetito y pérdida de peso; alteraciones cutáneas, es decir piel sensible y enrojecida; hinchazón de párpados y aspecto demacrado; temblores musculares y convulsiones; cefalalgias, vértigo, náuseas, malestares estomacales y sudoración extrema.
2. **Angustia:** Hay dolor físico y también emocional, se siente el haber perdido el control y frustración.
3. **Efectos mentales:** Puede haber problemas de concentración y memoria, y hasta podrían darse lagunas mentales. Aparecen desórdenes cerebrales como:
 - a. **Intoxicación patológica:** Desorden cerebral, que se presenta después de las ingestión de cantidades relativamente pequeñas de alcohol; cuyos síntomas incluyen desorientación, alucinaciones y delirios asociados a respuestas emocionales exagerados, como violencia, ira, ansiedad y excitación.
 - b. **Delirium tremens:** Se caracteriza por pánico y desorientación del tiempo y el espacio acompañado de alucinaciones generalmente visuales.
 - c. Alusinosia alcohólica: Su síntoma principal es la alucinación auditiva, en donde las voces parecen proferir observaciones despectivas, acusadoras, insultantes, y con frecuencia con contenido sexual.
 - d. **Deterioro alcohólico:** Pérdida y daño de las células de la corteza cerebral causado por la deficiencia nutricional. Se presentan desde síntomas leves de desorganización de personalidad, hasta llegar a estados graves de demencia. Aparecen trastornos de memoria y de atención.
 - e. **Síndrome de korsakoff:** Se presenta desorientación, deterioro y falsificación de la memoria; la persona es incapaz de reconocer a los amigos y a los familiares, y hay una pérdida grave de memoria. Se presentan efectos anestésicos en diversas áreas de la piel y parálisis.
 - f. **Alcoholismo esquizofrénico:** La alcoholización impulsiva e intensa acompañada de disociación mental que sobrepasan enormemente los daños observados en las intoxicaciones alcohólicas comunes.
 - g. **Alcoholismo maniaco-depresivo:** Se caracteriza por excesos graves y desordenados con períodos de intensa depresión y decaimiento. El estado de ánimo varía de una conducta excesivamente alegre a una conducta agresiva y combativa.
4. **Depresión:** Se siente triste y desesperanzado e impotente de volver a manejar su vida, lo que lo compele a beber de nuevo, cayendo en un círculo vicioso.
5. **Vergüenza:** El alcohólico puede sentirse sumamente culpable, las actitudes de su entorno social pueden convencerlo de que esta

enfermedad es exclusivamente culpa suya. El alcoholismo puede haberlo separado de su familia, amigos, y aun de Dios. Si es un creyente debe saber que lo que está haciendo es condenado y prohibido en la Biblia lo que hace que se sienta peor.

6. **Remordimiento:** Siente fuertemente el daño que ha causado a las personas. Le duelen las lágrimas de sus amigos y familiares, las mentiras que ha tenido que decir, la vergüenza que ha causado a su familia.
7. **Aislamiento:** Se siente solo, incapaz de acercarse a alguien, incapaz de pedir ayuda. Se queda aislado en su sufrimiento.

Perspectiva Bíblica

1. La Biblia no condena explícitamente el uso de bebidas alcohólicas. El Salmo 104: 15 habla del "vino que alegra el corazón del hombre" como una bendición de Dios. Jesús también tomaba vino (Jn 2:9; Mt 26:27-29 y Lc 7:33-34). Pablo además recetó a Timoteo el uso de vino, debido a sus usos medicinales (1 Ti 5:23).
2. La Biblia condena en forma enérgica el abuso del alcohol (Pr 20:1; 23:20; Ef 5:18).
3. La Biblia toma una posición favorable hacia la abstinencia. El nazareato incluía la abstinencia de vino (Nm 6:2-4). Juan el Bautista tampoco tomaba vino.

Respuesta Pastoral

El problema del alcoholismo es sumamente complejo, ante esto la labor de la pastoral juvenil es doble, primeramente de prevención y en segundo lugar de intervención.

De forma preventiva debe ofrecerse dentro del curriculum de formación cristiana en nuestros grupos juveniles, elementos que lleven a la reflexión sobre el consumo de alcohol de parte de los jóvenes y adolescentes. Una de las cosas que se pueden hacer es analizar los anuncios televisivos que invitan al consumo del licor. Además, debe capacitarse al personal encargado de los jóvenes en áreas como ésta.

Trabajar con los padres en relación con estos temas, hablar sobre la comunicación entre los miembros de la familia y de cómo apoyar a sus hijos.

Por otra parte; conozca las distintas instituciones que hay en el país, que pueden ayudar a la persona con problemas relacionados con el alcohol, en áreas como tratamiento, desintoxicación y rehabilitación. Hay que recordar que los programas deportivos y sociales siempre son excelentes medios de prevención en nuestras congregaciones locales. Además, la iglesia puede recomendar a los jóvenes de su congregación los diferentes programas comunitarios, por ejemplo, el programa scout entre muchos.

A la hora de tener que intervenir en este tipo de problema, es decir, cuando se nos presenta un joven con un problema de alcoholismo debemos guiarlo a reconocer y admitir el problema con preguntas que lo guíen a sus propias conclusiones. Debemos acercarnos al joven a Dios, llevarlo a confesar, y arrepentirse de su pecado, y ayudarlo a tomar el perdón de Dios. Recuerde que sin la ayuda de Dios nada podemos hacer.

Informe e involucre a los padres, lo más pronto posible, del problema, aunque puede ser que en un inicio estos no quieran reconocer que su hijo tiene problemas con el licor, es vital contar con ellos puesto que su colaboración y apoyo serán imprescindibles para lograr un tratamiento y recuperación efectivos. Presente opciones para su tratamiento; esté informado sobre las distintas instituciones que lo ofrecen como Alcohólicos Anónimos, remita a profesionales como médicos y psicólogos que pueden valorar en forma más efectiva la situación.

TABAQUISMO. JAIME MORALES

"Alcohol y tabaco, combinación de placeres mortales"

Objetivos: El siguiente tema permitirá al estudiante:

Cognitivos (conocimientos)

- Conocer las causas y efectos del uso y abuso del tabaco.
- Conocer la perspectiva bíblica sobre el tabaquismo.

Afectivos (actitudes)

- Tomar conciencia de la amplitud de efectos que trae consigo el uso del tabaco.
- Desarrollar una buena mayordomía del cuerpo.

Psicomotores (habilidades)

- Implementar medidas preventivas en la pastoral juvenil en contra del consumo de tabaco.
- Intervenir en caso de uso o abuso de cigarrillos en los adolescentes y jóvenes de su congregación.

Introducción

Hoy en día las empresas productoras de tabaco y de bebidas alcohólicas han girado toda su publicidad y mercadeo a un público meta fundamental: los adolescentes y los jóvenes. Un estudio reciente del Instituto sobre Alcoholismo y Farmacodependencia (IAFA) muestra que el 28% de la juventud en Costa Rica entre 18 y 24 años fuman, que el 60% de los fumadores adultos comenzaron a fumar antes de los 13 años y el 90% antes de los 20 años. Este tipo de problemas hacen necesaria la participación de la pastoral juvenil en la prevención e intervención en nuestros jóvenes y adolescentes que pueden llegar a ser afectados por este grave problema.

Causas

- 1. La presión de grupo:** Los adolescentes por lo general se preocupan mucho por su apariencia. No quieren que los tachen de ser "diferentes". Si sus amigos fuman, pueden sentirse tentados a fumar también, con tal de sentirse aceptados dentro del grupo de pares al que pertenecen.
- 2. Los mensajes publicitarios:** Los anuncios en revistas, televisión, radio, vallas publicitarias, entre otros; hacen ver el fumador como algo deseable y atractivo. Se han diseñado distintos tipos de cigarrillo (normal, light, mentolado) para todos los gustos y la publicidad ha enmarcado el consumo del cigarro asociándolo con actividades

juveniles. Así muchos muchachos fuman porque los hace sentirse importantes y "adultos" aunque ni siquiera les guste el sabor del cigarro.

3. **La inseguridad:** Muchas personas dicen fumar para tratar de sentirse relajadas cuando están con otras personas.
4. **La preocupación por el peso:** Hay personas que fuman porque creen que eso los mantendrá ocupados y no se sentirán tentados a comer en exceso. Lo cierto es que inhibe el apetito y mina la salud, produciendo en consecuencia pérdida de peso, causando daños físicos más graves al cuerpo que la obesidad.
5. **La rebeldía:** Algunos adolescentes empiezan a fumar porque saben que sus padres no quieren que lo hagan. Lo hacen sencillamente como una manifestación en contra de la autoridad paterna. Probablemente lo harán en forma clandestina en el baño, la escuela, fiestas, etc.

Consecuencias

Las investigaciones han comprobado que el fumar es dañino tanto para el fumador como también para las personas que no fuman y respiran regularmente el humo del cigarrillo.

- 1 **Efectos Físicos:** El humo del cigarrillo contiene químicos que pueden causar cáncer de distintos tipos como de laringe, de cavidad oral, de esófago, de pulmón, de los riñones, del páncreas (del cual es la causa más grande) y de las glándulas urinarias. . Puede afectar la garganta, los vellos nasales, los pulmones. Puede aumentar los latidos del corazón y la presión arterial (es la causa primaria de muerte por ataques cardíacos o paros), el riesgo de úlceras estomacales, y entorpece los sentidos del olfato y el gusto. Los resfríos, infecciones y muchas otras enfermedades se presentan con mucha más frecuencia en las personas que fuman. Además, al crear adicción, se pueden presentar síntomas del "síndrome de abstinencia". En las mujeres fumadoras, el daño al aparato reproductor se manifiesta con una frecuencia mayor de problemas menstruales, infertilidad, alumbramiento prologado, etc. En los hombres, el fumar en exceso contribuye a los problemas de esterilidad. En los fumadores crónicos, la movilidad de los espermatozoides está afectada hasta en 50%; la cantidad de espermatozoides anormales es mayor.
- 2 **Efectos en los fumadores pasivos:** Los fumadores pasivos son las personas que respiran el humo del cigarrillo de otras personas que están fumando. Respirar el humo del cigarrillo aumenta los niveles de monóxido de carbono en la sangre y deposita alquitrán en los pulmones. Los estudios demuestran porcentajes elevados de cáncer de pulmón en aquellas personas que viven con fumadores.
- 3 **Bebés por nacer o recién nacidos:** Las mujeres que fuman tienen probabilidades más altas de tener abortos, problemas en el crecimiento

del bebé o nacimientos prematuros. Por lo general, sus bebés sufren de bajo peso al nacer y de infecciones.

- 4 **Peligro de incendio:** El fumado irresponsable es una causa importante de quemaduras e incendios forestales que afectan el medio ambiente.
- 5 **Efectos en la familia:** Los hijos de fumadores son más propensos a tener resfriados, infecciones en los oídos y neumonía. Y sus padres son modelos a seguir, hay una alta probabilidad de que hijos de fumadores resulten también fumadores. El costo emocional de la pérdida o incapacidad de uno de los padres es muy grande.
- 6 **Mala apariencia:** El cigarrillo produce mal aliento, oscurece los dientes, la ropa se impregna de un olor fuerte a cigarro.
- 7 **Alteración del desempeño:** El rendimiento en los estudios, los deportes y el trabajo puede ser alterado por el hábito de fumar. Además, puede interferir con la forma en que la persona se relaciona con otros.
- 8 **Efectos psicológicos:** El fumador puede presentarse hipersensible, inseguro y dependiente del tabaco. Puede aislarse él mismo o ser objeto de segregación social.

Perspectiva Bíblica

La Biblia no habla sobre fumar cigarrillos o sobre el tabaco. El hábito de fumar era desconocido para la cultura hebrea. Pero aunque la Biblia no prohíbe explícitamente el fumar, sí lo hace implícitamente. La Sagrada Escritura nos llama a ejercer una buena mayordomía de nuestro cuerpo debido a que somos templo del Espíritu Santo que mora en nosotros. Los efectos físicos, psicológicos y sociales del consumo del tabaco son considerablemente perjudiciales para nuestro organismo y el de otros; por esto podemos afirmar que la Palabra prohíbe, por implicación, el uso y abuso del tabaco.

¿No sabéis que sois templo de Dios, y que el Espíritu de Dios mora en vosotros? (1 Corintios 3:16)

¿O ignoráis que vuestro cuerpo es templo del Espíritu Santo, el cual está en vosotros, el cual tenéis de Dios, y que no sois vuestros? Porque habéis sido comprados por precio; glorificad, pues, a Dios en vuestro cuerpo y en vuestro espíritu, los cuales son de Dios (1 Corintios 6:19-20).

¿Y qué acuerdo hay entre el templo de Dios y los ídolos? Porque vosotros sois el templo del Dios viviente, como Dios dijo: Habitaré y andaré entre ellos, y seré su Dios, y ellos serán mi pueblo (2 Corintios 6:16).

Respuesta Pastoral

Como medidas preventivas es importante incluir un apartado sobre el tabaquismo en el curriculum educativo de la pastoral juvenil. Entre muchas cosas se pueden analizar los distintos mensajes que transmiten los medios publicitarios. Enfatizar las medidas preventivas hacia grupos de alto riesgo.

Sensibilizar a los muchachos y muchachas a la idea de que fumar no lo convertirá en "adulto", o lo hará más maduro, sino que por el contrario, el hacerlo por este motivo es sólo una señal de inmadurez.

