

CONSEJERÍA BÍBLICA

Tomo 2

Manual de consulta sobre
el matrimonio y la familia

**DR. TIM CLINTON
DR. JOHN TRENT**



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

Título del original: *The Quick-Reference Guide to Marriage & Family Counseling* © 2009 por Tim Clinton y John Trent, y publicado por Baker Books, una división de Baker Publishing Group., P.O. Box 6287, Grand Rapids, MI 49516-6287. Traducido con permiso.

Edición en castellano: *Consejería bíblica, tomo 2: Manual de consulta sobre el matrimonio y la familia* © 2014 por Editorial Portavoz, filial de Kregel Publications, Grand Rapids, Michigan 49505. Todos los derechos reservados.

Traducción: Daniel Menezo

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

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

EDITORIAL PORTAVOZ
2450 Oak Industrial Dr. NE
Grand Rapids, Michigan 49505 USA
Visítenos en: www.portavoz.com

ISBN 978-0-8254-1845-7 (rústica)
ISBN 978-0-8254-0371-2 (Kindle)
ISBN 978-0-8254-8493-3 (epub)

1 2 3 4 5 / 24 23 22 21 20 19 18 17 16 15

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

Contenido

Introducción	4
Adicción y abuso de sustancias en la familia	8
Adopción	17
Celos en el matrimonio	22
Compromiso y pacto matrimoniales	27
Comunicación en el matrimonio	32
Conflictos en el matrimonio	37
Consejería prematrimonial	45
Control de la natalidad	49
Crianza de los hijos	61
Depresión en el matrimonio	68
Depresión posparto	76
Desafecto: cuando el amor se enfriá	82
Dinero y economía	89
Estilos del amor en el matrimonio y la familia	95
Estrés y exigencias	101
Familia extendida	107
Familias ensambladas	113
Familias monoparentales	118
Hijos adultos	125
Infidelidad y adulterio	131
Intimidad espiritual	139
Jubilación	145
Límites en el matrimonio	150
Maltrato infantil	156
Matrimonios a prueba de divorcio	164
Niños con necesidades especiales	170
Padres ancianos	181
Participación en la iglesia	189
Pérdida de un cónyuge o hijo	194
Perdón y reconciliación	201
Pornografía	211
Reubicación y mudanza	218
Rivalidad entre hermanos	225
Secretos en el matrimonio	231
Separación y divorcio	236
Sexo en el matrimonio	245
Síndrome del nido vacío	251
Tiempo para la familia	256
Trastornos mentales en la familia	262
Violencia doméstica	269
Notas	276
Recursos recomendados	286

Introducción

Nos complace poner en sus manos este *Manual de consulta sobre el matrimonio y la familia*, confiando en que Dios lo use para llevar su esperanza y su vida a todos esos millones de creyentes en todo el mundo a los que ministran los miembros de la AACC (Asociación Estadounidense de Consejeros Cristianos), cuyo número no deja de crecer.

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

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

Existe cierta cantidad de atributos esenciales que usted debe manifestar hacia otros si ha sido llamado a intervenir en los momentos más difíciles de otras personas, si ha sido llamado a ayudar a llevar las cargas de otros, y así “[cumplir] la ley de Cristo” (Gá. 6:2). La primera característica es algo que usted posee como resultado de la obra que hace en su vida el Espíritu de Dios, que transforma su corazón y su mente, algo que este libro no puede proporcionarle, sino solo potenciarlo si usted ya lo tiene. Se trata de un espíritu de bondad genuina, esa bondad que atrae a los demás de inmediato haciéndoles sentir que nos interesan sinceramente.

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

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

LAS TRES “PATAS” DEL MINISTERIO ASISTENCIAL

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

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

Pastor o miembro del personal eclesiástico

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

- ofrecer una consejería eficaz y una ayuda a corto plazo para quienes acudan a usted con sus problemas
- enseñar a otros y elaborar sermones sobre los problemas principales de hoy día a los que se enfrentan las personas
- proporcionar recursos y materiales esenciales a los miembros del personal y los líderes laicos en su iglesia, a fin de potenciar sus ministerios de ayuda y de enseñanza

Profesional clínico

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

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

Líder o ministro laico

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

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

CÓMO USAR ESTE MANUAL DE CONSULTA SOBRE EL MATRIMONIO Y LA FAMILIA

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

1. **Retratos.** Cada tema empieza con tres o cuatro anécdotas que cuentan historias frecuentes sobre personas que luchan con el problema del que se trata. Hemos intentado ofrecerle casos que, probablemente, encontrará entre las personas a las que aconseje.
2. **Definiciones e ideas clave.** Esta sección empieza con una definición clara del tema usando un lenguaje no técnico. Luego añadimos una serie de ideas y de datos que le ayudarán a entender mejor el tema, además de cómo se manifiesta en las personas que luchan contra él, y cómo las perjudica.
3. **Entrevista de evaluación.** Esta sección suele empezar sugiriendo un marco desde el que enfocar la evaluación, y va seguida de una serie de preguntas concretas para hacer a la persona, a fin de comprender mejor su problema. A veces encontrará una sección de “preguntas clarificadoras”, que le ayudarán a decidir si es necesario remitir a la persona a un médico o a otro profesional.

4. **Consejos sabios.** Esta sección presenta una o más ideas clave que deberían servir como guía general a su intervención; el consejo sabio le ayudará a encuadrar mejor su intervención. Estas ideas clave pueden expresarse de forma clínica o pastoral, pero son útiles para los tres tipos de ayudadores de los que hablamos anteriormente, y le darán pie para entender y trabajar con la(s) persona(s) que tiene delante.
5. **Pasos prácticos.** Esta sección, junto con la anterior, le guiará sobre lo que debe hacer en su práctica de la consejería. Le permite trazar un mapa lógico que le guíe, a usted y al aconsejado, desde la identificación del problema a su resolución, siguiendo unos pocos pasos concretos, que siempre serán pasos prácticos para el aconsejado (con instrucciones específicas para los consejeros, señaladas en cursiva). Lo cierto es que sin un buen plan práctico, es demasiado sencillo dejar a las personas confundidas y perdidas, en lugar de avanzar con ellas de una forma decidida hacia algunos objetivos concretos para cambiar.
6. **Ejemplos bíblicos.** En esta sección le proporcionamos pasajes bíblicos relevantes y comentarios que le ayuden en su consejería, de principio a fin. Insertar todo el proceso en un marco bíblico e invocar el poder del Señor para hacer muchas cosas que no lograremos realizar con nuestras propias fuerzas son pasos esenciales para llevar a cabo una consejería cristiana auténtica. Puede optar por ofrecer estos versículos a las personas a modo de trabajo para casa, para que los memoricen o como guías para la dirección espiritual, o bien puede optar por usarlos como guías para el proceso de intervención.
7. **Oración.** Aunque no será adecuado con todas las personas, muchos cristianos desean e incluso esperan que la oración forme parte integral de su consejería. Debe pedir a cada uno su permiso para orar, y es necesario orar por cada uno de los aconsejados, aunque él o ella no se unan a usted, y deba orar en silencio, o bien en los momentos de reflexión anteriores o posteriores a la sesión. La oración es habitualmente la intervención espiritual más frecuente que se usa en la consejería cristiana, y le ofrecemos algunas líneas de oración que pueden servirle, del todo o en parte, como una introducción eficaz para que la consejería adopte una dimensión vertical, invitando directamente a Dios a entrar en esa relación.

