

CONSEJERÍA BÍBLICA

DANDO CONSEJOS Y SUGERENCIAS DE DIOS



“Porque el Señor da la sabiduría;
conocimiento y ciencia brotan de sus
labios.”

Proverbios 2:6

Rev. Dr. Jerry Schmoyer
Jerry@ChristianTrainingOrganization.org
ChristianTrainingOrganization.org
© 2007, 2020

BIOGRAFÍA DEL AUTOR

El Reverendo y Doctor Jerry Schmoyer se graduó del Seminario Teológico de Dallas, donde recibió su maestría en 1975 y su título de Doctor en 2006. Se ha desempeñado como pastor en Estados Unidos por 35 años hasta el 2016. Es fundador de Christian Training Organization, en donde lidera conferencias de matrimonios, familias y jóvenes, es activo en la consejería y mentoría de jóvenes pastores. Ha estado involucrado en el ministerio de pastores en la India desde 2006.

Está casado con Nancy, quien es enfermera, desde 1979, y con quien disfrutan su gran familia y numerosos nietos.

Puede ser contactado en Jerry@ChristianTrainingOrganization.org

CONSEJERÍA BÍBLICA

Contenido 3
Introducción 5

I. BÁSICOS DE CONSEJERÍA BÍBLICA - El Consejero

- A. ¿Qué es la consejería bíblica? 6
- B. ¿Por qué es importante la consejería bíblica? 6
- C. ¿Quién necesita consejería bíblica? 6
- D. ¿Quién da la consejería bíblica? 7
- E. ¿Cómo dar consejería bíblica? 7

II. PRINCIPIOS GENERALES DE CONSEJERÍA BÍBLICA – El Consejero

- A. Peligro de orientación incorrecta 8
- B. El consejo proviene de la Palabra de Dios 8
- C. El consejo proviene del Espíritu Santo 8
- D. ¿Cómo dar un consejo piadoso? 8
 - 1. Aprender a escuchar 8
 - 2. Dar ánimo 10
 - 3. Buscar el problema detrás del problema 10
 - 4. Transmitir la verdad 11
 - 5. Hacerlos responsables 12
 - 6. Referir cuando sea necesario 12
 - 7. Consejería para niños 12
 - 8. Consejería para adolescentes 13
 - 9. Seguimiento 13
- E. Estructura de la sesión de consejería Cristiana 13
- F. Errores a evitar 14
- G. Peligros para los consejeros 14
- H. La meta de la salud espiritual 15
- I. Cuando la consejería no ayuda 15
- Conclusión 16

III. CUESTIONES ESPECÍFICAS EN LA CONSEJERÍA BÍBLICA - El Aconsejado

- A. Comprender a las personas 17
 - 1. Personaje 17
 - 2. Extrovertido – Introverso 17
 - 3. Temperamento 18
 - 4. Orden de nacimiento 19
- B. Comprender los problemas personales (llevarse bien con uno mismo) 20
 - 1. Emociones 20
 - 2. Miedo y preocupación 21
 - 3. Inseguridad 23
 - 4. Inferioridad 24
 - 5. Mala imagen de sí mismo 24
 - 6. Perfeccionismo 25
 - 7. Culpa y vergüenza 26
 - 8. Orgullo 27
 - 9. Celos y envidia 27
 - 10. Depresión 28
 - 11. Desesperanza 29
 - 12. Suicidio 30
 - 13. Corte y automutilación 31

14. Ansiedad	31
15. Estrés	32
16. Ira y amargura	34
17. Juzgar, evaluar o actitud crítica	36
18. Falta de perdón	37
19. Problemas de hombres	38
20. Adicciones	38
21. Adicciones sexuales: inmoralidad y pornografía	40
22. Autoestimulación sexual (masturbación)	43
23. Adulterio y fornicación	43
24. Abuso de sustancias y adicción, alcohol y drogas	44
25. Homosexualidad (lesbianismo, gay, bisexualidad y transgénero)	45
26. Comer en exceso y gula	46
27. Trastornos de la alimentación	47
28. Robar	47
29. Mentira y engaño	48
30. Adicción al trabajo y exceso de trabajo	48
31. Prioridades	50
32. Múltiples personalidades	51
C. Comprender los problemas relacionales (llevarse bien con los demás)	52
1. Consejería prematrimonial	52
2. Problemas matrimoniales	54
El plan original de Dios para el matrimonio	54
El esposo debe ser un líder amoroso	55
La esposa debe ser una sierva sumisa	59
Comprender los problemas del matrimonio	61
Comunicar el amor (lenguajes del amor)	64
3. Problemas sexuales en el matrimonio	66
4. Problemas de crianza	68
Los niños necesitan ser amados	68
Niños que desobedecen a los padres	71
Hermanos que no se llevan bien	74
Familias disfuncionales	75
Direcciones de Dios para niños y adolescentes	77
Entendiendo a los Adolescentes	78
5. Relaciones rotas	79
6. Abuso sexual, violación	80
7. Abuso	81
El abusado por un compañero	81
El abusado por un padre	81
El que abusa	82
D. Comprender los problemas circunstanciales (llevarse bien con su situación)	82
1. Pruebas y sufrimiento	82
2. Tristeza, duelo y pérdida	83
3. Problemas financieros	84
4. Envejecimiento y vejez	85
5. Enfermedad	86
6. Alguien muriendo	90