Estar informado sobre la legislación sobre las drogas legales como el tabaco y el alcohol. Y denunciar las infracciones que incumplen la ley. Por ejemplo, está prohibida la venta a personas menores de edad de cigarrillos o tabaco, o el fumar en vehículos automotores de transporte público. Hay que estar vigilantes y controlar el cumplimiento de leyes, reglamentos y normas en la publicidad, manufactura y comercio del tabaco.

A la hora de la intervención, es decir, si se presenta un muchacho con este hábito, trate de buscar las razones del porqué lo hace. Explíquelo las consecuencias de este mal hábito y llévelo a proponer dejarlo. Que el joven tenga claro los motivos de porqué él debe dejar ese hábito. Puede buscar ayuda en programas de grupo, clínicas o centros de atención en la comunidad u otras. Aliéntelo a buscar sustitutos saludables como actividades recreativas o deportivas en forma progresiva, pasatiempos donde ocupe las manos, masticar chicle sin azúcar, etc. Recomiende que cambie sus rutinas, que evite gente, lugares y actividades que motiven a fumar. Pídale que busque apoyo en amigos que no fumen y que estén de acuerdo con su decisión, y que le ayuden a mantenerse alejado del tabaco. Si se es adicto al tabaco, lo mejor es dejarlo de forma gradual, es decir, ir disminuyendo en forma paulatina el número de cigarrillos; hacerlo de golpe de un día para otro no es muy eficiente. En caso de ser necesario, remita a un profesional calificado.

“DESORDENES DE COMER” POR JEFF BLACK, OF THE CHRISTIAN COUNSELING AND EDUCATIONAL FOUNDATION, PHILA. PA

Desordenes de comer son ambas cosas raras y muy difíciles de superar. Son personas muy difíciles para ayudar. Dos áreas:

1. Lo *técnico*, por. ej. Cuestiones de restaurar el peso normal, manejar el comer, comer de exceso y purgar.
2. Arrepentimiento y fe/confiar y obedecer, lo que está pasando dentro del corazón de la persona, sus experiencias que le han influenciado hacia adoptar estos patrones de conducta para manejar sus dolencias, y como tu (alguien comprometido a la consejería bíblica) les puedes ayudar. En un sentido, es simple, porque solamente estamos ofreciéndoles a Cristo, presentando el evangelio de gracia, ofreciendo les la libertad de esclavitud, libertad de la ley (sus leyes).

Parte I: El Área Técnica

Anorexia:

1. Es marcado por un ***temor obsesivo de estar gorda***. Su vida se gira alrededor del *deseo de estar delgada*. Este deseo domina su vida, y la mayoría de personas anoréxicas lo admiten. Este temor continua aunque ella llega a un estado de delgadez peligroso.
2. Para ser clasificada “anorexia” técnicamente la persona tiene que haber perdido por lo menos 15% de su peso normal. Hay estadísticas para lo que se considera peso normal que se usan. El deseo de estar delgada es tan poderoso en estas personas que a veces prefieren la flaqueza sobre la vida. Aunque si le preguntaras ¿Prefieres estar delgada más que vivir?, te dirían, “no,” sus acciones demuestran que están dispuestas a negarse a comer hasta que mueran, hasta que las funciones de sus cuerpos dejen de estar estables.
3. 97% son mujeres.
4. Muchas veces reportan una distorsión en sus percepciones de sí misma. Si tú y tu AC anoréxica estuvieran paradas juntas frente de un espejo, ella se vería a sí misma diferente que tú la verías. Ella se vería como mucho más gorda que tú la verías. Investigaciones han apoyado esta distorsión de auto-percepción. Pero no debe sorprendernos, porque en cualquier caso, cuando alguien organiza su vida alrededor de algo de lo cual Dios dice que no se debe, va a resultar en distorsión incrementando mientras se aleja de Dios. Puedes pensar de la psicosis en la misma manera. La persona ha escogido una senda de pensar torcidamente y

llega a estar aún más y más distorsionada hasta que últimamente pierden contacto con la realidad. Estas mujeres tienen años haciendo dietas y todo y eventualmente pierden la habilidad de discernir correctamente su propio estado interno. No pueden discernir si tienen hambre o si están satisfechas o llenas. En los casos más severos de anorexia la muchacha puede sentirse como su propio cuerpo no le pertenece (psicosis).

5. (Amenorea) La mayoría de anoréxicas dejan de menstruar. El cuerpo femenino requiere un nivel mínimo de porcentaje de grasa para mantener el ciclo de menstruación, y una vez que el porcentaje baje bajo de este nivel, la mujer no menstrúa. En la mayoría de los casos, una vez que la mujer vuelva a un peso saludable y lo mantenga por un periodo de tiempo, también vuelve a menstruar.
6. Comen muy poco a pesar de estar *intensivamente preocupada con comida y su preparación*.
7. Tienen hábitos extraños de comer. Pueden disfrutar el cocinar comida para el consumo de otros, coleccionar recetas y amontonar y almacenar alimentos que nunca comen.
8. Edad promedio de empezar temprano en la adolescencia, pero es interesante que el rango de la edad de empezar a estar anoréxica está extendiéndose.

El proceso típico

Empieza con hacer dieta, apoyado por un novio, sus padres, o deseo de comprar nueva ropa, etc. Recibe complementos acerca de como se ve, y se siente mejor por esto.

Pero algo sucede, y ella continua su dieta más allá del punto en que se ve bien hasta una etapa de los principios de la demarcación (estar de huesos). Esto transcurre sobre unos meses, hasta que la persona puede estar ingiriendo pocas 600 calorías diario. Este proceso anoréxico usualmente involucra un suceso precipitante o provocante, es decir un catalizador. Alguien le dice algo o algo pasa y aprieta el gatillo de la persona, resulta que ella piense que la cosa más importante del mundo es estar delgada. Este evento *no* le *causa* estar anoréxica, sino que le influencia para que se manifieste esta conducta que actualmente representa la culminación de una serie de procesos graduales que han sido parte de la vida de esta persona. Puedes buscar a este catalizador y entender como ella respondió a este evento.

Por ej. Una aconsejada estaba discutiendo con su papá, y él le llamó “puerca gorda,” y en ese momento ella decidió que lo más importante para ella era estar delgada. Pero también había un trasfondo en su vida que le ponía en una situación en que ya era deseable estar delgada. Otro ejemplo: Una chica que era una “vorrista” y al subir a la cima de una pirámide humano, oyó otra chica de la hilera baja comentar de cuanto ella pesaba, y este comentario le apretó el gatillo. La muchacha llegó a estar en el hospital y casi murió.

Es muy difícil poner en reverso el proceso una vez que empieza. La vida de la persona llega a estar dominado por el temor, es controlado por su miedo de estar obesa.

Cuando la persona llega a la consejería, normalmente no es propia decisión, sino que alguien que se preocupa por ella la trae. Ella misma dice "No tengo un problema. Mi peso no es un problema. Me siento bien, estoy contenta, me gusta estar así," aunque tú la veas y notes que debe de pesar 40 kilos o menos. (Cuando la condición de uno está de acuerdo con la persona misma, que solamente los demás creen que es problema, el termino secular es "ego-sintónica"). Esto te indica de la dificultad de la consejería, porque tienes que mostrarle que esta condición no le conviene. Con anorexia, normalmente estás aconsejando contra la voluntad de la persona, que está allí contigo a fuerzas, por la voluntad de sus papás, su esposo, en un caso, la universidad de una muchacha le compelió asistir a la consejería.

El transcurso de anorexia no es muy largo porque normalmente es una trayectoria y la persona o muere o se recupera. Pero aún si recupera, usualmente sigue con problemas de preocuparse por su peso. Satanás sigue desafiándoles en esta área de debilidad o sensibilidad de la idolatría.

El papel de la hambruna o síndrome clínico de hambre:

En cualquier caso cuando alguien experimenta el síndrome clínico de hambre, por cualquier razón (pobreza, hambruna, guerra, abuso, etc., no tiene que ser anorexia) cosas le pasan al o ella que son raras (bizarreas). Cualquiera persona que pierde peso significativo y continúa en esa condición, empezará demostrar cambios cognitivos, emocionales, físicos, y de conducta. Si le aconsejas a alguien anoréxica ni modo que haces con la persona acerca de su vida espiritual, si el cuerpo de la persona sigue en esta condición de demarcación, la persona seguirá esclavizada y tendrá problemas. Por eso, trabajar con el peso de la persona tiene que ser un objetivo principal tuyo en la consejería (aunque quizás no hablas de esto primero). Una vez que la persona empiece recuperar su peso, verás muchos de sus síntomas desapareciendo automáticamente. Entonces, *la restauración de peso* es una meta principal en la consejería.

Los síntomas de bajar de peso tanto son serios, ponen en riesgo la vida de la persona. Cuando alguien anoréxica te viene, hay que evaluar su condición.

La manera más efectiva de aconsejar a una anoréxica es como miembro de un equipo. (tratamiento por un equipo). Necesitas trabajar estrechamente con un doctor (un Cristiano, preferible), por lo menos, porque hay un complejo de cuestiones físicas que están involucradas con estas personas. También se recomienda un especialista en nutrición (preferible alguien que entiende el desorden de comer bíblicamente, está comprometido a las Escrituras, y está dispuesto trabajar contigo).

Las cuestiones se repiten en los casos de estas personas. Jeff Black dice que no ha aconsejado a ninguna que entendía la gracia. Estas son hermanas que profesan a Cristo pero básicamente no entienden el evangelio. La gracia será el tema dominante en tu consejería con ellas. Vez tras vez oirás “Me amarán si soy buena, cuando sea yo perfecta, el amor es condicional...” y cosas semejantes.

Una hermana que pesa 45 kilos, que debe pesar 57 dice: “Siento especialmente larga hoy. Mis manos parecen tan rechonchas, como de una niña gordita agarrando un crayón. Siento como estoy en una caja contrayéndose y además yo estoy creciendo.”

Bulimia

1. Se define por los episodios recurriendo de comer de exceso. Una ocasión puede variar entre 5,000 a 20,000 calorías. Una AC que consumió 20,000 calorías en una sola ocasión comió 6 litros de helado, dos cajas de donas, sándwichs de queso...Normalmente las comidas de un episodio de comer en exceso consisten en botanas, “comidas prohibidas,” altas en carbohidratos, como dulces, galletas, helados. ¡Casi no ves a personas comiendo de exceso el brócoli o zanahorias!
2. Muchas veces planea esta sesión de comer de exceso, y siempre lo hace cuando esta sola.
3. *Emoción intensiva de estar fuera de control* caracteriza estos episodios. Es una experiencia aterradoradora, como una pesadilla, así ellas describen sus experiencias. Pero la verdad es que no han perdido todo control, porque si llega una visita, la aconsejada NO continuará con el comer de exceso (o tendría vergüenza).
4. El otro lado de la bulimia es un tipo de **purgar**, más comúnmente es el vomitar auto-inducido, a veces el abuso de laxantes o menos común el abuso de diuréticas.
5. Su meta es *el cuerpo perfecto*, en contraste, la meta de la anoréxica es ser delgada (y llega a un delgadez que no es atractivo).

Algunas anoréxicas pierden control a veces y comen de exceso, y luego purgan. Por eso se llaman “bulimaréxicas.”

Estadísticas (EE/UU)

1. 95% son mujeres
2. 57 - 79% de mujeres Americanas ir de parranda en comer (sin entrar en la práctica de bulimia) por lo menos una vez a la semana.
3. 21% de alumnas de las universidades fueron reportadas a comer de exceso a la semana.

¿Cómo lo pensaríamos bíblicamente? Glotonería. Somos una nación de auto-indulgentes, nos gusta las experiencias de los sentidos, y el comer de exceso es una experiencia de los sentidos.

¿Por que mujeres? Mujeres han sido puestas en una caja en la cultura. Mujeres están atrapado en lo mundano, Satanás es experto en presentar valores falsos que nos seducen. La cultura les dice a mujeres, "Si quieres tener éxito, será aprobado, necesitas 3 cosas: El éxito, las logras, ser delgada" Interesante que mientras la cultura dice esto, el peso de mujeres ha sido incrementando sobre el transcurso de los últimos 20 años. Satanás ambos nos seduce, y una vez que caigamos, ¡nos acusa! ¡Es experto en esto! Somos seducidos: "Esté delgada. Esté bella. Hazte de la última moda..." Los negocios de anuncios son muy astutos en empaçar el pecado para que se vea bonito y atractivo.

No se ven estas desordenes de comer en países pobres, donde es una lucha meramente para sobrevivir. *Son desordenes de una cultura afluente.*

Prevalencia de bulimia en la población general es 6%. Usualmente se asoma en adolescencia entre 6 y 19, PERO la edad promedio en que vienen a la consejería es 24. Es decir que han comiendo de exceso y purgando por un promedio de 5 años antes de venir para consejería. Así que es estos hábitos son muy firmemente establecidos. Duración de esta conducta: Puede durar toda la vida.