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

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

Adicción y abuso de sustancias en la familia

Así que si el Hijo los libera, serán ustedes verdaderamente libres.

Juan 8:36

1 RETRATOS

- Raquel era muy activa en su iglesia, al igual que su familia. Aunque no siempre era confiable, estaba deseosa de ayudar. Asistía regularmente a la iglesia, incluso a los cultos vespertinos. Un domingo por la tarde, Raquel llegó tarde a la iglesia. Hablaba a gritos y era evidente que estaba borracha. Sus hijos la seguían, avergonzados.
- Ricardo siempre había sido famoso por la cantidad de cervezas que podía tomarse sin sentir sus efectos. Pero algo ha cambiado. Según su esposa, recientemente ha estado borracho varias veces, y acaban de arrestarlo por conducir bajo los efectos del alcohol; es la segunda vez que le pasa en dos años. Esta vez se quedará sin permiso de conducir durante un año.
- Diana era madre soltera y le encantaba jugar al bingo. Nadie le dio mucha importancia hasta que una noche un vecino encontró solos en casa a los hijos pequeños de Diana, incluyendo a un niño con pañales, mientras ella jugaba en el salón de bingo.

2 DEFINICIONES E IDEAS CLAVE

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

- El *abuso de sustancias* es el mal uso o uso habitual de una sustancia química con el propósito de cambiar (supuestamente para mejorar) el estado de ánimo. Las personas abusan de sustancias para olvidar sus angustias. A menudo el abuso de sustancias conduce a la *dependencia* de ellas, lo que suele denominarse “adicción”.
- Una adicción es la *dependencia de una sustancia* (alcohol, fármacos recetados, marihuana u otras drogas) *o de una actividad* (apostar, ir de compras, ver pornografía en la Internet).
- Una adicción es una *compulsión física* (como en el consumo de alcohol u otras drogas) *o psicológica* (como en la ludopatía o las compras) de usar una sustancia o actividad *para enfrentarse a la vida cotidiana*. Por ejemplo, sin alcohol, el alcohólico no se siente “normal” ni puede funcionar bien.
- La adicción es una conducta repetitiva que es *habitual y difícil o aparentemente imposible de controlar*. Conduce a la actividad dise-

ñada exclusivamente para *obtener la sustancia o encubrir su consumo*: el ama de casa que esconde botellas por todo el hogar, el drogadicto que roba en tiendas para pagarse el hábito, el apostador que se apropiaba ilícitamente de dinero para pagar sus deudas.

- El adicto, que se caracteriza por *los mecanismos de defensa de la negación, la minimización y la atribución de la culpa a otros*, echa la culpa de sus problemas a otra persona: el jefe es demasiado exigente, el cónyuge no es lo bastante cariñoso, los niños son desobedientes o los amigos son muy persuasivos. El adicto rehúsa aceptar su responsabilidad y admitir la gravedad del problema.
- *La adicción es la dependencia biológica, psicológica y social* de una sustancia o una conducta habitual, como ver pornografía en la Internet o tener una adicción sexual. Con el paso del tiempo, el cuerpo y el cerebro necesitan la sustancia o la conducta cada vez en cantidades mayores para evitar el síndrome de abstinencia.
- Entre las *adicciones a cosas que no son sustancias* se cuentan comer en exceso, apostar, la adicción sexual, como la de la pornografía (ver la sección dedicada a este tema), gastar dinero compulsivamente y fumar (que incluye aspectos de la adicción a sustancias y a conductas).

El alcohol acaba con la vida de seis veces y media más vidas de jóvenes que todas las drogas ilícitas juntas.²

Características clave

La adicción o el abuso de sustancias se caracteriza por:

- un patrón de uso de sustancias fuera de control o de una conducta anómala durante un año o más
- cambios frecuentes en el estado de ánimo
- el incremento en el consumo o en el patrón de conducta con el paso del tiempo
- aumento de los sentimientos de vergüenza e indignidad
- la necesidad intensa de gustar a otros o recibir su aprobación
- problemas para controlar los impulsos, sobre todo relativos a la comida, el sexo, los fármacos o el dinero
- el empleo de una sustancia o conducta para aliviar la tristeza o reducir la ansiedad
- obsesionarse con una sustancia o conducta determinada
- la adicción cada vez es más incontrolable
- el aumento de la culpabilidad, la vergüenza, el miedo y la ira
- la incapacidad de controlar la adicción a pesar de los esfuerzos
- las consecuencias negativas de la adicción, padecidas por uno mismo y por otros

Causas de la adicción

Emocionales. Los adictos tienen heridas emocionales, y a menudo padecieron traumas graves en la infancia. Un estudio sobre los adictos al sexo descubrió que un 81 por ciento había padecido abusos sexuales, un 74 por ciento maltrato físico y un 97 por ciento maltrato emocional.³

Relacionales. Las conductas adictivas están vinculadas claramente con las relaciones problemáticas de la infancia. En el caso de los adultos, la adicción genera presiones sobre las relaciones interpersonales y conduce a muchas dificultades sociales.

Físicas. Los adictos se vuelven físicamente dependientes de las sustancias que consumen o la conducta abusiva que manifiestan y, sin estas, caen en el síndrome de abstinencia.