CONSEJERÍA BÍBLICA

¿CÓMO DAR CONSEJOS QUE PROVENGAN DE DIOS?

INTRODUCCIÓN

Imagina a una persona que viaja con sus pertenencias en una maleta. El viaje es duro y todo en su maleta se desorganiza. La persona necesita detenerse, abrir su maleta y sacar todo uno por uno para poder volver a plegarlo, volver a apilarlo y ordenarlo mejor. Luego, pieza por pieza, la volvieron a poner en la maleta en mejor orden que antes. Eso es lo que hace la consejería. Ayuda a una persona a ver las partes confusas y desorganizadas de su vida para que puedan entenderlas mejor. Entonces pueden manejar estas cosas de manera sabia a medida que avanzan en la vida. Solo el dueño de la maleta puede volver a empacarla, pero el consejero puede ayudarlos a clasificar todo, decidir qué guardar y de qué deshacerse y cómo organizar y usar mejor lo que se guarda.

Proporcionar guía bíblica es una parte importante del pastoreo. Es una parte importante de lo que hace un pastor (1 Pedro 5:1-4; Efesios 4:11-12). La predica y la enseñanza bíblica pueden ayudar con esto (Efesios 4:11-12), pero principalmente se hace uno a uno. Se puede hacer durante una cita hecha con el propósito de brindar ayuda y consejo, o puede ocurrir de manera informal mientras se tiene una conversación informal.

Cualquiera que pastoree a otros, y eso incluye virtualmente a todos los creyentes, es un consejero. Como pastores, debemos pastorear al pueblo que Dios nos da de la misma manera que Jesús nos pastorea a nosotros. Uno de los nombres de Jesús es “Consejero” (Isaías 9:6). Jesús hizo más consejería individual que predica pública (a Nicodemo, la mujer junto al pozo, sus discípulos, el ciego de nacimiento, etc.).

Los pastores están calificados para dar instrucciones piadosas a las personas porque estudiamos y aplicamos la Palabra de Dios. 2 Timoteo 3:16-17 dice: “Toda la Escritura es inspirada por Dios y útil para enseñar, para reprender, para corregir y para instruir en la justicia, a fin de que el siervo de Dios esté enteramente capacitado para toda buena obra.”. La Biblia es nuestra fuente de verdad (“enseñanza”). Señala el error (“reprender”) y nos dice qué hacer en su lugar (“corregir”). Nos ayuda a prevenir problemas y problemas en el futuro (“educación en justicia”).

Los pastores deben alimentar a sus ovejas para que estén sanas. Incluido en esto está ayudar a las ovejas espiritualmente enfermas a sanar y volverse saludables y productivas. Ese es el trabajo de todos los pastores, de ovejas o de personas. Se nos ordena equipar a nuestro pueblo. La palabra traducida “equipar” en Efesios 4:12, “katartizo” en griego, significa “hacer algo adecuado o útil”. Se refiere a hacer que algo funcione como fue diseñado para funcionar, para que vuelva a ser efectivo. Esta palabra también se usa para remendar redes de pesca (Mateo 4:21; Marcos 1:19). Nos recuerda que lidiamos con vidas desgarradas, aquellos que no están funcionando espiritual o emocionalmente como deberían (Gálatas 6:1). Nuestro trabajo como pastores es ayudarlos a enmendar sus vidas a través del amor sanador y la verdad de Dios. El propósito de este libro es ayudarlo a ser más efectivo al hacer eso en la vida de los demás.

I. BÁSICOS DE CONSEJERÍA BÍBLICA

A. ¿Qué es la consejería bíblica?

DEFINICIÓN DE CONSEJERÍA La consejería bíblica ayuda a las personas a aplicar los principios bíblicos en su vida. Combina los principios de la consejería con la verdad de la Palabra de Dios para ayudar a las personas a lidiar con los desafíos que enfrentan en la vida. Les ayuda a identificar comportamientos que son inconsistentes con las enseñanzas de Dios para que puedan aprender cómo aplicar la verdad de Dios a esos problemas.