El razonamiento para el purgar

Las bulímicas suelen estar muy conscientes de sus cuerpos, de su figura. Persiguen el cuerpo perfecto o la figura perfecta. (Pero las anoréxicas persiguen la flaqueza, pues creen que el cuerpo perfecto es el flaco.) Por ej., la bulímica se levanta y piensa, "Voy a tener el cuerpo perfecto. Así voy a hacer dieta" --que quiere decir que no va a comer nada. Pero pasando el día, siente hambrienta, quizás hay otras presiones en su vida, y pierde control y come un montón. Luego siente muy culpable y fea, horrible, y *purgar es comer hacer penitencia por haber comido demasiado.* Luego piensa "Mañana será mejor." Y llega a estar en este patrón de ayunar, comer de exceso, purgar, etc. *En este contexto, el purgar es la solución del comer de exceso.*

Es mi perspectiva que una vez que la persona ha empezado a purgar luego de comer de exceso regularmente resulta que **el purgar impulsa el comer de exceso.** La razón es que cuando ella empieza comer de exceso, es que ya ha planificado purgar. Piensa "No importa lo que voy a comer, porque lo voy a vomitar después." Se nota que la aconsejada no come de exceso cuando ella está en una situación donde no es posible purgar. El purgar llega a ser la solución al problema de glotonería. Lo que como de exceso no cuenta como glotonería si no lo mantengo en mi cuerpo. El vomitar es una respuesta de escape conveniente.

Por eso, mi meta en consejería es tanto interrumpir el patrón de purgar tanto como prevenir el comer de exceso.

Perspectiva experiencial: ¿Cómo hablan estas personas de su experiencia de estar desordenadas con su comer? Muchas hablan de sentirse incompetente, desvalida, ineficaz, que su vida está fuera de control. Parece que la disciplina severa que hace con su cuerpo (de hacer dieta o ayuno, etc.) apacigua el pánico de sentirse impotente.

Ser aburrido es un sentimiento que se reporta a menudo antes de una ocasión de comer de exceso. Personas piensan de Dios como una maquina que dispensa refrescos: Metimos nuestra moneda, y esperamos que Dios obre. Muchas veces somos consumidores en nuestra vida Cristiana y nos olvidamos de cosas como ser conformado a Cristo en su sufrimiento y 2Cor 4 donde Pablo dice que fue consolado de Dios para que pudiera ofrecer este mismo consuelo a otros.

Las mujeres bulímicas suelen tener una historia con problemas de comer.

Causas involucran responsabilidad, últimamente. Aunque reconocemos estos factores catalíticos, reconocemos también que *la persona tiene la responsabilidad de interpretar esas experiencias. Cada experiencia es una experiencia interpretada.* Este evento pone al descubierto mi cosmovisión, demuestra si tengo la perspectiva de Dios de la situación, si la veo en y por medio de mi relación con Jesucristo, o se pone a descubierto que actualmente soy mundano, no me veo *en Cristo* en esta situación. Aún el entorno de la familia es una situación interpretada. La tendencia es ver el niño como alguien pasivo, víctima de los hechos de la familia. Es verdad que un niño puede ser abusado; pero también él responde al abuso, actúa...interpreta... La niña es activa también. Pueden pecar contra ella. Pero está responsable delante de Dios por como responde cuando algo peca contra ella. Estaremos hablando con personas que han sido lastimados en maneras muy serias, de sus heridas, las palabras dañosas que les han dicho, etc. , pero no podemos olvidarnos que Dios dice que siempre seremos responsables, que siempre interpretamos, siempre controlamos nuestras propias reacciones a esos eventos.

No hay una sola influencia. Van a encontrar un factor y pensar, “Aja! Es eso!” A veces un área en la vida de una persona es una fuerza dominante, por ej. la familia. Pero con otra AC la familia es muy buena. Quieres entender la interacción de los factores. Por ej. cada jovencita que tiene una televisión es expuesta a la influencias mundanas que le dicen “Se delgada. Se bella. Se rica...” pero no todas llegan a estar anoréxica. Ser expuesta no automáticamente hace que te encuentres con una desorden de comer. Cada AC que tiene papás que se le comunican, “Solamente te amaremos si eres perfecta” no se torna anoréxica. Pueden responder en otras manera, por ej. pueden rebelar, pueden no destacar. No es una cosa.

Muchos factores trabajan juntos: como se relaciona con su familia, como ve la familia asuntos de apariencias externas, influencias de sus compañeros/as o novios, como responde a las expectativas de la cultura, como es su cuerpo (su forma natural, ¿sube de peso fácilmente por como es su metabolismo?). El

metabolismo varia mucho entre personas. Una persona de la misma edad, peso, altura, y nivel de actividad física puede tener un consumo de alimentos que es doble lo de otra persona. Puede ser que una joven pasa tiempo con amigos que comen muchas botanas sin subir de peso pero ella no puede hacer lo mismo sin subir.

Modelo general para aconsejar anorexia

Te importa saber cuanto a la AC le gusta lo que está haciendo, cuanto peso ha perdido, cuan fragmentada es su personalidad, es decir, si son muy emocional, muy sensible, su capacidad de pensar de sí misma objetivamente. Lo más fragmentado, lo más difícil será aconsejarle. Típicamente dura 3 a 6 meses. Se sugiere que al principio veas a una persona anoréxica 2 a 3 veces a la semana si es posible.

El sexo del consejero no importa tanto. Es más importante sobre todo que le demuestres la compasión de Cristo y que tengas paciencia con ella. Ella normalmente no quiere estar allí. Eres "el enemigo": quien quiere quitarle de la única cosa que le hace sentirse bien y por eso no le gustarás. Eres aliado con sus papás.

Surgen mucho los temas de poder y control. Las anoréxicas especialmente suelen emplear este comportamiento porque les dé un sentido de poder y control, sin esta conducta, por alguna razón, se sienten como han perdido el control. El hecho que sus padres le han traído para que suba de peso y te toca a ti hacerle subir agravia el problema de control. Instantáneamente eres tu el enemigo. Por eso tienes que tener mucho compasión y esmero para con estas aconsejadas. No estés sorprendido por la hostilidad y la negación....

Anticipa intenciones a socavar la consejería o arruinarla. Te pueden poner a la prueba, probarte por tratarte mal, tentarte rechazarles o abandonarles, para comprobar la perspectiva del mundo con la cual venían: No me aceptan sino que soy perfecta, por ej. Esta conducta te indica de que son algunos de los temas que operan en su vida. Siempre tendrás que guiarles a Cristo y decirles, "No te abandonaré, te ayudaré, pero no puedo yo solucionar tus problemas adentro, solamente Cristo..."

El proceso de recuperar el peso:

1. Metas de peso: 2 maneras básicamente de decidir que sea:
 - a. Estadísticas que dicen cuanto de pesar.
 - b. Subir hasta que vuelva a menstruar (Dr. Black opina que esta es más bíblica. Puedes decirle, "Dios te hizo, te dio ese equipo físico y lo hizo funcionar en cierta manera. Abusaste tu cuerpo hasta que ahora no funcione como EL intentó que funcionara. Si quieres conformarte a la voluntad de Dios, entonces tu peso debe ser consistente con la manera en que El te diseñó."

Les cae bien a las aconsejadas la segunda manera (b). Pueden decir de la primera (a), “Algún gordo debe de haber hecho esas estadísticas.” También el peso fluctúa de un día al otro. Una meta de un peso específico puede frustrar a tu aconsejada más.

2. Anticipar problemas:
 - a. Períodos de pánico: Una anoréxica empezando un programa de comer más saludable verá un sube de peso de inmediato, y le aterrorizará. Tienes que explicarle que esto es la respuesta normal del cuerpo después de haber sido privado por tanto tiempo, pero no es que va a seguir subiendo tan rápido y sin fin. Tienes que tratar con compasión y respeto su temor. Animarle a seguir.
 - b. Hincharse es un problema común: Se puede aliviar por medio de comer menos en cada comida y comer más veces al día. Tu cuerpo funciona mejor si puedes comer menos, más frecuentemente. El subir de peso generalmente un kilo a la semana, consumiendo al principio 1200 a 1500 calorías diario. Se nota que con anoréxicas pueden ser doble de lo que están consumiendo diario.
 - c. Ten precaución: No quieres presentar el hecho de volver a comer mejor como una obra necesaria para lograr el amor de Dios. ¡No quieres fomentar el mismo legalismo que es parte de su problema! Dile: Dios no te puede amar menos que ya te ama. Pero ¡tampoco puede amarte más que ya te ama!
 - d. Importante: necesitas compasión, empatía...por cuán difícil es lo que estás pidiendo que la muchacha haga! Cuan difícil es para una persona tan aterrorizada de estar gorda.
4. La dieta típica debe consistir en 50-60% carbohidratos, 10-20% proteínas,
5. Evitar comidas dietéticas
6. Promover tomar mucha agua
7. Introducir algunas de las “comidas prohibidas.” El pensamiento de tales aconsejados se caracteriza por ser blanco y negro: Soy o buena o mala, o tengo control completo o he perdido todo control, o soy bella o soy fea, o soy un éxito o soy un fracaso, así que una comida es buena o es mala. *Quieres que ella introduzca sus “comidas prohibidas” en su dieta normal porque quiere quebrantar esta manera de pensar acerca de grupos de comida. El propósito es disminuir la atracción que tienen esas comidas prohibidas para tentarle hacer una parranda de comerlas.*
8. Patrones de comer deben ser mecánicos porque al principio tales personas no son muy buenas en controlar sus impulsos. Se sugiere que ella prepare sus comidas en una hora avanzada de la hora de comer. Puede guardarlas en el congelador. Es para que no llegue a la casa con hambre, y no hallando una comida lista para comer, tome unos Pingüinos en lugar...
9. Enseñarle mantener un Diario de dieta = el meollo de los datos para la consejería de una anoréxica (o una bulímica)

10. Debe incluir: la fecha, la hora, tipos de comida, cantidades de comida, estado de humor, situación...
11. Precisa para la aconsejada exactamente lo que quieres. Se sugiere que hagas un ejemplo para darle, o una forma que se puede copiar.

No seas tú responsable para su dieta. Tendrás suficientes otras cosas con que tratar. Otro debe ser responsable de esto, como el doctor, el especialista en nutrición, etc. Esté tú en contacto estrecho con tal persona.

No intentas manipular o amenazar a la persona para que coma. Ni deben intentar forzarle sus papás tampoco. No funciona. Si ella verdaderamente no quiere comer, no comerá. Tienes que depender en el hecho que en algún nivel quiere comer otra vez. Pero sí, puedes advertirle del daño que le hace el vomitar al esófago y a los dientes, a su ciclo de reproducción, etc.

¿Cuándo debes animarle a la aconsejada internarse en el hospital?

1. Cuando ha perdido 25% o más de su peso
2. Si hay el riesgo de que se suicide
3. Cuando hay complicaciones médicas, que el doctor lo determina
4. Cuando la persona está tan fuera de control, por ej. comiendo hasta exceso y vomitando varias veces al día y ya has intentado con otros recursos

Estructura para el aconsejar a una muchacha que practica la bulimia

2 etapas principales:

- Primera: Meta principal de esta etapa: *establecer alguna medida de control* sobre el comer de la persona. Con mucha estructura, centrada en el problema, con enfoque en el presente. Ahora, esta persona está atrapada, esclavizada, muchas veces deprimida, desesperada. Puedes ser su última esperanza.
- Segunda: exploración general de sus patrones de pensar y de conducta que reflejan su entendimiento de los temas tocadas arriba (familia, apariencia, etc.)

Toda consejería consiste en y se basa en el arrepentimiento y fe, por un lado, y el confiar y obedecer por el otro lado, una vez que hayamos creído. Arrepentirse quiere decir cambiar su manera de pensar de algo de acuerdo con Dios. Tiene que empezar pensar de ello como Dios piensa de ello. Necesita la perspectiva de Dios acerca de ella misma, de otras personas, de la situación, y de Dios. Esto es lo que tenemos que llamarle hacer. Luego de pensar diferente, necesita creer. Luego de creer, sigue obedecer. Obedecer es comportarse en una manera consistente con esta perspectiva correcta de todo. Si la fe salvadora es la fe que produce buenas obras (Santiago 2), en un sentido, todo pecado implica algo de incredulidad. En un sentido, si no obedezco a Dios, estoy diciendo que actualmente no creo lo que profeso. Restos de incredulidad he de ser puestos al descubierto. Y como Giezi, el

siervo de Eliseo, la aconsejada necesita tener sus ojos abiertos para ver la realidad (2Reyes 6:17).

Conocerle y darle esperanza

Hay mucho auto-odio que acompaña a su conducta de purgar y va a atribuir los mismos sentimientos a ti. Va a asumir que tú también la aborreces.

¿Debes perseguir a alguien que no busca la consejería? En amor, orando primero para que Dios abra un camino a la persona, puede ser efectivo acercarte y ofrecerle ayuda. Unas personas aprecian que te importan. Otras se pueden ofender. Pero hazlo en amor, y confía en Dios.

Algunas sabotean: Esas personas frecuentemente han sido rechazadas en sus vidas, entonces te prueban, crean una situación para tratar forzarte a rechazarlas, así cumpliendo su propia "profecía" acerca de sí misma. (Así pueden pensar, *Yo sabía* que me iba a rechazar, igual como todos los demás.) O, asumiendo que la vas a rechazar, ¡te rechazará a ti primero! Date cuenta de esto. Abunda el amor de Cristo a esta persona.

Informarle de los cambios fisiológicos que le pasa por causa de sus hábitos.

También informarle de la ineficaz de purgar con laxantes, masticar sin tragar, vomitar, etc. Puede tener una perspectiva mágica de estas acciones para prevenir que suba de peso. Una aconsejada puede creer que se puede vomitar lo que comió hace dos horas ¡pero casi nada se queda! Tienes que informarle que no funciona, no es manera eficaz de controlar su peso.