Cognitivas y conductuales. A menudo, los adictos tienen pensamientos ilógicos o irracionales que les inducen a olvidar su identidad como hijos e hijas de Dios. También son frecuentes las expectativas irreales sobre sí mismos y sobre otros, y la confianza en soluciones rápidas y mágicas.

Espirituales. En esencia, la adicción es una rebelión contra Dios. Además, ya sean las drogas, el alcohol o el sexo, la adicción se convierte en un ídolo falso para el adicto. Renunciar a esta idolatría de dependencia es la lucha más difícil y duradera del adicto.

Efectos de la adicción

Los accidentes de tráfico son la mayor causa de muerte en personas de 6 a 33 años. Cerca del 45 por ciento de esas muertes se produjeron en accidentes de tráfico relacionados con el alcohol.⁴

Descontrol. Para los adictos, la dependencia de la adicción escapa a su control. Para recuperarlo necesitan ayuda.

Tolerancia neuroquímica. Dios diseñó nuestros cuerpos para adaptarse a las circunstancias. Por consiguiente, a medida que los adictos experimentan la tolerancia a la sustancia o conducta, sus cuerpos necesitan cantidades cada vez mayores para obtener el mismo efecto.

Progresión. A menudo una adicción se multiplica. Muchos adictos empiezan simplemente experimentando: prueban una droga, van a un casino, dan una calada a un cigarrillo. Sin embargo, como cada vez se necesita más sustancia para conseguir el mismo efecto, el adicto aumentará la potencia o la frecuencia de los actos adictivos, y acabará combinando y alternando diversas drogas y actividades.

Evitación de los sentimientos. Se usa la adicción para mejorar el estado emocional o psicológico del adicto; es una forma de eludir los sentimientos como la soledad, la ansiedad, la ira, la tristeza o la depresión.

Consecuencias negativas. La alienación de Dios, la manifestación de un pecado habitual, los problemas de salud, el dolor crónico y los problemas sociales e interpersonales son consecuencias frecuentes de la adicción.

3 ENTREVISTA DE EVALUACIÓN

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

Cuando entreviste al aconsejado, *céntrese en hacer preguntas concretas* sobre circunstancias, sucesos y síntomas. Si se le interroga de una

forma no amenazante ni crítica, es probable que el aconsejado responda con sinceridad. Si habla con un miembro de la familia del adicto, puede ajustar estas mismas preguntas para interrogarle acerca del adicto.

Preguntas clarificadoras

1. ¿Su consumo de esta sustancia ha aumentado o disminuido con el paso de los años? ¿Ha habido algún periodo en que se haya privado de ella? (La tolerancia, que es la necesidad de consumir dosis cada vez más altas de la sustancia, es un factor claro que distingue entre un problema de abuso de sustancias y la dependencia. También es necesario evaluar los puntos fuertes, incluyendo los de la familia, y encontrar motivos para la confianza en el tratamiento actual, al estudiar los períodos pasados de libertad de la adicción).
2. (Si el alcohol es la sustancia) ¿Ha experimentado algún episodio en que no recordase lo que hizo mientras estaba bebiendo (amnesia parcial)? ¿Ha sentido alguna vez ansiedad, ataques de pánico, temblores o ha tenido alucinaciones después de pasar un tiempo sin beber?
3. ¿Se ha sometido alguna vez a tratamiento para la adicción o ha asistido a consejería por algún otro motivo? (Esto pretende evaluar la gravedad y el éxito o fracaso del tratamiento anterior, y analizar si la raíz de estos problemas es un trastorno mental o dual).
4. ¿Algún miembro de su familia ha resultado perjudicado porque usted consumiera la sustancia o le ha dicho algo al respecto? ¿Amenaza su cónyuge con abandonarle? ¿Ha tenido problemas con la ley debido a su consumo? (Esto pretende evaluar la necesidad de ayuda familiar, intervención de crisis o asesoramiento legal).

Toda forma de adicción es mala, sin importar que el narcótico sea el alcohol, la morfina o el idealismo.

Carl Jung

Preguntas generales

1. ¿Alguna vez le ha sugerido alguien que su consumo de _____ es un problema? Si lo ha hecho, ¿por qué piensa que esa persona se lo dijo?
2. ¿Alguna vez le ha preocupado su consumo de _____? Si es así, ¿por qué? ¿Qué me dice de cuando pasó _____? ¿No cree que _____ es un problema? ¿No lo consideraría un problema si lo detectase en su mejor amigo o en su cónyuge?
3. ¿Con cuánta frecuencia usa esta sustancia, y cuál es la dosis? Es decir, que durante una semana la consume al menos _____ veces, y siempre para sentirse bien?
4. ¿Intenta esconder ese consumo de su familia o de sus amigos? O sea, que si estuvieran aquí sentados con nosotros, ¿corroborarían que saben el número de veces que ha tomado la sustancia a lo largo de una semana?
5. ¿A qué edad tomó por primera vez _____? ¿Recuerda cuándo empezó a tomarlo cada semana/fin de semana/día?
6. ¿Alguna vez ha hecho algo bajo la influencia de _____ que

En el año 2000, aproximadamente 85.000 muertes en Estados Unidos fueron atribuibles al consumo excesivo o peligroso de alcohol, lo cual convierte esta sustancia en la tercera causa de muerte nacional. En 2001 se detuvo a 1,4 millones de personas por conducir bajo la influencia del alcohol o de narcóticos. Esto supone uno de cada 137 personas con licencia de conducir.⁵

más tarde lamentó? ¿Le han detenido o le han puesto una multa por conducir bajo la influencia de esa sustancia? ¿Le han detenido por agresión o violencia doméstica? ¿Se ha presentado la policía en su casa para controlar su conducta relacionada con _____, aunque no le detuvieran?