B. ¿Por qué es importante la consejería bíblica?

¿POR QUÉ LAS PERSONAS NECESITAN CONSEJO? A veces las personas necesitan consejo porque se enfrentan a nuevas situaciones o decisiones y necesitan ayuda para tomar decisiones sabias. Si hay falta de experiencia, capacitación o madurez en ciertas áreas, pueden buscar ayuda. Quizás han tomado un camino equivocado en la vida y necesitan consejos sobre cómo hacer correcciones. Otras veces, las personas toman decisiones basadas en deseos pecaminosos y siguen consecuencias negativas. Se necesita una guía sabia para ayudarlos a regresar al camino correcto que Dios tiene para ellos. El pecado puede ser muy sutil y engañoso. Los que dan consejo deben ser creyentes maduros que puedan ayudar a otros a avanzar en su fe y vencer áreas de pecado. El consejo basado en la Biblia puede enseñar a las personas cómo lograr esto (Jeremías 23:22; 2 Timoteo 4:2-4).

CONSEJERÍA BÍBLICA VS CONSEJERÍA QUE NO ESTÁ BASADA EN LA BIBLIA Aquellos que no tienen una visión del mundo basada en la Biblia ven al hombre como básicamente bueno y solo necesita cambiar las circunstancias para encontrar gozo y satisfacción en la vida. Creen que el hombre tiene todo lo que necesita dentro de sí mismo y no hay necesidad de Dios, el perdón, la salvación o la vida eterna. Puesto que creen que no hay pecado, no ven la necesidad de Dios, y si no hay Dios, la Biblia no es su guía. Para ellos, es solo un viejo libro de historia y opiniones. Escuché de un hombre cristiano que estaba teniendo problemas para llevarse bien con su esposa. Dijo que ella lo regañaba y criticaba todo el tiempo. El consejo del consejero fue que debería dejar a su esposa y buscar otra mujer en su lugar. Ese consejo mundano no se basa en la Palabra de Dios, porque dice que debemos perdonar y obtener ayuda para tratar de resolver los problemas del matrimonio.

La consejería bíblica se basa en tener la verdad de la Palabra de Dios y una perspectiva bíblica del hombre y sus problemas. Esa es la única forma de dar con precisión la dirección y el consejo correctos. El Salmo 119 dice: “9 ¿Con qué limpiaré el joven su camino? Viviendo de acuerdo a tu palabra. ... 24 Tus estatutos son mi delicia; ellos son mis consejeros. ... 98-100 Tus mandamientos me hacen más sabio que mis enemigos, porque siempre están conmigo. Tengo más perspicacia que todos mis maestros, porque en tus estatutos medito. Tengo más entendimiento que los ancianos, porque obedezco tus preceptos. Sabemos que “la sabiduría de este mundo es locura a los ojos de Dios” (1 Corintios 3:19-20; 1:17-30; 2:4-7, 13).

C. ¿Quién necesita consejería bíblica?

Todo el mundo tiene problemas y, en ocasiones, puede usar los consejos de Dios, pero a menudo las personas no admiten su necesidad. No quieren enfrentar su pecado o sus fracasos. Eso comenzó cuando Adán y Eva pasaron la culpa por su pecado (Génesis 3:8-13). Todas las personas desde entonces han enfrentado problemas y dificultades (Job 14:1).

Nacemos con una naturaleza pecaminosa y crecemos en un mundo pecaminoso. Satanás y sus demonios son muy engañosos. A menudo nos faltan ejemplos de una vida piadosa y, en cambio, estamos influenciados por formas y patrones de pensamiento impíos. Cualquiera que esté luchando, inseguro, confundido o cuya vida se haya extraviado, debe buscar la ayuda de una persona más madura.

Los buenos aportes y la dirección de los demás a menudo pueden ser muy beneficiosos, incluso cuando no nos hemos desviado de la verdad. Todo el mundo, en un momento u otro, necesita la dirección piadosa y el aporte de los demás (Proverbios 1:5; 10:17; 11:14; 13:18; 15:31-32; 19:20). Buscar consejo es algo sabio y bueno.

D. ¿Quién da la consejería bíblica?

Dios espera que **TODOS LOS CRISTIANOS** ayuden a darse consejos y orientación unos a otros, y que se aconsejen según sea necesario (Gálatas 6:1; 1 Corintios 6:5). Cada creyente tiene el Espíritu Santo de Dios que da sabiduría, por lo tanto, cada creyente es capaz de dar un consejo piadoso (Romanos 15:14). Si un hijo de Dios sabe que otro hijo de Dios está haciendo, diciendo o pensando algo que no está en línea con la voluntad de Dios revelada en la Biblia, está obligado a ayudar a la persona con amor y gentileza a ver el error de sus caminos y dirigirlos en la dirección correcta (Gálatas 6:1; 1 Tesalonicenses 5:14; Hebreos 12:12,15; Santiago 5:19-20). Incluso cuando no hay pecado en la vida de otra persona, se nos dice que nos animemos y ayudemos unos a otros (Hebreos 3:12-14; 10:24; Tito 2:3-5). Mi esposa es muy buena para dar consejos útiles a las mujeres jóvenes y animarlas como esposas y madres. Ella también me da consejos piadosos y aliento.