Establecer patrones normales de comer. **Interrumpir el ciclo de comer de exceso-purgar con un plan de comer.** Que ella demuestre al consejero que puede mantener un peso normal sin recurrir a ayunar o dietas extremas.

Plan de comer:

1. 3 a 4 comidas diarias
2. No más de 3 horas entre comidas
3. Comer debe tomar prioridad sobre cualquier otra actividad en la vida de ella. Razón: Ella buscará cualquier excusa para no comer, a menos que quiere comer de exceso y purgar. Quieres socavar este idea de que si come regularmente, va a subir de peso hasta estar gorda. Quieres demostrar a ella que si come en una manera saludable, no será una persona muy gorda y sin control sobre su cuerpo.
4. Compromiso de no purgar. No puedes socavar la voluntad de la persona. No puedes forzarle no purgar. Puedes ofrecer apoyo y sugerencias de como pone estructura en su entorno, etc., pero últimamente si quiere purgar, lo hará.

Segunda Etapa:

La meta de la consejería: Arrepentimiento y fe. Busca a Cristo para manejar tus dolores, buscar a Cristo cuando pecan contra mí, cuando estoy decepcionado, cuando he fracasado.

Ver a mi misma en unión con Cristo, esto siendo el hecho que define quien soy yo.

Ej. De una mujer llegando a casa de su trabajo. Hay un mensaje en la contestadora dejado por su novio, diciendo que el no puede venir a verla esta noche. Y empieza un serie de reacciones, una cadena de reacciones. Ella probablemente no está consiente de estas reacciones, se caen como dominóes. Lo que quiero hacer como consejero es quitar algunos de estos dominóes. En cualquier ocasión que alguien está bajo estrés, su capacidad de razonar puede ser disminuida. En tales momentos es más fácil para la persona hacer lo que está más acostumbrado hacer. Yo quiero darle una alternativa de como puede pensar de esta situación, para quitar algunos de estos dominóes, para hacer que la persona se pare. Es un poco "artificial" pero hago todo que puedo para parar este proceso "automático." Le doy una tarjeta (o pido que haga una tarjeta) con preguntas para hacerse, textos bíblicos en que meditar. Porque la bulímica no se hace estas preguntas hasta después de haber purgado. No se pregunta "¿Por qué siento mal? ¿Es la cosa más peor del mundo que mi novio no puede venir esta noche?" etc.

1. Evaluar el significado adaptivo de comer de exceso y purgar. ¿Qué logra con comer y purgar? (Ve parte II)
2. ¿Que considera la aconsejada una comida "normal"?
3. Enséñale mantener un diario de los episodios de comer de exceso. ¿Cuáles son los estados de sentimientos que preceden el comer de exceso? ¿Cuáles son los que siguen el comer de exceso? ¿Cuáles fueron las circunstancias? etc.
4. Entender las dinámicas de la familia
5. Explorar los temas bíblicas para desafiar las mentiras y poner al descubierto cualquier legalismo, etc.

Parte II: Como Pensar Bíblicamente De Alguien Con Problemas De Comer

No hay una sola cuestión que explica completamente la experiencia de alguien así.

Categorías bíblicas que aplican:

Ser mundano. Las influencias del mundo afectan a todos nosotros. Por ej. ¿Cuántos estarían dispuestos vivir en un vecindario no deseable, para que le dé más tiempo con su familia?

Nadie escapa.

Influencias de la cultura:

La presión de estar delgada. Las modelos y estrellas son las ideales. La mujer promedio es diferente, y tensión resulta, a la medida que la persona acuda a estas influencias en las medias.

La popularidad de hacer dieta.

El papel de la delgadez en definir a la persona sin duda afecta a adolescentes que son vulnerables y inseguros de sí mismo, quienes llegan a creer que controlar el peso iguala el auto-control, belleza, y éxito. Este tema es lo poderoso en alguien que está de alto riesgo para estar anoréxica.

Valor del éxito. “Eres lo que haces.”

Lo que transforma a una persona no son meramente principios bíblicos. Lo que transforma a una persona es una *relación* con Cristo. Estás guiando a la persona a Cristo, no estás dándole una manera alternativa de organizar su vida. Estamos hablando de la obra del Espíritu Santo en la vida de la persona, y esta obra glorifica a Cristo. Cuando hablas de pensar como el mundo, el remedio es relación con Cristo.

El legalismo. Hay presión de ser un éxito, o de ser perfecto, trabajar sin hacer errores, para que nadie le critique. Pero “perfeccionismo” no capta la raíz del problema al nivel del corazón, de la motivación que respalda el perfeccionismo. El término que lo capta mejor es el “legalismo.” ***El legalismo es una manera en que yo pueda lograr tener valor en mí misma, por mi propia cuenta.*** En lugar de decir que en el evangelio tengo “una justicia ajena” (término de Martín Luther) que ha sido dada a mí, el legalista piensa “Yo puedo ser justa por mi propia cuenta. Yo puedo sentirme bien de mí misma por lo que yo he hecho.” Obviamente Satanás es el autor de tal sistema que elimina la necesidad para Cristo.

Para estas muchachas, el legalismo es el buscar la aprobación de otros por medio de actuar, de producir, por medio de control sobre el cuerpo, por hechos de auto-justicia, etc.

La Idolatría

Haciendo ídolo del cuerpo. En lugar, ha de temer “a aquel que puede destruir el alma y el cuerpo en el infierno” (Mat 10:28). Haciendo ídolo del placer físico, o

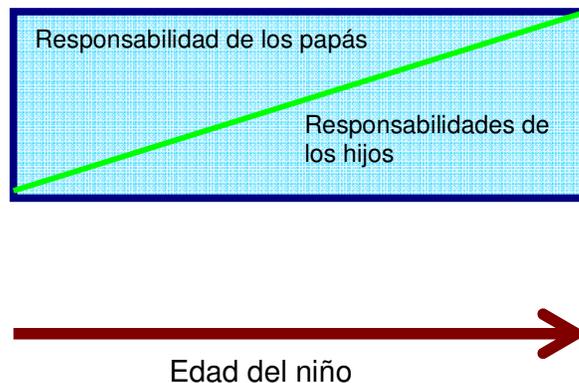
del sentirse bien, o del deseo de evitar experimentar sentimientos desagradables. El comer en exceso y purgar puede ser **reductores de estrés inter-personal y deflectores de sentimientos**.

¿Que gana la persona el comer y purgar? ¿Qué función tiene en su vida? ¿Qué beneficio le trae? Muchas veces funciona como un mecanismo “multi-propósito” para manejar o regular sentimientos negativos. Pueden ser sentimientos negativos de depresión, ansiedad, enojo, pérdida, rechazo...La comida o comer de exceso está reemplazando a Cristo como la solución a los problemas de estas personas. Dios creó todo bueno. Comer es un placer. Dios lo hizo sabroso. Pero no fue entendido reemplazar a Cristo. Pablo advierte a los Filipenses de esta placer (la sensación de saborear comida), para que no sean como los “enemigos de la cruz de Cristo, el fin de los cuales será perdición, cuyo dios es el vientre, y cuya gloria es su vergüenza” (Fil. 3:18-19).

Una ocasión de comer de exceso puede funcionar para expresar urges sexuales, para expresar agresión, para experimentar el placer de estar fuera de control o desenfrenada, como has tenido un día difícil y sientes como mereces un premio. Como “Hoy sufrí, necesito un placer...” Para auto-castigar (“hacer penitencia”). Ambos el comer de exceso y el purgar puede ser auto-castigo. El purgar llega a ser la solución para CUALQUIER ocasión cuando ella se siente mal.

Renovación. Rom. 12:1-2. ¿Cómo podemos ser renovados? Mat. 6:33. No eres tu cuerpo.

Autoridad vs. Autonomía: La perspectiva de la dependencia vs. la independencia.



El lado largo del triángulo representa la cantidad de autoridad, poder, y control y trabajo que uno ejerce. Cuando nace, la persona es completamente dependiente de sus papás, completamente bajo su control. Mientras crece, el triángulo de los papás disminuye y el del hijo crece. La adolescencia es la etapa en que se tiene que negociar más y más de estos controles. Los papás tienen que rendir más y más del control a la hija para que esta gobierne su

propia vida. Entonces no nos debe sorprender que es el periodo cuando se asoma la anorexia.

Últimamente la perspectiva correcta se manifiesta en Gen.3 salir y unir con esposo. Una manera de pensar de la separación es ir de la dependencia a la independencia. Autoridad vs. Autonomía. ¿De que habla Pablo a los Efesios acerca de no provocar a tus hijos? Pienso que trata de asuntos de autoridad, de no ejercitar autoridad inapropiada (egoísta, para su propio bien, no el bien del hijo).

Control impuesto vs. auto-control. Un fruto del Espíritu es auto-control (dominio propio). Cuando el hijo es niño, no tiene control sobre sus impulsos. Los papás tienen que imponer control sobre el, pero con la meta de ayudarlo entrenarlo a lograr auto-control. Muchas veces no pueden controlar a los adolescentes, porque son más grandes de tamaño que los papás! ¡Resulta que los papás tienen autoridad pero no tienen poder!

Padres que dominan a sus hijos o ejercitan control de exceso en maneras inapropiadas pueden tentar a sus hijas a ir por la senda de anorexia. ¿Por que? Quizás porque el cuerpo o su comer es la única cosa que es suya, que realmente puede controlar. Es la única cosa que pertenece a ellas. Y claro que combina con los otros factores mencionados. Entonces padres que dominan a sus hijos en maneras que no son bíblicas son culpables de provocar a sus hijos a la ira (Ef. 6..) Puede influenciar a la hija hacia la anorexia. Pero, otra vez digo que esta influencia no es *determinante*, es decir, que cada evento es un evento interpretado, y cada hija vive delante de Dios y es responsable por como interpreta sus circunstancias y como responde a ellas. *El papá debe saber como soltar las riendas de la vida de su hijo o hija.*

Los papás representan a Dios a la hija. Empieza a conocer a Dios por medio de sus papás. A veces una persona tiene idea equivocada de los atributos de Dios por medio de la experiencia que tenía con sus papás. Claro que eventualmente la hija tiene que tratar con Dios, con Cristo personalmente. Pero los papás deben tomar en serio esta responsabilidad a representar a Dios fielmente a sus hijos.

La perspectiva de la soberanía: La soberanía de Dios sobre nosotros es la realidad. Uno tiene que rendirse a El. Y no quiere. Cada problema se base en no creer (a) lo que Dios dice acerca de quien es El, acerca de su carácter o (b) no creer lo que Dios dice acerca de obra ya hecha, o (c) no creer lo que Dios promete. Es decir no creer que Dios es el que dice que es, que ha hecho lo que dice que ha hecho, o que no hará lo que dice que hará. Estos temas se ven en la aconsejada. Piensa "Dios no es bueno. Sus planes no serán para el beneficio mío. *No puedo* rendirme a El! Va a hacer mi vida peor!" O "Dios no me ama. No puedo creer eso, no puedo confiar en El. Mira lo que ha permitido suceder en mi vida.

En Cristo hay todas las riquezas de Dios. Ro. 8. El que no escatimó a su propio Hijo, ¿no nos dará todas las cosas? Esto es lo que la aconsejada no cree. “No me dará. No puedo someterme a El. Yo tengo que mantener el control.”

La aconsejada te presenta esta cuestión de sentir impotente, y su conducta representa el intentar ganar control sobre su vida. Y tú estás tratando presentar a Cristo a ella.

Rebeldía o venganza: El comer de exceso y purgar puede ser manera de devolver el daño cuando la hija siente lastimado por su mamá, es tipo de conducta “agresiva-pasiva” (nombre secular que describe la conducta, nada más). Puede ser muy egoísta. Una aconsejada también pasaba mucho tiempo en el baño, en una casa con solamente un baño, causando gran efecto en la vida de la familia. Ella sabía que estaba haciendo. Era una manera de castigar a ellos.

Un ejemplo: una muchacha bulimica. El consejero le hablaba de la gracia de Dios mientras estudiaban Mat. 18 acerca del siervo que no perdonó a su consiervo. Ella hizo la declaración asombradora: “No quiero la gracia de Dios, *porque si la recibo, tendré que rendir (abandonar) mi enojo.*” Ella quiere auto-justificarse.

Otros factores relacionado con los deberes de los papás en criar los hijos:

- Cuestiones de la sabiduría: Proverbios habla de la sabiduría mayormente respecto al futuro. Dice que los papás deben entrenar a sus hijos en la sabiduría para que cuando sean más grandes, sepan que hacer. También dice al hijo que consiga la sabiduría. Deut. 6 también dice que es la responsabilidad de los papás a inculcar sabiduría en el hijo, y es poco el tiempo que tiene para hacerlo. Lo más tiempo que pasa, lo menos autoridad tienen en la vida del hijo.
- Falta de ser preparadas para ser adultas. Los jóvenes temen estar en el mundo. Piensan que van a ser atropellados por las fuerzas del mundo, porque los papás no les enseñan como estar preparados. Imagina un hijo que llega al mundo sin ningún sentido de competencia o de estar preparado, capacitado para dominar la situación. Si el papá no le ayuda al hijo desarrollar un sentido de competencia, es más probable que tendrá problemas adelante.
- Protección de parte de los papás v. la protección divina: Cuando son niños, les toca a los papás protegerlos, pero cuando maduran, tienen que protegerse a ellos mismos por medio de ejercitar la sabiduría, o Dios les protege, pero no les toca a los papás a ti protegerlos más. [Acuérdense del diagrama “Aclarando responsabilidad” que puede ser útil para platicar de estos asuntos.]