7. ¿Algún miembro de su familia de origen abusó de una sustancia mientras usted era pequeño? ¿Quién? ¿Qué hizo esa persona? ¿Alguna vez se libró de esa sustancia? ¿Recuerda cómo se sintió cuando vio a esa persona usando _____?
8. ¿Su consumo de _____ ha afectado alguna vez a su trabajo o a su familia? ¿Qué sucedió? ¿Le ha advertido su jefe o su cónyuge de que, si vuelve a consumir, actuará contra usted?
9. ¿Ha dejado alguna vez de consumir esa sustancia o lo ha intentado? ¿Cuánto tiempo estuvo sobrio? ¿Cómo se sintió? ¿Cómo reaccionó su cónyuge/hijos/jefe ante usted cuando estuvo sobrio? ¿Qué haría falta para volver a conseguirlo?
10. ¿Quiere abandonar su consumo para siempre? Si “para siempre” le parece imposible, ¿cuánto tiempo desearía estar sin consumir si intentara dejarlo otra vez? ¿Quién podría ayudarle a mantenerse sin consumir si usted lo intentara? ¿Qué pasará/pasaría si recae?
11. ¿Cómo cree que mejoraría su vida si dejara de tomar _____? ¿Cómo mejorarán las cosas con su cónyuge/hijos/jefe si deja de consumir y se rehabilita?
12. ¿Su fe en Dios es un recurso que puede aprovechar para hallar fuerzas en esta lucha? ¿Cómo le ha ayudado Dios a mantenerse sin consumir en el pasado?

4 CONSEJOS SABIOS

La seguridad es siempre un factor clave en el entorno de la familia. Intente averiguar si el consumidor ha conducido bajo la influencia de una droga o tiene niños pequeños en casa, que pudieran correr peligro o a los que pudiera dejar en el vehículo durante un lapso de tiempo. Si es así, dé pasos inmediatos para proteger tanto al adicto como a otros.

Intente hablar con otros miembros de la familia que tienen edad suficiente para comprender cómo manejar la conducta del adicto. Por ejemplo, se debe enseñar a los miembros de la familia a negarse a ir en auto si conduce el adicto y está bajo la influencia de la sustancia, y hay que pedir ayuda si este es incapaz de cuidar de sus hijos pequeños.

Si se produce un maltrato físico o un abuso sexual cuando el adicto está bajo la influencia de la sustancia, anime a sus familiares a salir de su casa de inmediato y acudir a la de un familiar o a un refugio para víctimas de violencia doméstica. Ayúdeles a contactar con recursos positivos y protectores, empezando con otros miembros de la familia.

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

Entreviste al cónyuge para evaluar la conducta de rechazo o la permisividad por su parte y la de sus hijos. Si cualquier miembro de la familia miente o adopta una actitud de encubrimiento, hábleles de conductas alternativas que sean más sinceras y abiertas a retar al adicto para que se cure.

PASOS PRÁCTICOS 5

Los siguientes pasos prácticos van dirigidos al consejero.

1. Prepare un contrato de responsabilidad

- Ayude al adicto a comprometerse para recibir ayuda y dar cuentas a otros. Si el adicto firma un contrato con usted donde acuerda dejar de consumir y buscar ayuda inmediata para su adicción, es señal de que se toma en serio el cambio. Si esto no es posible, busque un acuerdo para un periodo determinado de tiempo, al menos hasta la siguiente reunión. Ayude a la persona a comprometerse con algún tipo de programa cristiano de rehabilitación o que asista a una reunión, como las de Alcohólicos Anónimos, donde encuentre un mentor.

2. Impida al adicto conducir bajo los efectos de la droga

- Para proteger a los miembros de la familia, al consumidor y a los transeúntes inocentes, debe convencer al adicto de que no conduzca ni haga nada mientras esté sometido a la influencia de la sustancia.
- La barra y otros sistemas antirrobo impiden la conducción; los dispositivos electrónicos sofisticados pueden evitar que alguien conduzca sin haberse sometido a la prueba del alcoholímetro.
- Explique que esto hay que hacerlo para beneficiar al adicto y a otros, y que el consumo constante tendrá repercusiones para el resto de su vida, como la de no poder conducir su auto para ir al trabajo o a otros lugares.
- Trace un plan con el aconsejado restringiendo su privilegio de conducir la primera vez que lo haga bajo los efectos de la sustancia (esto quiere decir que el consejero o algún adulto responsable en la vida del aconsejado se quedará con las llaves del vehículo de este). Sería buena idea que este plan lo firmaran tanto el consejero como el adicto, para fomentar la responsabilidad y la participación. Esto fija un límite claro relativo al consumo de sustancias, e imita lo que sucedería si se enjuiciase al consumidor por conducir bajo los efectos de la droga.

3. Exija un chequeo médico exhaustivo

- Un examen médico descartará cualquier problema de salud provocado por el consumo de la sustancia.
- Una adicción como el alcoholismo, cuando progresá, se convierte en una enfermedad, de modo que es totalmente recomendable el tratamiento médico.

- Un médico también puede recetar medicinas que contribuyan a la sobriedad, sobre todo cuando existe un trastorno dual.

4. Busque ayuda profesional

- Exhorte al adicto a permitir que un profesional de la dependencia química evalúe si el consumo de la sustancia es una adicción. Estas evaluaciones están disponibles en las agencias de salud mental, en algunos hospitales y en los centros contra el consumo de drogas (frecuentes en las zonas urbanas y suburbanas). Un consejero profesional también puede resultar muy útil para evaluar y tratar una adicción o un trastorno dual, en caso de que exista.

5. Exhorte a los familiares a buscar ayuda

- Es posible que su comunidad cuente con grupos de apoyo de doce pasos, como los grupos Al-Anon (www.al-anon.alateen.org/inicio), Familias Anónimas o un programa cristocéntrico de rehabilitación. Quizá deba informarse para remitir a la familia a un programa confiable y preferiblemente cristocéntrico. Estos programas se basan en los “Doce Pasos de Alcohólicos Anónimos”, el programa con mayor éxito del mundo para tratar las adicciones.

6 EJEMPLOS BÍBLICOS

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

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

La tragedia de la adicción es que influye en los deseos y las elecciones de los adictos, dominándolos.

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

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

Un 80 por ciento de los estudios descubre una correlación clara entre el consumo de drogas y los trastornos de la personalidad.⁷

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

Normalmente las adicciones empiezan de una forma muy sutil: una experiencia, sustancia o individuo que resulta placentero comienza a convertirse en una obsesión. Al final, la obsesión se hace con el

control. Si no media algún tipo de intervención, raras veces una persona sale de la adicción.

Los adictos deben estar decididos a cambiar, a sustituir la sustancia adictiva por una intimidad significativa.

Las adicciones destruyen individuos, familias, amistades, reputaciones y carreras profesionales.

A pesar de todo esto, Dios ofrece esperanza al adicto. Dios quiere librar a su pueblo de todo lo que ocupe el lugar que le corresponde en sus vidas. Quiere demostrarles que puede satisfacer todas sus necesidades. Con la ayuda de Dios y la responsabilidad compasiva de otros creyentes, los adictos pueden ser libres, comprados de nuevo.