- Individualización: Desarrollar mi identidad ante Dios. ¿Que quiere Dios que sea yo? ¿Es la misma la definición de Dios de quien soy y la definición de mis papás de quien soy? Conflicto sobre poder puede resultar. Lucas 2:49. Jesús sabía el plan de Dios para su vida, y estaba yendo hacia ello. La prueba par los padres: Estoy apreciando mi papel como mayordomo de mis hijos o estoy actuando como dueño? Soy responsable a animarles en el desarrollo de sus dones. Muchas veces los papás de jovencitas con desordenes de comer se portan como dueños.
- Sus dones o dotes: Cada uno tiene habilidades naturales dadas de Dios y estas convienen con los propósitos de Dios para su vida. Parte del proceso de madurar es descubrir quien soy en Cristo y quien quiere Dios que sea yo. Si los papás impiden esto o lo tuercen en lugar de facilitararlo, es terreno para problemas.

Observaciones:

Anoréxicas y bulímicas expresan confusión acerca de su estado interno, acerca de sus propios pensamientos y sentimientos. Tienen mucha dificultad en identificar y admitir sus sentimientos. Hacerles preguntas acerca de sus sentimientos puede evocar respuestas hostiles que representan su sentido de haber sido invadida. Muchas veces no saben como se sienten, muchas veces porque les han dicho como deben de sentirse.

“Relaciones telegráficas” Actuar como otros deben saber lo que pienso. No distingue entre ella y el otro.

Más acerca del legalismo:

El legalismo enfoca en lograr la aceptación de otros. ¿Cómo voy a lograr ser aceptado? Una manera es por medio de algo afuera de mí, la justicia de Cristo, y en esto hay libertad. O, voy a ser aprobada (o juzgado) por mis propias obras. Le gusta sentirse justificada por sus obras, pero no le gusta el otro lado de la moneda, el ser condenado por sus errores. El perfeccionismo se asoma aquí. Se siente bien consigo mismo por un tiempo cuando logra la aceptación/aprobación. Pero hay esclavitud en esto, porque una vez que logras la aprobación que quieres no hay ni para ir sino mas abajo. Una vez que logras puros “10s” en tus calificaciones en la escuela, no hay nivel más alto de conseguir, y vives en el temor de perder lo que has logrado. Una familia que demuestra el amor o el afecto condicional promueve este tipo de respuesta. Pero también la cultura puede fomentarlo.

El problema del perfeccionismo no trata de la meta de querer ser perfecto o la cualidad de ser perfecto, es el motivo por querer ser perfecto. Es verdad que Cristo dijo que hagamos todo para la gloria de Dios y sed perfectos como tu Padre es perfecto. Pero lo hacemos en un contexto de libertad del juicio, Ro.

8:1 dice No hay condenación para los que están en Cristo. Hay libertad en servir a Dios por eso, por saber que Dios no nos condena y El mismo suple lo que necesitamos para glorificarle con nuestras vidas. Hacemos buenas obras porque *estamos en Cristo*, ¡no para que estemos en Cristo! ¡Hay una gran diferencia entre los dos! Otra vez, el evangelio dice que no hay nada que puede hacer que Dios me ama menos, pero también es verdad que no hay nada que puedo hacer para lograr que me ame *más*. Y el intentarlo, intentar lograr que mis papás me amen más, que Dios me ame más, etc. es esclavitud.

¿Por que el tema de penitencia o castigo con la bulimia? Porque no creemos a Dios cuando nos dice que a Él le gusta perdonar. ¿Alguna vez has hecho algo muy mal a alguien y le pides perdón y te dice, “Fue nada.” No nos gusta. Queremos hacer algo más, como invitarle a comer o algo. Somos mejores en arrepentir que en recibir el perdón. No sentimos perdonado cuando nos dice “te perdono” sino cuando hagamos penitencia. Una bulímica que auto-lastima con purgar o aún cuando se pone en relaciones dañosas, puede estar “haciendo penitencia.” Por ej. Una aconsejada tuvo relación sexual con un hombre malo con el propósito de afligirse a sí mismo, para castigarse por su comer y purgar. Se lo dijo al consejero.

La legalista *quiere* auto-justificarse. El legalismo es el deseo de parase sola. La gracia de Dios es ofensiva, porque la idea de dependencia es ofensiva. No es tan solamente que he estado viviendo como esclavo a mis propias leyes y Dios me ofrece libertad, pero en un sentido *me gusta* donde estoy. No quiero sacrificar esto aunque me trae aflicciones también. *Auto-justicia* tiene un papel importante en estos desordenes que muchas veces es pasado por alto. Todos nosotros aut-justificamos. En nuestra carne, nos gusta pensar que podemos auto-justificarnos. Y la única cosa que puede transformar a una persona de alguien auto-justificando en un a persona que desea la gracia, una justicia ajena, es la obra del Espíritu Santo. Esto explica porque algo tan sencillo como el evangelio puede ser tan difícil agarrar para alguien tan comprometido a un estilo de vida y sistema de creencias que son legalísticos. Estamos hablando de la guerra espiritual, de ceguera espiritual. El legalismo es una forma de ceguera espiritual. Es ceguera, pero una ceguera que he apropiado por mi propia voluntad, que escogí. Explicas las riquezas del evangelio y dicen, “Sí, pero...” Siempre “Pero...” es expresión de su rebeldía. Adentro, no quiere que la gracia sea la fuente de su vida.

El otro lado del legalismo es que en escoger ser legalista escojo hacer el papel de Dios, porque escojo el privilegio y el derecho de acusar y juzgar a otras personas. Es el punto de Mat. 18. Si escojo la gracia, rindo el derecho de juzgar, rindo el derecho de demandar la restitución, de vengarme. Esa señora entendió esto, y por eso no quiso la gracia. Quiso juzgar.

El combatir el legalismo, no es meramente darle información a alguien, es poner al descubierto los motivos de su corazón. Para ser libre, tiene que escoger a Cristo, y esto involucra cambios profundos en su vida. Escoger a Cristo quiere decir vivir por la fe, y vivir por la fe quiere decir vivir *en dependencia*. Es un cambio profundo para muchos, y muchos no lo quieren.

Ven el costo, y no lo quieren porque su auto-justicia le vale más. A veces, luego de poner esta cuestión en la mesa, una aconsejada terminará la consejería.

Cuanto tiempo debes seguir con un AC esperando que quiera a Cristo? Puedes amar a una persona, pero últimamente solamente puedes ofrecerles a Cristo, aconsejarles de tu cosmovisión Cristiano. La luz del evangelio o suaviza el corazón de uno o lo endurece.

Patrones comunes de la familia:

Advertencia: Otra vez le digo que no hay una sola influencia en el desarrollo de estos patrones de comer. Una muchacha anoréxica *puede* ser de una familia muy buena, donde no se ven estos patrones.

- A pesar de esto, el patrón típico es lo siguiente: Apariencia superficial es perfecta, y todos de la familia están comprometidos a mantener esta apariencia. Todos te dirán “No tenemos ningún problema.” Pero te das cuenta de los problemas por medio de pasar tiempo con la aconsejada.

Verás inconsistencias. Un día tu aconsejada está llorando porque sus papás se discutieron anoche, pero anteriormente te había dicho que ellos no se discuten. Te pueden decir muchas cosas de la familia que no son verdad. Muchas veces las relaciones en la familia son superficiales. Hay poca expresión de cariño y calidez. No saben como ser íntimos el uno con el otro.

- La relación matrimonial: parece bien, pero hay tensión y insatisfacción subyacentes. Muchas veces es un matrimonio sin amor. La mamá o el papá a veces trata de ganar a la hija a su lado, convenciéndole que el otro es malo. Pone a la hija en medio de ellos. Una manera de hacerlo es hacer de la hija un esposo o esposa sustituto. Por ej. La mamá se le comunica “Tu papá no satisface mis necesidades emocionales, voy a depender de ti, serás la persona en que confío, serás mi apoyo emocional.” Le habla a la hija de todos sus problemas personales. Le confía de todo, le dice que su papá es malo. He aconsejado a jovencitas de 13 años que saben todos los detalles de la vida sexual entre sus papás porque su mamá se lo confía. A la hija le duele de parte de su mamá. Le quiere ayudar. Y a veces la mamá aprovecha de esto. Es otra manera en que la mamá interfiere con el proceso de madurar y separar de los papás que los hijos tienen que hacer. A la mamá (o al papá) no le importa el desarrollo de su hija, con lo que Dios quiere que sea, sino dice, “Eres mía. Yo te voy a usar para mis propios propósitos, porque no estoy tratando con mis problemas en la manera que Dios quiere. Estás disponible. Serás herramienta par mis propósitos.” Ej. De una muchacha que desde niña le decía su mamá que iba a ser un virtuosa del piano. Le ponía en enseñanzas y ensayos de piano de la cantidad como un atleta preparándose para los Olímpicos. Lo hizo porque esto era un deseo de la mamá que fue frustrado. No llegó a ser una pianista experta y quiso que su hija la fuera, quiso vivir vicariamente por ella. A los 12 años la mamá se dio cuenta de que la hija nunca iba a ser

excelente con el piano, y ahora tenía también un hijo, y el sí era un niño prodigio con el piano. Así que la mamá abandonó a la hija emocionalmente. Luego volvió a relacionarse con la hija pero solamente para servir al hermano en hacerle a él un virtuoso. Imagínate como le era, ver que tu único propósito en la vida es servir al don de otra persona y cuando ya no le sirva más, eres tirado a la basura.

Un padre o una madre no siente actualizado en su vida, y busca a su hijo/a para lograr sus sueños. Busca “salvación” en su hija. Por eso pone énfasis en sus logros y en el éxito. Las cuestiones del legalismo y del desarrollo interactúan.

- Familias enredadas (“Enmeshed families”), término secular para describir una familia en que los papeles y las responsabilidades son mezclados, confundido, enredados. No hay límites apropiados en las relaciones. La mamá usa la hija en maneras inapropiadas, intenta estorbar la voluntad de Dios para la vida de la hija. No trata con sus propios problemas sino hace su hija la solución de sus problemas.

“Triangulación”: El papá o mamá intenta formar una alianza con la hija en contra del otro padre. Es una situación de no ganar. La hija puede responder con intentar ser perfecta. O puede responder con rebeldía si no hay relación entre la obediencia y bendición. Pierdes en cualquier caso.

Si es un patrón de la familia, ha de involucrar toda la familia en la consejería. Pero la familia está invertido en esta dinámica mala, es decir están comprometido a mantenerla porque por medio de ella, logran algo (aunque puede ser nada más que evitar la interrupción del cambio). Puede haber que no quieren cambiar. Pueden sabotear la consejería, por ej. Por medio de hacer muchas excusas por no poder venir a la consejería. No hacer las tareas. Si les confrontas, te dicen, “Solamente estamos aquí porque *nuestra hija* tiene un problema. Nosotros no tenemos ningún problema. Ni sabemos porque estamos aquí.” Es negación de sus problemas o de que su conducta tiene un papel en el problema de su hija. Debes hablarles de la verdad, de todos modos. “Esto es lo que está pasando. Yo lo se, y ustedes lo saben también. Pueden seguir haciéndolo, pero no estás convenciéndonos de lo contrario. Todos sabemos lo que está pasando aquí.” Lo llamo “Escupir en su sopa.” No puedes cambiar tu voluntad, solamente Dios puede. Pero puedes quitar el disfraz, desenmascarar la dinámica mala.

Cuando hay en la familia presión para lograr o actuar, esto promueve que la hija se divide entre la persona que es al exterior y la persona que es al interior. Esta es una influencia conducente a recorrer a conducta desordenada de comer.

Los hijos son responsables delante de Dios. Y los padres son responsables para entrenar a sus hijos (Deut.6). 1Juan 4 (“Prueba cada espíritu”) y Santiago 3 (los maestros serán sujetados a un juicio más estricto) están en tensión. El pastor es responsable para predicar la Biblia fielmente y los feligreses son responsables a discernir si lo hace fielmente. Igual con los papás. Tienen la

responsabilidad única delante de Dios de imitarle a Él en llevar a cabo su papel como padres. Pero también su no lo hace, el hijo es responsable creer a Dios y no al papá. El hijo puede construir una perspectiva legalista de la situación aunque sus papás viven la gracia y no presentan el leer la Biblia etc. en una manera legalista. Puede hacer esta interpretación sin que los papás la promuevan. (Acuérdate que el único factor necesario para pecar es tener un corazón pecaminoso).

Los papás son mayordomos de los hijos. Pertenecen a Dios. Tus hijos eran creados con la habilidad de escoger la justicia o desobediencia.

- La distorsión cognitiva. Anoréxicas y bulímicas tienden pensar en blanco y negro acerca de sus actitudes, sus emociones, etc. Usa esta distorsión para mostrarle a la hija que su vida no es como la de Cristo.
- Personalización o egoísmo: Adolescentes piensan que todo el mundo los ve siempre, que todos notan como se ven, como se visten, etc. Puedes desafiar esta perspectiva que son el centro del universo. Puedes preguntarles de cuantas personas notaron cuando fueron de compras.
- Pensamientos mágicas, supersticiones: Usualmente una creencia mágica en una relación de causa y efecto entre eventos que se relacionan. Por ej. pensar que soy chaparro porque amenaza a golpear a mi papá algún día cuando yo creciera.