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

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

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

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

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

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

Lea con el adicto: Efesios 1:15-21; Colosenses 1:9-18; 1 Tesalonicenses 2:19-20 y Tito 1:2.

Los adictos necesitan esperanza y ánimo para superar su adicción y para saber que Cristo es más fuerte que aquello que los controla. Invítelos a memorizar y a recitar pasajes de esperanza y de fortaleza en Dios. Podrán recordar esos versículos en los difíciles momentos de la tentación.

Debido a los más de dos millones de personas que anualmente conducen bajo la influencia del alcohol, la Administración Nacional de Seguridad del Tráfico en las Carreteras afirma que las estadísticas sobre el alcoholismo apuntan a que en cada uno de los tres últimos años se han producido 17.000 muertes en accidentes de tráfico debidas al alcohol.⁶

7 ORACIÓN

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

Los resultados de una encuesta de 2003 indican que 8,2 por ciento de personas de doce años o más consumieron drogas ilegales el mes anterior a la encuesta.⁸

Adopción

RETRATOS

1

- Flora y su esposo llevan años intentando tener hijos. Los médicos les han dicho que la única forma de que ella conciba es recurriendo a la fertilización *in vitro*. Debido a sus creencias religiosas, descartan utilizar esta opción. Acuden a la consejería con la pregunta: “¿Alguna vez tendremos la familia que soñamos tener?”.
- Después de escuchar a unas vecinas chismeando, Julia, de trece años, formuló a sus padres una pregunta terrible: “¿Es cierto que soy adoptada?”. Después de conocer la verdad, está desconsolada y le parece que su mundo se viene abajo. Por el contrario, los padres de Bruno le dijeron la verdad incluso antes de que él supiera decir la palabra *adopción*. Sus primeros recuerdos son estar sentado en el regazo de su padre, ojeando un folleto sobre el proceso de adopción. Sus padres le dijeron cómo habían orado para que Dios les enviará un niño pequeño al que amar, y él fue la respuesta a sus oraciones.
- Cuando Juana se volvió a casar después de años de maltratos, su nuevo marido adoptó al hijo de dos años de ella, Tadeo, como propio. Legal y físicamente, el padre biológico ya no cuenta para nada. Pero se preguntan qué harán si se presenta un día decidido que quiere “formar parte” de la vida y de la educación de Tadeo. Viven en el temor constante de que el padre biológico de Tadeo contacte con él.

DEFINICIONES E IDEAS CLAVE

2

- La adopción consiste en que un adulto recibe a un niño o niña que no es biológico y *lo convierta legalmente en su hijo o hija*.
- La adopción supone más que ofrecer una cama y tres comidas al día. Las personas que adoptan *introducen al niño adoptado en su familia para ofrecerle amor y atención*, como si el hijo fuera biológico.
- La adopción ha sido una bendición para muchos niños necesitados. Y esta necesidad sigue existiendo. Las Naciones Unidas calculan que hay *143 millones de niños huérfanos en el mundo, una cifra que cada vez es mayor a causa de la muerte temprana de los padres debido al SIDA y a otras enfermedades, o a la guerra, en muchos lugares de este mundo*.¹
- *En la mayoría de los casos, cuando se adopta a un niño*, concluye la relación legal de los padres biológicos con él o ella.
- Aunque las leyes sobre la adopción en Estados Unidos se parecen entre los diversos estados, no existe un conjunto nacional de leyes

sobre el tema, dado que la adopción cae dentro de la ley familiar estatal y no en el ámbito del gobierno federal. Sin embargo, el motivo de que la mayoría de las leyes sobre la adopción sea igual en cada estado es que muchos han ratificado las leyes recomendadas en la *Ley de Adopción Uniforme de 1994*, redactada, como lo son todas las propuestas de leyes uniformes, por la National Conference of Commissioners on Uniform State Laws.²

- Según el censo estadounidense de 2000, 1,6 millones de niños adoptados eran menores de 18 años. Otros 473.000 fueron personas de 18 años o más, lo cual aumenta la cifra total de niños/adultos adoptados hasta los 2,1 millones.³
- Aunque no es un tema popular, debido a los factores genéticos, existe una mayor probabilidad de que *un niño adoptado se parezca menos a sus padres en términos de temperamento, inteligencia y tipo físico que el hijo biológico de una pareja*.

3 ENTREVISTA DE EVALUACIÓN

Las siguientes preguntas le ayudarán a determinar en qué punto del proceso está la pareja o la persona que se está planteando o preparándose para la adopción de un hijo.

Los adolescentes adoptados al nacer tienen más probabilidades que los niños nacidos en familias intactas de vivir con dos progenitores en una familia de clase media.⁴

1. ¿Cree que está espiritualmente preparado para adoptar? ¿Cómo ha llegado a ese estado de disposición espiritual?
2. ¿Cree que está emocionalmente preparado para adoptar? ¿Cómo ha llegado a ese estado de disposición emocional?
3. ¿Está económicamente preparado para el proceso de adopción? ¿Ha ahorrado dinero o tiene más deudas cada mes que pasa?
4. ¿Tiene suficiente espacio en su hogar actual para criar a un niño?
5. ¿Tiene el tiempo necesario para dedicarlo al proceso de adopción y a la crianza del niño adoptado? ¿Cuánto tiempo cree que podrá dedicar al niño cada día, cada semana?
6. ¿Su relación como matrimonio es lo bastante sólida como para asimilar el estrés que produce un hijo nuevo? (Algunas parejas introducen un niño en sus vidas para resolver un problema. Es un enfoque erróneo y no funciona).
7. ¿Hay algunas cosas que deban mejorar en su relación antes de adoptar?
8. ¿Cuenta con el respaldo social externo suficiente para criar a un hijo? ¿Qué les han prometido sus amigos y sus familias extendidas?
9. ¿Han hablado con otras parejas que hayan adoptado a niños? ¿Cuáles fueron sus mayores retos? ¿Cómo resolvería el problema de _____ si ocurriera en su familia?
10. ¿Tienen pensado tener también hijos biológicos? Si ya tienen uno, ¿ha hablado con él o ella sobre tener un nuevo hermano o hermana? ¿De qué manera está preparando a su hijo biológico para recibir a un nuevo hermano o hermana?