Observaciones de las personas desordenadas en su comer. Jeff las dividen en 3 categorías:

1. Aquellas con una historia caótica y dominada por impulsas. Tienen hacer muchas cosas impulsivamente y arrepentirse de tales cosas adelante. Falta de auto-control, una cuestión más grande de su comer. Más frecuentemente de una familia con muchos problemas (“dísfuncional”). Papás malusan a los hijos, conscientemente o inconscientemente. Emociones fluctúan mucho, más entre enojo y depresión. El tema que controla el enojo o la depresión es lo mismo: como impacta a mí el mundo ahora misma. Enfocado en el presente. No piensan en el futuro. No distingue bien entre ella misma y otros. Muy dependiente, interpersonalmente. Tienen un deseo insaciable de sentirse apreciado, amado, etc. Puedes tratarle bien 23.75 horas del día y si en los últimos minutos no le tratas bien es como nunca le has tratado bien en todo el día. Depende de fuentes externas para controlar su conducta. No tienen auto-control sino depende de otros para que se lo impongan. El modo de pensar de los “pensamientos telegráficos,” es decir, creer que puedes leer mis pensamientos.
2. Personas moderadas. Son sumisas y obedientes exteriormente, pero muy difícil a conocerles. Después de semanas sientes como no las conoces. Reportan una separación de sus papás prematura por alguna razón. Su mamá ha dejado actuar como mamá en ser protector y guía. Fuerza a la hija hacia la independencia prematura. La hija empieza creer

“Soy buena solamente si hago toda estas cosas. Si tomo responsabilidad.” Con el desorden de comer la hija rompe la perspectiva que los papás tienen de ella. Los papás dirán, “No entendemos. Siempre ha sido buena muchacha. No nos ha dado ningún problema hasta ahora.” De repente ha interrumpido nuestro estilo de vivir. Una división empieza en que la hija se siente como dos personas diferentes, una que está en control, competente, la buena alumna, la ayudante perfecta, etc. y otra que siente necesitada, confundida, y fuera de control. Un patrón de desear-temer. Desea que alguien se identifique con ella y responda a sus necesidades percibidas. Por el otro lado, teme de que si permite que alguien vea este aspecto necesitado y dependiente de ella, se derrotará su auto-imagen de ser perfecta que ha cultivado resultado de esta conducta prematura. En la consejería, empieza acercarse a ti, y luego, se para. Este es el legalismo, es tener una perspectiva de ti misma que no está dependiente de la gracia. Quien soy depende de que puedo hacer, si lo puedo hacer bien. Si te muestro que soy necesitado, este interrumpe mi auto-justicia. La muchacha es ambas víctima y una que victimiza a otra. Es decir, es víctima de sí misma, porque está escogiendo las tinieblas (si ella escucha el evangelio). Escoge ser visto de la perspectiva de sus propias obras. Ha de predicarles de Cristo.

3. Intacta. Parecen más estables. Sus patrones de comer desordenados parecen más adaptivos. Por ej. Con la bulimia y la ansiedad, “No sé como manejar mi ansiedad en la manera de Fil. 4, entonces voy a comer de exceso y luego vomitar.” Con estas personas tengo más éxito en darles consejo.

Conclusión

Desde una perspectiva bíblica no hay nada raro en una persona desordenada en su comer, porque solamente ha encontrado una manera diferente de manejar las mismas cuestiones de idolatría, legalismo, negación de la gracia, temor acerca del carácter de Dios...son aspectos de los temas común de todo problema, es la naturaleza del pecado que es común al hombre. No ves nada más que una manera única de negar al evangelio, una manera que se desarrolla o se manifiesta en un variedad de formas. Las Escrituras proveen un grupo de lentes poderosos que puedes usar con tu aconsejado. Tú provees los lentes, pero el Espíritu Santo produce el fruto. Por eso, debes orar mucho por ellos. Son ciegos. Ora que el Espíritu Santo abra sus ojos para mostrarles que es la realidad, que es la verdad. La realidad es el evangelio.

Testimonios y cartas de aconsejadas

Viñeta ilustrando el tema de penitencia: No estoy segura porque estoy enojada ahora. Tomé una galleta, y me dije que no era nada malo en esto, aunque no lo creo. Estoy enojado conmigo mismo por disfrutar comida. Estoy enojado con Dios por haber hecho comida, y estoy enojado con la comida por existir. Comida es un problema grande para mí, y en mi manera de pensar, su algo es

un problema, ha de quitártelo. Pero no lo puedo hacer. Tengo que comer diario. Nadie me puede hacer pararme, tengo que hacerlo yo misma. Esto me enoja. Yo quiero que algo o alguien me haga pararme, que me lastime si no me paro. Mi novio discernió que algo andaba mal. Puso su mano con ternura en mi pierna y me preguntó, “¿Estás bien?” No quiero que esté tierno conmigo. Debe ser duro y brusco conmigo.

Una carta de una aconsejada anoréxica: *Querida Mamá*, Me gustaría que estuviéramos estrechas. Me gustaría que pudiésemos pasar tiempo juntas, pero supongo que siento que si doy un poco de mi misma, tomarás todo, como no puedo ser ambos tu hija y la novia de Juan al mismo tiempo. Es una cosa que me mantiene distanciada de tí. Estoy enojada contigo, estoy enojada porque jamás me dejabas desarrollar a ser yo. Tenías tus ideas de quien era yo, y tratabas hacerme conformar a aquellas ideas. Me decías que me gustaban las muñecas y que no me gustaban los deportes ni los muchachos. Hablabas por mí. Estabas tan cierta de que me conocías, de que sabías quien era yo, que no tuve la oportunidad de desarrollar mi propia personalidad. Siento vacía a veces, como justo nada, nadie. Siento como me envolviste apretadamente en un capullo de lo que querías que fuera yo, y no puedo escapar. Pero no intentabas a conocerme a mí. Todavía haces eso. (Esto era un ejemplo de provocar a la hija a la ira)

Una carta de una aconsejada bulímica a su consejero: “Lo peor de lo que dijiste en la última sesión es que es verdad: Yo actúo o desempeño un papel 24 horas al día. En las últimas semanas he hecho alguna introspección, pero quizás no tanto como debí de haber hecho...[date cuenta de la énfasis en lograr hazañas o obrar aquí]. Pero usualmente me perturba y lloro cuando pienso en esto tanto. He estado viendo como me relaciono con personas y con Dios, y en la mayoría de las ocasiones estoy tratando complacerles, en temor, temor de que yo no haya trabajado suficiente ardentemente, temor de no recibir la reacción que quise. Lo que me aterroriza más es que no se como no ‘actuar’.” [Esta es la verdad de todos mis aconsejadas con desordenes de comer.] No sé como vivir por la gracia. No sé que quiere decir eso, o como se ve. Solamente sé que Jesús murió por mí...pero yo tengo que complacer a personas para vivir. Placerles a la familia, a Dios, etc. No se como vivir en ninguna otra manera. El concepto casi involucrar un completo de mi personalidad, acciones, sentimientos...todo. Me siento completamente perdida y amedrentada horriblemente al mero pensamiento de no actuar. [¡Que esclavitud!] No me siento cómoda con nadie, ni siquiera con Dios, para no actuar.”

LA ADICCIÓN A LA PORNOGRAFÍA. POR JAIME MORALES HERRERA

Introducción

El Dr. Jeff Olson en su libro *Cuando la mirada de un hombre se desvía* nos dice lo siguiente:

"La comunidad cristiana por lo general no admite cuán extendido es el uso de material sexualmente explícito dentro de su propio grupo. Sin embargo, la verdad es que una multitud de hombres cristianos, jóvenes y viejos, y de todos los antecedentes de la vida, miran pornografía regularmente. No todos los hombres que han mirado pornografía son adictos a ella, pero muchos sí. Y cualquiera que le eche un vistazo casual, o que incluso se tope con ella accidentalmente, está en peligro de volverse adicto. Trágicamente, la mayoría de los hombres no admiten el problema hasta que están atrapados. Algunos creen tontamente que tienen control sobre el problema."⁴

Nuestros adolescentes no están exentos de esta tentación, y muchos de ellos podrían convertirse en adictos a la pornografía; más si contamos con la accesibilidad que tiene hoy en día la red de Internet. Por esto, todo líder de jóvenes debe hacer buena labor preventiva en relación al tema y estar preparado para atender a un joven que haya caído en esta esclavitud pecaminosa.

Definición De Pornografía

"La pornografía es cualquier material escrito o visual que presente desnudez y/o actividad sexualmente explícita con el propósito de causar excitación sexual"⁵.

Tipos De Pornografía

La pornografía puede ser clasificada en softcore (suave) y hardcore (dura), la primera incluye solo imágenes de desnudos, la segunda actividad sexual explícita en diferentes categorías incluyendo algunas que son ilegales en la mayoría de los países occidentales. Un muchacho puede empezar observando pornografía softcore e ir progresivamente queriendo pornografía más fuerte, incluyendo sexo oral, sexo con animales, sexo con niños, sexo grupal, relaciones lésbicas y homosexuales, etc. Esto puede inducir fácilmente al observador de pornografía a una parafilia o violaciones u otros tipos de abusos sexuales.

Hay diferentes formas de transmisión de pornografía, las más conocidas son revistas y videos producidas con este fin; estas dos categorías también pueden ser encontradas fácilmente en la red de Internet (en websites, groups y chats), inclusive gratis.

⁴ Olson, Jeff. *Cuando la mirada de un hombre se desvía*. Michigan: RBC Ministries, 2000, p. 3.

⁵ *Ibíd*, p. 4.

Uno de los contenidos más peligrosos es la pornografía escrita, estos relatos estimulan la fantasía sexual de quién los lee y dar rienda suelta a su imaginación. El Dr. Oscar Mario Carricart en un artículo titulado *Pornografía Infantil en la red, lagunas en nuestra legislación*⁶, cita como ejemplo cuatro patrones que se dan en los relatos pornográficos relacionados con la pedofilia.

"El menor seduce al adulto. Es el más frecuente y en el 90% de los casos se trata de una niña adolescente y un hombre maduro. Dicha niña provoca al adulto para aprender o para perder su indeseada virginidad. De este modo se narran relaciones aberrantes entre una niña de 9 años y un hombre casado. Un caso de este tipo puede ser el titulado "Soy una golfa" aparecido en un sitio web de supuesta procedencia española dado el lenguaje utilizado. En el mismo se escribe como una niña de 9 años es iniciada en las prácticas lésbicas por su prima, para a continuación mantener su primera relación sexual plena en un "menage a trois" con el hermano de esta su primo. Acto seguido pasa la noche en la cama de su hermana mayor y su cuñado, "para no tener miedo". Después de presenciar como la pareja hace el amor, aprovecha que su hermana va a la cocina a preparar el desayuno para seducir a su cuñado con el que mantendrá relaciones periódicas con el consentimiento de su hermana. La primera parte del texto describe la ingenuidad de la niña que desconoce todo lo relativo al sexo. Se incluye una autodescripción física para dejar bien claro que a sus 9 años no le había llegado el menor desarrollo. Observa a perros y caballos realizando la cópula y lee revistas pornográficas junto a sus primos. A lo largo del relato la niña pierde la virginidad y es sodomizada. En ningún momento se describe una sensación de dolor o duda, o algún tipo de reparo por las constantes relaciones sexuales con sus familiares. Esta supuesta cybernauta nos relata sus supuestas experiencias de niña presentando lo que consideraríamos un hecho aberrante como algo natural, normal, placentero, indoloro y sin secuelas para la niña. Y una vez descrito esto es inevitable el preguntarnos ¿Cómo puede influir el contenido de tales relatos en lectores con una inclinación pederasta? ¿Pueden sentirse animados a llevar a la práctica sus fantasías?.

También abundan los relatos de la alumna que busca desesperadamente tener relaciones con su profesor, hasta lograrlo.

La mayoría de los relatos responden a este primer patrón por dos motivos: muchos prefieren a la figura de la devoradora de hombres, o a la ninfómana, que a la mujer equilibrada que es capaz de decir NO y mantener una sexualidad controlada. Y en segundo lugar, el hecho de que sea la niña o adolescente la que provoca al hombre adulto, les permite liberarse de un posible sentimiento de abuso o culpabilidad.

El adulto seduce al menor. Este argumento es empleado aún con mucho menos frecuencia que el anterior y resulta aún más peligroso. Se tramite la idea al lector de ¡Digo NO cuando quiero decir SI!, tópico estúpido tradicionalmente empleado para describir el comportamiento de las mujeres. Aquí se incita al

⁶ <http://www.lexpenal.com/Archivos/publicaciones/carricart1.htm>

adulto a actuar aunque no exista una provocación previa. Si ya es enfermizo el pensar que los niños y niñas provocan a los adultos para mantener relaciones sexuales con ellos, el pensar que lo buscan aún cuando se niegan o lo provocan resulta verdaderamente criminal. Cuando un adulto pedófilo, se aficiona a los relatos de ex menores, que confiesan haber disfrutado de niños en prácticas con sus mayores aún siendo forzados a ello ¿Cómo influye esto en su conducta? ¿Se puede sentir animado a realizar sus fantasías?