Si la pareja o la persona ya ha adoptado, las siguientes preguntas le ayudarán a esclarecer si se están adaptando al niño adoptado.

1. ¿Sabe su hijo/a que es adoptado/a? Si la respuesta es sí, pregunte: ¿Cómo se lo dijo al niño/a? ¿Cómo reaccionó? Si la respuesta es no, pregunte: ¿Qué le impide transmitirle esa información a su hijo/a? ¿Alberga algún temor relacionado con hablarle de la adopción?
2. ¿Su hijo adoptivo tiene problemas en la escuela o en casa? ¿Tiene muchos amigos y se siente aceptado por sus compañeros? ¿Participa en actividades extraescolares?
3. Como sabemos que el estrés de los padres influencia a los hijos, ¿cómo se cuida usted en el nivel personal? ¿Qué sistema de apoyo tiene actualmente?
4. ¿Cómo es su relación actual con su hijo adoptivo? ¿Necesita mejorar algunas áreas? ¿Cuál es la rutina familiar actual? ¿Pasan tiempo juntos como familia de forma habitual?
5. ¿Cuál es la mayor preocupación que tiene respecto a su hijo adoptivo?

Se calcula que en torno a *un millón de niños* en Estados Unidos viven con padres adoptivos, y que entre *un 2 y un 4 por ciento de familias estadounidenses* incluyen a un hijo adoptivo.⁵

CONSEJOS SABIOS 4

La interpretación que hace un niño de su adopción depende casi por completo del modo en que esta se le comunique durante sus primeros años de vida. Se aconseja a los padres *encontrar ejemplos de adopciones que transmitan respeto y dignidad al niño adoptado*. Un ejemplo es la historia de Moisés, adoptado por la hija del faraón y elegido por Dios para hacer grandes cosas para el pueblo de Israel. Otros ejemplos podrían ser personas conocidas, como un amigo de la familia o una persona respetada en la comunidad que también fue adoptada. Cuanto más sepa el niño sobre personas buenas y de éxito que fueron adoptadas, menos considerará que ser adoptado es una desventaja.

Los padres deben celebrar la adopción de su hijo y dar gracias por ella, pero no tienen que recordar constantemente al niño su distinción como adoptado. En lugar de eso, es importante enfatizar lo parecida que es una familia adoptiva a otras familias saludables y felices.

En las familias ensambladas, los niños crecen bajo el cuidado de unos padres que no tienen relación biológica con ellos. Además, en muchos casos, estos niños son adoptados por sus padrastros. Según el censo estadounidense del año 2000, en ese país hay más de cuatro millones de hijos adoptivos.⁶

PASOS PRÁCTICOS 5

Ya sea biológico o adoptado, un niño de cualquier edad requiere un trabajo intenso por parte de sus padres.

Hay demasiados niños en programas de cuidado temporal y muchos pasan desapercibidos... Sea un héroe. Tómese un tiempo para informarse sobre la adopción.

Bruce Willis

1. Las finanzas: ponga orden en su economía doméstica

- El coste de una adopción difiere en función de si la persona adoptada procede del mismo país, del sistema de cuidado temporal público o de otro país.
- Las adopciones domésticas e internacionales cuestan entre 8.000 y 40.000 dólares. Normalmente, el precio medio oscila entre 15.000 y 25.000 dólares.⁷
- El precio de adoptar a un niño que viene de un programa de cuidado temporal es mínimo. Sin embargo, a la hora de calcular los costes, también hay que tener en cuenta los servicios posteriores a la adopción. Los gastos adicionales incluyen la asistencia médica, la consejería o servicios psicológicos y los servicios para niños con necesidades especiales.⁸
- Para afrontar el elevado precio de una adopción, existe una serie de programas que reducen costes, como los créditos fiscales, que ayudan a las personas con sus gastos previos a la adopción y posteriores a esta.⁹

2. La verdad: ahora es el momento de decirlo

- *Muchos padres adoptivos quieren saber cuál es el momento adecuado para decirle a su hijo/a que es adoptado/a. La respuesta siempre es la misma: ahora.*
- Si es posible, empiece a hablarle a su hijo/a de su condición de adoptado antes de que él o ella sepa decir adopción. Cuando los padres adoptan este enfoque, nunca tendrá que llegar esa conversación en la que “se le da la noticia”. En lugar de eso, el niño siempre sabrá que fue adoptado y que la adopción es un proceso normal y saludable.
- Confeccione un álbum con fotos y recortes del proceso de adopción, y guárdelo con el álbum de fotos del niño. Si adopta a un niño de otro país, quizás quiera introducir en su educación elementos de su cultura de origen, como alimentos, el idioma o las prendas de vestir.

3. La afirmación: ayude al niño adoptado a sentirse especial

- A veces los niños adoptados se sienten fuera de lugar en la unidad familiar, sobre todo si tienen hermanos que son hijos biológicos. Por muy aceptados que estén en la familia los hijos adoptados, se dan cuenta de que son diferentes, que sus genes no son los mismos que los del resto de la familia. Es posible que físicamente sean muy distintos: no tienen la piel clara de mamá o los ojos de papá.
- Intenta equilibrar la balanza al hablar de la adopción de una forma muy especial. Algunos padres han dicho a sus hijos adoptivos:
 - “Pedimos a Dios un bebé, y Él te envió a ti. ¡Damos gracias al Señor todos los días porque eres una respuesta maravillosa a nuestras oraciones!”.
 - “Otros padres, cuando tienen hijos, no saben cómo serán. Pero nosotros te elegimos especialmente”.
 - “Nuestra familia estaba incompleta hasta que llegaste. Ahora somos una familia completa y nos encanta”.

- Honre la condición del niño celebrando dos cumpleaños cada año. El primero será el del nacimiento biológico del niño; el segundo será el día en que fue adoptado. Parece que no tiene importancia, pero esta práctica ayuda realmente al niño a asociar su adopción con algo bueno desde el principio.

4. Las relaciones: forje vínculos fuertes con su hijo

- Forjar una relación con un hijo adoptivo puede ser un desafío, sobre todo si el niño es mayor y tiene traumas relacionados con la pérdida de su familia y un nuevo entorno.
- Deberá tener mucha paciencia y gracia con su hijo adoptivo, sobre todo si este no es un bebé.
- No espere que el niño llegue sin problemas. A pesar de que puede ser la respuesta a una oración, esto no quiere decir que Dios les haya dado un hijo “perfecto”. Es posible que tenga una serie de problemas, desde traumas emocionales hasta cuestiones físicas o psicológicas, que puedan requerir la atención de un profesional.