Relaciones entre menores. Es un argumento menos explotado que los anteriores. Normalmente se entremezclan los niños de mismas edades, y en ocasiones se llegan a describir situaciones que son físicamente imposibles.

Relaciones incestuosas. Como era de esperar, el tema del incesto es empleado con regularidad por este tipo de sitios. La finalidad es evidentemente provocar excitación en sus lectores presentando como algo natural y deseable la práctica de relaciones sexuales con los propios hijos, hijas, hermanos o padres. Por supuesto nunca se hace referencia a las consecuencias que ello puede acarrear, ni se mencionan las secuelas de todo tipo que dejaría en la propia hija/o, hermano/a o menor".

Otro tipo de pornografía que está tomando relevancia es el llamado *hentai* asociado al animé o al manga japonés; pero que está extendiéndose al dibujo animado occidental. Estos utilizan el dibujo para escenificar relaciones y en caso de ser un cómic el texto se utiliza para describir con lujo de detalles la situación. Nuevamente, se presta para aberraciones sexuales, debido a que fácilmente se puede dibujar una relación sexual adulto-niño, hombre-hombre, mujer-monstruo (son famosos en esta área los monstruos con tentáculos que con ellos "toquetean" y penetran a las mujeres), hermano-hermana, madre-hijo, etc.; muchas de ellas con violencia constituyéndose en imágenes de violación. Las protagonistas suelen ser niñas de trenzas, rostro angelical y uniforme escolar.

Causas De La Pornografía

Entre algunas causas de la adicción a la pornografía podemos citar:

- Curiosidad
- La obsesión por el sexo en la cultura moderna
- La fácil estimulación visual en los varones
- Haber despertado sexualmente en forma prematura ya sea por exposición visual o por abuso
- Alivio sexual que se requiere como una droga

Efectos De La Pornografía

Entre algunos de los peligros de la pornografía podemos citar⁷:

- Separa el sexo del amor y del compromiso
- Las personas que la ven pueden volverse adictos sexuales
- Las personas que lo ven pueden volverse propensas a parafilias
- Puede conducir a las personas a violaciones y abuso sexual infantil.
- Minimiza la violación, el abuso, el incesto y otras conductas sexuales haciéndolas parecer cotidianas.
- Degrada a la mujer, deshumanizándola, al convertirla en objeto de placer sexual para el hombre.
- Por lo general muestra cuerpos esculturales, lo que provoca la sensación de tener un cuerpo inadecuado o desagradable; o de que la futura(o) esposa(o) lo tiene. Ej. Un varón puede sentirse desanimado porque su pene no tiene 20cm de largo o más, como aparecen normalmente en los relatos pornográficos.
- Reduce la humanidad a la categoría de "animal copulando".
- Es materia prima para la masturbación compulsiva pecaminosa.
- Refuerza el hábito de crear fantasías sexuales con conocidos(as) en las mentes de las personas.

Respuesta Pastoral

La labor preventiva del líder de jóvenes es clara en este caso. Si es bien sabido que los adolescentes de todas las épocas han tenido curiosidad de ver lo que no conocen y lo que se vive en la intimidad; entonces, es menester dar una excelente educación sexual, incluyendo hablar cautelosa y claramente sobre el tema de la pornografía, y no que su educación en el área de la sexualidad sea dada por material pornográfico. Hay que enseñarles como deben reaccionar si son expuestos a este tipo de material ya sea accidentalmente o por sus amigos, para que no sean llevados por la curiosidad y la concupiscencia. Se tiene que estar cerca de los muchachos para que estos tengan suficiente confianza para contarnos si se están pasando revistas o videos pornográficos en el colegio; o si ellos están siendo tentados en esa área.

Debemos aconsejar a los padres en el uso de métodos para controlar el uso de Internet en su casa (bloqueadores de web, manejo de password, etc.), para que los jóvenes no tengan la tentación a su alcance. Una forma fácil de saber si una computadora ha sido usada para ver imágenes pornográficas es revisar los archivos en el caché del navegador (especialmente los jpeg y los gif).

Por último recomiendo que un líder de jóvenes debe estar preparado para aconsejar a un muchacho que busca ayuda en este aspecto, además debe saber cuando remitir a un especialista sobretodo si el problema ha degenerado en una parafilia. Para esto recomiendo una lectura del capítulo 27 del libro de Josh McDowell y Bob Hostetler: *Manual para Consejeros de Jóvenes*, un libro

⁷ Algunos son tomados literalmente del libro, *Juventud en Extasis 2*, de Carlos Cuactémocs Sánchez, México: Ediciones Selectas Diamante, 1997.

que no debe faltar en la biblioteca de alguien que ha sido llamado por Dios a ministrar a adolescentes y jóvenes.

LA CODICIA SEXUAL: LA GUERRA INTERIOR

-Había en mí dos sentimientos contradictorios: por un lado, el deseo sobrecogedor de ser limpiado y por otro, el deseo de aferrarme a los placeres eróticos. Esto debe de ser lo que Pablo quiso decir en algunos pasajes de Romanos 7. ¿Pero dónde estaba Romanos 8 en mi vida?

Un informe señala que durante una convención de pastores se alquiló el mayor número de películas pornográficas en la historia del hotel. Es indudable que tantas tentaciones sexuales descaradas, el bombardeo constante del doble sentido y de los argumentos a favor de la indulgencia inevitablemente atraen.

Muchas justificaciones tientan al líder cristiano. "Tengo que saber lo que pasa... El "voyeurismo" es mejor que el adulterio... Necesito moderación; la abstinencia total no es necesaria."

No hay respuestas fáciles. Tampoco podemos bloquear nuestros cerebros ni nuestras glándulas. Sin embargo, *Apuntes Pastorales* lo invita a leer este artículo escrito por un hombre que sirve a tiempo completo en el ministerio. Es un artículo directo, sin tapujos, pero consideramos importante que así sea. La tentación sexual en sus diversas formas siempre ha seducido a los cristianos, pero las oportunidades de nuestros días y el clima en que vivimos le dan a este artículo gran relevancia para todos nosotros.

Escribo este artículo en forma anónima porque siento vergüenza, no sólo por mi mujer y por mis hijos, sino sobre todo por mí mismo. Hablaré de mi lucha personal con la codicia sexual. Creo que mi experiencia no es fuera de lo común y quizás sea típica de pastores, escritores y conferencistas. (Sé que no estoy solo porque las pocas veces que compartí mi lucha con amigos cristianos, respondieron con historias parecidas a la mía.)

Recuerdo la noche en que experimenté por primera vez el apetito carnal desmedido. Durante la adolescencia me había deleitado con la revista *Playboy* pero mi despertar a la codicia sexual fue años más tarde, ya casado, durante un viaje lejos de mi hogar. Sentado en la habitación del hotel, mientras hojeaba una guía de las posibles actividades en la ciudad, volvía una y otra vez a la foto inquietante de una bailarina exótica. Se veía fresca y atrayente; y estaba sin ropa. La primera vez que vi el aviso, como cristiano instintivamente descalifiqué su show porque iba más allá de mis límites.

Sin embargo, mientras miraba un programa de TV insípido, el cuerpo de la chica se me aparecía diciendo: "¿Por qué no?".

Para ser un cristiano eficaz tenía que experimentar la vida en su totalidad, ¿verdad? ¿Acaso Jesús mismo no comía con pecadores y prostitutas? Yo podía ir como un observador, en el mundo pero no del mundo. Los razonamientos se apilaban para fundamentar mis deseos, y en diez minutos estaba en un taxi rumbo a la "zona roja" de la ciudad. Quizás Dios se presentaría, borraría mis deseos y me convencería de que yo estaba equivocado. Incluso se lo pregunté tímidamente. ¡No hubo respuesta!

Entré al bar y allí me enfrenté con la nueva experiencia de pedir un trago. Animado por mis primeros sorbos de whisky, me senté con los ojos pegados al escenario.

La chica era lo que había prometido el aviso. Empezó su actuación vestida y nos hacía desear quitándose lentamente cada prenda con una sonrisa provocadora. La miraba sin poder creerlo. Para terminar, en un marco de luces centelleantes cruzó el escenario desnuda.

Dos horas después, salí del bar con una sensación extraña, una excitación intensa y sorprendido de que en realidad no me había pasado nada. En pocas horas, uno se da cuenta de que en cierto sentido todo cambió, pero por otro lado todo sigue igual. Uno sigue siendo la misma persona.

La codicia sexual, se distingue por ser invisible, escurridiza y difícil de identificar. Lo que pasó esa noche, ¿fue un pecado? Al principio me dije que no. Para considerarlo codicia sexual, me decía hay que mirar a una mujer deseando tener relaciones sexuales con ella. ¿Acaso no era eso lo que Jesús había dicho? En realidad no podía recordar haber deseado relaciones con esa chica. Fue algo más privado, más lejano. Lo que pasó fue algo rápido que se desvaneció sin dejar huellas. Al menos eso creí entonces.

La culpa me alcanzó esa misma noche. Cuando regresé al hotel, ya estaba haciendo oraciones llorosas pidiendo perdón. Por un tiempo, y como resultado de ese sentimiento de culpa, me limité a ver películas y revistas pornográficas. Durante más de diez años estuve en una guerra sin tregua.

A menudo he pensado en que la codicia sexual no se parece a nada de lo que he experimentado. La mayoría de las cosas que más nos divierten y nos causan emoción, pierden cierto entusiasmo y atracción una vez que las hemos experimentado. El sexo es diferente. No hay mucho que descubrir ni analizar. Cada persona conoce las formas, colores y tamaños básicos de los órganos sexuales. Sin embargo, el mayor conocimiento no reduce su atractivo. ³/₄ No hay otra experiencia que tenga esa fuerza salvaje.

He tratado de analizar la codicia sexual y fraccionarla hasta llegar a sus componentes. ¿Acaso nuestras hormonas y cromosomas no podrían haber sido dispuestas de manera que las personas pudieran más fácilmente hallar satisfacción con un solo compañero? ¿Por qué no habremos sido creados como los animales, que, salvo en ciertos períodos, viven su rutina diaria casi sin pensar en el sexo? Podría manejar mejor dicha codicia si supiera que sólo

me atacará en mayo u octubre. Lo que me vuelve loco es no saber y ser continuamente vulnerable.

La codicia sexual es como desear sal cuando uno se está muriendo de sed. ¿Por qué no habremos sido hechos sólo con ansias por el agua para así quitar la sal de los kioscos de revistas, los programas de TV y las películas? Usted dirá que Dios no es el que me hace codiciar sino que yo elijo hacerlo y probablemente Dios lo permite como una oportunidad para ejercitar mi virtud. Sí, lo entiendo, pero algunos de ustedes saben por experiencia propia (como yo) que esas perogrulladas piadosas, si bien son correctas, pierden importancia frente a lo que sucede en mi organismo cuando voy a la playa o tomo una de esas revistas.

Muchos de ustedes saben lo que es caminar con la mirada a la altura del pecho, hojear con ansias la revista *Time* en busca de una fotografía sexy, desear que hubiera cadenas en las habitaciones de los hoteles para no salir, a no ser que haya películas pornográficas en el cuarto. También saben lo que es revolcarse en la culpa de esa obsesión y orar llorando con toda la fe que uno pueda reunir para que Dios nos libere.

También saben lo que se siente cuando el domingo uno predica sobre la gracia, la obediencia o la voluntad de Dios, con los recuerdos de la noche de codicia sexual todavía frescos en la mente. Uno se las arregla para terminar el sermón prometiendo que no va a permitir que le afecte tanto la próxima vez hasta que, al final del culto, una mujer muy atractiva se acerca sonriendo para saludarlo y felicitarlo por el mensaje. La resolución desaparece. Y mientras ella le cuenta la bendición que fue el mensaje, uno la está desvistiendo mentalmente.

Mi primera experiencia de codicia sexual no fue la última. He visto alrededor de 15 películas pornográficas. La multitud en esos cines no es como otras con que me relaciono: me recuerdan que ese no es mi lugar, que soy sapo de otro charco. Y desde el punto de vista técnico, estético y erótico las películas son aburridas. Sin embargo, cuando anuncian una nueva en el diario, se me hace agua la boca.

Aprendí rápidamente que la codicia sexual va en una sola dirección. Uno no puede volver a un nivel más bajo y estar satisfecho. Una revista estremece, una película excita, un show en vivo inflama la sangre... Nunca llegué a la prostitución, pero experimenté la naturaleza insaciable del sexo lo suficiente como para sentirme aterrado. La codicia sexual no satisface; incita a más.

Por momentos esa obsesión llegó a parecerme más bien una posesión. Recuerdo una oportunidad en que sentí miedo. Estaba de viaje y pasé por un bar que anunciaba bailarinas desnudas. Este show no era como los *strip tease* que había visto. La chica aparecía desnuda desde el comienzo, y sin vergüenza se contoneaba a pocos centímetros de mi cabeza. Tenía la mirada clavada en mí. Eso era tan cercano, tan íntimo que me pareció, por un momento aterrador, que se asemejaba más a una relación que a una actuación. Lo que sentí sólo puede llamarse posesión.

Salí del bar tambaleando. Sentí que había cruzado una línea divisoria y que ya no podría recuperar la inocencia. Ese fin de semana tenía compromisos importantes pero, en cada uno de ellos, las imágenes imborrables de la muchacha llenaban mi mente.