A veces el destino entra en juego. Esos niños acaban a su lado, y usted al lado de ellos. Es casi mágico.

Nicole Kidman

EJEMPLOS BÍBLICOS 6

Y, al quedar abandonado, la hija del faraón lo adoptó y lo crió como a su propio hijo (Hch. 7:21).

Seguramente la persona adoptada más famosa de la Biblia fue Moisés. Nació como israelita, pero fue criado en la casa del faraón. Dios usó a Moisés para sacar a los israelitas de la esclavitud y darles libertad, como se cuenta en el libro de Éxodo.

Mardoqueo tenía una prima llamada Jadasá. Esta joven, conocida también como Ester, a quien había criado porque era huérfana de padre y madre, tenía una figura atractiva y era muy hermosa. Al morir sus padres, Mardoqueo la adoptó como su hija (Est. 2:7).

Ester es otro ejemplo notable de personaje adoptado en la Biblia. La belleza de Ester era tan grande que fue elegida como consorte del rey Jerjes (también se le conocía como rey Asuero). Ester fue una mujer de gran piedad, fe y coraje. En su calidad de reina, ayudó y protegió al pueblo judío.

ORACIÓN 7

Señor, te damos las gracias por tu bondad. Hoy oramos porque esta pareja se plantea [ha iniciado el proceso de] adoptar a _____ en su familia. Te rogamos, Señor, que se haga tu voluntad en esta situación, y rogamos por los niños que esperan la oportunidad de tener una familia...

Celos en el matrimonio

1 RETRATOS

- Vacío y agotado en su matrimonio, él murmuró: “Ella es obsesiva, y sus celos me están volviendo loco. Ya no aguento más”. Antes incluso de que pudiera sentarse al volver del trabajo, su esposa empezó con el interrogatorio. “¿Con quién estabas hablando hoy en el supermercado?”, le preguntó con tono acusador.
- “Era alta y rubia, y ¡cómo coqueteaba con mi marido! En el mismo momento en que la vio, supe que le atraía. *Odio a las que son como ella*, pensé”. Mientras la mujer hablaba, era evidente que tenía un grave problema de celos: tenía celos de su hermana, de sus amigas y sus vecinas, y ahora de una mujer a la que no conocía. Atascada en la ira y la autocompasión, permitía que los celos perjudicasen sus emociones y su matrimonio. Sintiéndose ahogado y acusado injustamente, su marido se distanciaba de ella, lo cual la hacía sentir pánico, porque pensaba que su marido la iba a abandonar o a tener una aventura. Así, su conducta celosa aumentaba la probabilidad de que se cumplieran sus predicciones ominosas.
- Juan es tan sobreprotector que, si un hombre mira demasiado a su novia, es probable que le dé un puñetazo. “No hables con ningún hombre” es la regla primordial que le impone a ella. Su novia le tiene tanto miedo que solo piensa en salir corriendo.

2 DEFINICIONES E IDEAS CLAVE

- Los celos son una mezcla de *pensamientos y sentimientos negativos* (sobre la vida y las relaciones), llenos de *inseguridad, ansiedad y temor*. Típicamente, en un caso de celos participan tres personas. La persona celosa se concentra en un rival (normalmente sin justificación) al que considera un competidor por la atención de la persona amada. Aunque el rival es el objeto del odio y de la oposición que en ocasiones son intensos, casi siempre los residuos de los celos acaban desbordándose y *afectan la relación con la persona amada*. Muchos divorcios, relaciones familiares rotas y sociedades comerciales fracasadas son el resultado de unos celos y unas sospechas indestructibles.
- Los celos y la *envidía* son hermanos, los hijos perversos de una mezcla tóxica de ira, inseguridad con base ansiolítica y el hábito *obsesivo*.

de compararse con otros (y normalmente, salir perdiendo en la comparación).

- En la mayoría de episodios de celos, hay también una raíz de *miedo*, el temor a perder el amor o la alabanza de la persona amada.
- La Biblia dice que los celos destructivos son como un torrente si no se encauzan y se dominan (Pr. 27:4). *El amor obsesivo, concentrado y consumidor* que es “fuerte como la muerte” produce fácilmente unos celos que son “tenaces como el sepulcro” (Cnt. 8:6).
- Sin embargo, los celos no son siempre malos en sí mismos. *Las Escrituras describen al Señor como “Dios celoso”* (Éx. 34:14), que derrama su ira sobre cualquier cosa que usurpe su nombre y su autoridad. Dios está celoso por su Iglesia (2 Co. 11:2), y Pablo nos advierte que no provoquemos los celos de Dios al apartarnos de Él y volver a los ídolos (1 Co. 10:20-22).
- Dios siente celos de que le abandonemos y vayamos tras los ídolos, de modo que *los celos tienen un papel legítimo*. El matrimonio, o cualquier compromiso profundo con una relación, crearán un sentimiento sólido de apego. Dentro de este contexto, la ausencia de cierto grado de celos puede significar que la persona carece de interés por la relación y de compromiso con esta. De hecho, en ocasiones hay buenos motivos para los celos. La conducta reservada de un cónyuge o un tiempo injustificado que pasa fuera del hogar, pueden dar pie a una preocupación legítima.
- Sin embargo, cuando se llevan a un extremo, *los celos patológicos* pueden dominar una relación. Algunos cónyuges, habiéndose enfrentado en su infancia a abusos o abandonos, aportan esta patología a su matrimonio. Los conflictos no resueltos del pasado pueden ser la inercia de *un círculo vicioso de celos disfuncionales*. Por ejemplo, un cónyuge con celos crónicos usará la autocompasión, mentiras, amenazas y otras *formas de manipulación para controlar una relación*. Cuando el otro se resiste, la persona celosa reacciona volviéndose más controladora. Si la otra persona sigue resistiéndose, confía en un amigo o busca ayuda fuera de la relación, esto puede alimentar más los celos y las predicciones catastrofistas. Este ciclo consumidor aumenta la velocidad y va directo a la catástrofe.

Un 85 por ciento de las mujeres que tuvieron “la coronada” de que sus maridos les eran infieles estaban en lo cierto.¹

ENTREVISTA DE EVALUACIÓN 3

A continuación hay unas preguntas que puede hacer a la pareja para llegar a la raíz del problema de celos:

1. ¿Cuál de los dos siente celos del otro? ¿Cuándo fue la primera vez que recuerda haber sentido celos?
2. ¿Cuál de los dos necesita más al otro?

Para el cónyuge celoso

1. ¿Su pareja hace algo en concreto que le haga sentir celoso/a? ¿Hay

algún momento en que no sienta celos? ¿Siente celos de alguna otra persona, como pueden ser amigos o compañeros de trabajo?

2. ¿Tiene miedo de perder a su cónyuge?
3. ¿Qué opinión tiene de sí mismo/a?
4. ¿Actuar por celos le ayuda a estar más cerca de su cónyuge?
5. ¿Cómo cree que se siente su pareja debido a sus celos?

Para el cónyuge afectado por los celos de su pareja

1. En una escala del 1 al 10 (siendo 10 el máximo), ¿en qué grado es celoso su cónyuge? ¿Cree que los celos de su cónyuge son irrationales?
2. ¿Cómo le afectan los celos de su pareja?
3. Cuando su cónyuge siente celos, ¿usted se retrae? En ese caso, ¿cómo afecta su actitud a los celos de su pareja?
4. ¿Sabe cuándo empezaron los celos de su cónyuge? ¿Hace algo para provocar esos celos?
5. ¿Alguna vez ha sido infiel a su cónyuge? ¿Qué ha pasado para que él/ella piense que usted lo ha sido? ¿Alguna vez ha abandonado a su cónyuge en algún sentido?
6. ¿Ha amenazado con romper el matrimonio si no acaban los celos? ¿Hay alguna posibilidad de que abandone a su cónyuge o le sea infiel?

4 CONSEJOS SABIOS

Las personas con un cónyuge celoso tienen que *examinarse a sí mismas en profundidad*. Primero deben evaluar si en realidad hacen algo que provoque los celos. Si es así, deben interrumpir esa actividad, al menos durante un tiempo, para manifestar a su pareja su compromiso con el matrimonio. Es posible que deban aumentar las manifestaciones de afecto hacia su pareja.

Si un esposo o una esposa no hacen nada por provocar los celos, no deben ceder ante las acusaciones falsas y la conducta manipuladora, porque, si no, esta se perpetuará. Deben hablar sincera y educadamente sobre este problema con el cónyuge celoso. La consejería o la mediación pueden ser necesarios si los miembros de la pareja no pueden hablar con tranquilidad sobre este tema.

Los celos pueden destruir hasta los matrimonios más sólidos. *Toda pareja tiene que proteger su relación y no sembrar las semillas de los celos.*

5 PASOS PRÁCTICOS

¿Cómo se pueden superar los celos antes de que provoquen un desastre? A continuación veremos algunas tácticas útiles para luchar y superar los celos presentes en un matrimonio.

1. Escuche a otros

Si los buenos amigos o los seres queridos comentan sobre sus celos, es un buen indicador de que existe un problema que hay que solucionar.

2. Sea sincero

Si le acusan de ser celoso, no reaccione diciendo: “¡No soy celoso!”. Debe preguntarse: *¿Intento controlar y manipular a mis seres queridos? ¿Qué o quién provoca esos sentimientos de celos? ¿Estoy induciendo a mis seres queridos a apartarse de mí? ¿Intento que me justifiquen cada minuto de sus vidas, miradas o pensamientos?*

3. Pase tiempo con Dios

Si lucha contra los celos, debe hacer todas las preguntas anteriores en oración, pidiendo a Dios que le dé sabiduría, le revele la verdad y le conceda el valor para actuar en consecuencia. Debe pedir a Dios que transforme su necesidad de seguridad en dependencia de Él y confianza en su persona.

4. Transforme la mente

Si es usted una persona celosa, debe usar sus pensamientos ansiosos y sus sospechas como indicios para detener sus reacciones negativas, respirar hondo, orar y obtener el control. Luego, debe orar por la persona querida, pensar en todas las cosas positivas que le ofrece la relación con ella y meditar sobre qué cosas especiales podría hacer, en ese mismo momento, para demostrarle su amor. Una llamada telefónica, una caricia o un regalo pueden hacer maravillas... para los dos.

Nunca mal-gaste los celos
en un hombre
real; es el
hombre ima-
ginario el que
nos suplanta a
todos a largo
plazo.

George Bernard
Shaw

EJEMPLOS BÍBLICOS 6

Tiempo después, Caín presentó al SEÑOR una ofrenda del fruto de la tierra. Abel también presentó a SEÑOR lo mejor de su rebaño, es decir, los primogénitos con su grasa. Y el SEÑOR miró con agrado a Abel y a su ofrenda, pero no miró así a Caín ni a su ofrenda. Por eso Caín se enfureció y andaba cabizbajo... Caín habló con su hermano Abel. Mientras estaban en el campo, Caín atacó a su hermano y lo mató (Gn. 4:3-5, 8).

Los celos son una emoción peligrosa que ha acompañado a la raza humana durante mucho tiempo. Los celos pueden descontrolarse, como queda claro en la historia de Caín y Abel. Piense en el contraste dramático que vemos en el pasaje anterior: Caín presenta una ofrenda a Dios, y poco después sus celos le impulsan a cometer un acto atroz.

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

Los israelitas entonaron una canción que iba destinada a honrar a David y a molestar a su rey, Saúl. Si los israelitas pretendían enfurecer a Saúl con sus cantos, tuvieron un éxito rotundo. Cuando Saúl descubrió la popularidad de David, su envidia fue tan grande que se convirtió en su enemigo.

El corazón tranquilo da vida al cuerpo, pero la envidia corroea los huesos (Pr. 14:30).

Este consejo bíblico de Proverbios ha demostrado su veracidad en muchas vidas. Las nuevas evidencias clínicas demuestran los efectos perjudiciales que tiene el estrés sobre el cuerpo humano, y los celos siempre provocan un alto grado de estrés.

7 ORACIÓN

Señor, venimos ante ti admitiendo que hay un cáncer que está destruyendo este matrimonio: el cáncer de los celos. Sé el Gran Médico y acude para eliminar esta terrible podredumbre. Ayuda a esta pareja a confesar sus pecados y a renovar su compromiso el uno con el otro, con su matrimonio y con su familia. Muéstranos qué hace falta para superar este azote peligroso, porque amas a este matrimonio y estás decidido a prolongar su existencia...