Me hice una promesa, una más entre tantas. Me prometí que sólo compraría *Playboy* u otras revistas eróticas "respetables". Mi inhabilidad para mantenerme puro sólo necesitaba algunos límites, me dije. Estas son algunas de las justificaciones en las que basaba mi conclusión de contener la codicia sexual en vez de cortarla por lo sano:

- El desnudo es un arte.
- La revista *Playboy* y similares tienen artículos excelentes.
- Un poco de estimulación beneficiará la vida sexual en mi matrimonio.
- Otros hacen cosas peores.
- ¿Qué es la codicia sexual, al fin y al cabo? El deseo de tener relaciones sexuales con un compañero específico. Yo experimentaba una excitación general y no un deseo específico. Algunos de estos conceptos (o quizás todos) tienen algo de verdad. Los usaba como un manto para poder atenuar la guerra interior que me atormentaba. Para mi total desconcierto, varias veces había sentido cómo la lujuria hacía eclosión y cobraba un poder siniestro.

Cabe aclarar que mi vida no giraba alrededor de la codicia sexual. Pasaban días, meses, sin buscar una revista o una película pornográfica. Y muchas veces lloraba delante de Dios implorando que me quitara ese deseo. ¿Por qué no recibía respuesta? ¿Por qué Dios me maldecía con libertad de decisión cuando esa libertad me alejaba de él?

Leí muchos libros y artículos sobre la tentación pero no fueron de mucha ayuda. Los consejos de los diferentes escritos se podrían resumir de la siguiente manera: "Simplemente deja de hacerlo". Aunque intelectualmente podía estar de acuerdo con su teología y sus consejos, no había un cambio en mí.

La mayor parte de ese tiempo odiaba el sexo. Desde ya que conocía su placer, pero sólo eran cortos momentos que se contraponían a días y días de angustia y culpa. No podía conciliar mis fantasías con la experiencia rutinaria del sexo en el matrimonio. Comencé a ver el sexo como un error de Dios. Al final sólo causa tristeza, me decía. Con el sexo, cualquier crecimiento espiritual parecía inalcanzable.

He descrito mi caída en cierto detalle no para despertar un interés lascivo ni para aumentar la desolación del que está pasando. Cuento mis luchas porque son reales y para demostrar que hay esperanza, que Cristo vive, y que su gracia puede cortar el círculo vicioso de la codicia sexual y la desesperación.

En cuanto al efecto de la codicia sexual en mi matrimonio, no lo destruyó, no me empujó a una relación adúltera ni a la prostitución. Fue más sutil. Principalmente me llevó a restarle valor a mi esposa como ser sexual. Si

admiro un póster de *Playboy*, Miss Octubre tiene una sonrisa cálida e incitante. Ella está conmigo en la sala de mi casa. Se quita la ropa sólo para mí y me deja observarla.

La verdad es que si me sentara al lado de Miss Octubre en un avión, no me daría ni la hora ni mucho menos se desvestiría para mí. Si yo tratara de iniciar una conversación, seguramente me pararía en seco. Sin embargo, por haber recorrido cada centímetro de su cuerpo en la fotografía, comienzo a mirar a mi esposa desde esa perspectiva. Ella debería tener la sonrisa, las curvas, las piernas, la melena pelirroja y los ojos chispeantes de Miss Octubre. Comienzo a concentrarme en los defectos insignificantes de mi esposa y pierdo de vista el hecho de que es una mujer encantadora, cálida y atractiva, y que soy muy afortunado por haberla encontrado.

El sexo en mi matrimonio se convirtió en una válvula de escape para la pasión que crecía en mi interior. Nunca había hablado del tema con mi esposa, pero estoy seguro de que ella lo percibía. Creo que empezó a verse como un objeto sexual en el sentido de que no era objeto de pasión o romanticismo, sino de mi necesidad física.

Con todo, la dualidad sexual palidecía ante la dualidad espiritual. Imaginen la brecha que había en mí cuando dirigía un retiro espiritual un fin de semana donde veía la admiración y las lágrimas de compromiso de mis oyentes, y terminaba en mi cuarto devorando el último número de *Playboy*? No podía conciliarlo, pero, tampoco podía evitarlo.

Había en mí dos sentimientos contradictorios: por un lado, el deseo sobrecogedor de ser limpiado y por otro, el deseo de aferrarme a los placeres eróticos. Esto debe de ser lo que Pablo quiso decir en algunos pasajes de Romanos 7. ¿Pero dónde estaba Romanos 8 en mi vida?

Aun cuando la codicia sexual estaba bajo control, todavía sentía que mantenía un rincón secreto infranqueable para Dios.

Así como recuerdo el momento en que desperté a la codicia sexual puedo recordar el comienzo de mi compromiso a la sanidad y restauración. También sucedió durante un viaje, cuando hablé en una conferencia sobre vida espiritual.

En ese entonces estaba practicando un régimen bastante estricto de "lujuria controlada". Pero esa noche me encontré recorriendo las calles de la zona roja de la ciudad. Encontré un *show* en vivo de muchachas desnudas sobre una plataforma giratoria que se podía ver a razón de tres minutos por 25 centavos. No hay arte, belleza, ni baile. La mujer es un mero objeto sexual. Los hombres están aislados en cabinas como animales enjaulados. No hay vínculo alguno. Las chicas están tan aburridas que se las puede oír hablar de los precios de los alimentos. Con todo eso, allí estaba yo, a tres días de hablar un retiro sobre la vida espiritual. Esa noche la culpa y la vergüenza me abatieron como olas furiosas. Nuevamente vi la imagen desoladora de lo bajo que había caído.

Había sentido ese remordimiento antes. Sin embargo, lo que más me conmocionó fue que mi viaje al retiro, antes siempre placentero, no me produjo nada de placer. Me sentía igual que si hubiera estado en mi casa leyendo el diario y bostezando. Ese pensamiento me perturbó. Mi mente volvía una y otra vez a aquella cabina mugrienta. ¿Me estaba volviendo loco? ¿Iba a perder toda sensación que valiera la pena? ¿Sería que mi alma se estaba vaciando?

A duras penas me las arreglé para terminar la conferencia y todos aplaudieron mis charlas; todos fueron bendecidos. Esa noche, solo en mi cuarto, no me dediqué a la pornografía, sino que me puse a pensar en lo que me había sucedido en esos diez años, y no me gustó.

Tres días después pasé una noche en casa de un gran amigo, pastor de una de las iglesias más grandes de la zona. Nunca antes había compartido con alguien detalles de mi vida lujuriosa, pero mi dualidad estaba llegando a tal punto que sentí que debía hacerlo. Mi amigo me escuchó en silencio con compasión y sensibilidad mientras le contaba algunos incidentes y mis temores.

Después que terminé mi relato se quedó sentado mucho tiempo con la mirada triste. Yo esperaba sus palabras de consejo, de consuelo, de sanidad o algo. Necesitaba que alguien me dijera: "Tus pecados te son perdonados". Primero le tembló el labio, los músculos de su cara se crisparon y comenzó a llorar; eran gemidos profundos.

Mi amigo no lloraba por mí, sino por él. Comenzó a contarme de su propio viaje por el camino de la codicia sexual. Había llegado a sus consecuencias lógicas de la lujuria: prostitución, y hasta orgías. Incluso su matrimonio se estaba derrumbando en medio de un juicio de divorcio.

Durante un par de semanas viví bajo una nube de terror y fatalidad. ¿Había cruzado una línea invisible que dejaría mi alma manchada para siempre? ¿Marcharía yo también como mi amigo hacia la destrucción sistemática de mi cuerpo y alma? ¿No había salida para él ni para mí?

Un mes después de la conversación con mi amigo leí un breve libro de memorias, *"Lo que creo de Frances Mauriac."* En un capítulo sobre la pureza, Mauriac llega a la conclusión de que sólo hay una razón para seguir la pureza: "Bienaventurados los de limpio corazón, porque ellos verán a Dios" (Mt 5.8). La pureza, señala Mauriac, es la condición necesaria para amor sublime, para obtener la posesión superior a cualquier otra: Dios mismo.

Las bienaventuranzas indican que los pecados son impedimentos para el crecimiento espiritual. Si pecamos los que sufrimos somos nosotros pues no habrá desarrollo en nuestro carácter ni gozaremos de la imagen de Cristo que hubiéramos tenido de no haber pecado.

Este pensamiento fue como una alarma a mis oídos. Comprendía lo que me estaba perdiendo por seguir alimentando mi codicia sexual: estaba limitando mi intimidad con Dios. El amor que él ofrece es tan trascendente y pleno que

requiere que nuestras facultades sean purificadas para poder contenerlo. ¿Podría Dios darme otra sed y otra hambre distinta de lo que yo nunca había podido satisfacer? ¿Podría el Agua Viva apagar la sed de la codicia sexual?

Conocía la vida de Mauriac lo suficiente como para saber que su observación era la culminación de una vida de lucha. El había llegado a esa conclusión como la única justificación posible para la abstinencia. Quizás, la disciplina y el compromiso que implica permitirle a Dios purgar las impurezas, conformaban el primer paso esencial hacia una relación con Dios que yo nunca había conocido.

La combinación de dos factores me preparó para intentar nuevamente un acercamiento a Dios en confesión y fe: por un lado, el pavor que me produjo la dolorosa historia de mi amigo pastor y por otro, el rayo de esperanza de que la búsqueda de la pureza podría transformar el hambre insaciable que había sentido por diez largos años. Oré sin esconder nada, y Dios me oyó.

Debía dar un paso de arrepentimiento doloroso pero necesario. El arrepentimiento, señala C.S. Lewis, "no es algo que Dios demanda de ti para recibirte y que te podría evitar si lo deseara; es simplemente la descripción del regreso". Para mí, el regreso debía incluir una charla con mi esposa, que había sufrido en silencio todos los esos años. Yo había pecado contra ella, y la había ofendido tanto como a Dios. Quizá mi impureza había impedido que nuestro amor creciera, de la misma forma que había bloqueado el amor que podía experimentar con Dios.

Le conté casi todo, sabiendo que le estaba poniendo una carga que quizás no pudiera soportar.

La había lastimado. Sólo ella sabía cuánto. Durante diez años, ella había visto cómo una neblina invisible me había cautivado, haciéndome actuar en forma extraña, alejándome de ella.

Ahora ella confirmaba sus sospechas. Debe de haberle parecido un rechazo: "no eras suficiente para mí en el aspecto sexual y tuve que buscar en otro lado".

Aun así, a pesar del dolor, me dio su perdón y su amor. Consideró a mi enemigo su enemigo. Abrazó mi sed. Me amó que con un amor sorprendente, incomprensible y totalmente inmerecido.

Ya hace un año de esa conversación con mi esposa. En ese tiempo, ocurrió un milagro. La guerra interior terminó. En una ocasión, fallé nuevamente, un mes después. Fui a otro *show* barato. No habían transcurrido ni diez segundos cuando empecé a sentir un terror despavorido. La sangre golpeaba en mis sienes. El mal se estaba apoderando de mí. Tuve que salir del *show* inmediatamente.

Corrí, lo más rápidamente que pude para alejarme del lugar y me di cuenta de que había cambiado mucho: antes me sentía seguro al ceder a la lujuria, pero

ahora me sentía seguro huyendo de la tentación (2 Ti 2.22). Pedí al Señor fuerzas y me fui.

Aparte de ese encuentro, no he vuelto a tener esa compulsión. Por supuesto que las chicas con blusas o vestidos cortos me llaman la atención (¿para qué las usan si no?) pero el terror ya no existe. Los kioscos de revistas perdieron su fuerza de atracción. Hace doce meses que paso frente a ellos Sin tomar una revista. Tampoco volví a entrar a un cine de películas pornográficas.

No puedo negar que era placentero. Sin embargo, he ganado una suerte de alarma que me alerta cuando pierdo el rumbo. Por fin después de diez años, tengo una conciencia y una reserva de fuerzas a mi disposición. Me ha sido necesario mantener una comunicación abierta y honesta con Dios y con mi esposa.

He tenido dos nuevas experiencias que, debo admitir, han colmado y contrarrestado totalmente la pérdida de las experiencias de la codicia sexual.

En primer lugar, comprobé que Dios cumplió su parte del trato. He llegado a verlo como no lo había conocido antes. He tenido experiencias con Dios que me han sorprendido por su profundidad e intimidad, experiencias de un orden que no sabía que existía. Algunos de esos momentos fueron mientras leía la Biblia u oraba, otros, al conversar con otras personas, y el más memorable, debido a mi ocupación, fue mientras predicaba en una conferencia. Esas experiencias me tocaron, me humillaron, me renovaron y me limpiaron. No había conocido ese nivel de experiencia espiritual y tampoco lo había buscado. Dios se me había revelado.

También sucedió algo que ni siquiera le había pedido a Dios. **La pasión está volviendo a mi matrimonio.** Mi esposa es nuevamente el centro del romanticismo. Su cuerpo, no el de otra, está cobrando gradualmente la atracción que yo había canalizado en otras fuentes. El acto sexual, que antes había sido irritante y traumático, tanto como una experiencia placentera, está volviendo a tener el misterio, la trascendencia y el deleite indescriptible, partes de su diseño original.

Estos dos hechos que ocurrieron con tan poco tiempo entre sí me mostraron por qué los místicos, incluyendo los autores bíblicos, suelen emplear la experiencia de la intimidad sexual como metáfora de éxtasis espiritual.