LOS PASTORES Y LOS LÍDERES DE LA IGLESIA deben enseñar a las ovejas (Juan 21:17; 1 Pedro 5:2; Hechos 20:28) y eso incluye aplicar lo que se enseña. La consejería es tomar la verdad de Dios y aplicarla a varias situaciones de la vida. Esta es la forma en que un pastor alimenta y cuida a cada oveja individualmente. Los pastores son grandes consejeros porque se preocupan por las personas como amigos, tienen la confianza y el respeto de las personas y conocen a las personas y sus situaciones. Además, estudian, enseñan y aplican la Biblia una o más veces a la semana. La consejería es la misma. Es enseñar y aplicar la Biblia uno a uno. Los pastores están disponibles, la gente los conoce y confía en ellos, y el consejo es gratuito para que cualquiera pueda acudir a ellos.

Para ser un buen consejero, la persona debe tener ciertas **CARACTERÍSTICAS**. Debe ser un buen oyente que muestre interés y preocupación por la persona necesitada. Necesitan tener el corazón de amor y compasión de Dios (Salmo 78:36-39; Lamentaciones 3:22-23; Mateo 9:36; Lucas 15:20; Hebreos 5:1-2; Miqueas 7:18-19). No pueden juzgar ni criticar. Ellos mismos deben ser espiritualmente maduros. Por supuesto, deben ser dignos de confianza y no un chisme.

E. ¿Cómo dar consejería bíblica?

Uno de los deberes más importantes de un pastor es guiar a las ovejas. Un pastor guía a sus ovejas como grupo cuando predica y enseña. A veces, las ovejas necesitan orientación adicional del pastor, o necesitan que se cambien los comportamientos incorrectos. Un pastor hace esto cuando aconseja a sus ovejas. La enseñanza transmite la verdad; la consejería aplica la verdad a situaciones específicas. La enseñanza previene el error, el asesoramiento corrige el error. Todos necesitan consejo de vez en cuando, y el pastor es aquel a quien conocen y confían para guiarlos correctamente (Efesios 4:11-12; 1 Pedro 5:1-4). Jesús da consejo a través de sus pastores, porque se le llama el Admirable Consejero (Isaías 9:6). La Palabra de Dios enseñará la verdad, señalará el error, corregirá las creencias y comportamientos erróneos y entrenará en la piedad (2 Timoteo 3:16). El pastor usa la Palabra de Dios para dar guía y consejo cuando es necesario.

Todos erramos y somos propensos a desviarnos de la verdad (Santiago 1: 14-15; 1 Juan 2: 15-17), por lo que necesitamos a alguien que nos dé consejos y consejos sabios (Proverbios 1: 5; 11:14; 13: 18; 15:31-32; 19:20). Dios dará sabiduría a los pastores y a otros que aconsejan (Santiago 3:17; Efesios 6:11-17). Las palabras de dirección que damos deben estar basadas en la Biblia (Proverbios 19:21; 3:5-6). El Espíritu de Dios nos ayudará a aplicar esta sabiduría para satisfacer las necesidades de los demás (Efesios 1:17; Isaías 11:2; 1 Corintios 12:8). No confíe en la sabiduría del mundo, lo que otros puedan decir o cuál es la solución más fácil y popular. Todo lo que diga debe estar respaldado por la Biblia y ser guiado por el Espíritu de Dios dentro de usted.

Cuando aconseje a otro, ore por paciencia, compasión, comprensión y sabiduría. Nunca sea impaciente o crítico. Trátelos como Jesús lo trata a usted. Hay más información sobre cómo aconsejar más adelante.

Aconsejar a otros es un privilegio maravilloso y una gran oportunidad para que los pastores enseñen y discipulen a su pueblo. La consejería es realmente una enseñanza individual que puede tener un gran impacto en la vida de los demás.

II. PRINCIPIOS GENERALES DE CONSEJERÍA BÍBLICA

A. Peligro de orientación incorrecta

Muchas personas buscan el consejo de amigos o familiares cuando lo necesitan. Si la persona es madura y puede dar buenos consejos, es genial. Desafortunadamente, con demasiada frecuencia las personas dan consejos sin pensar realmente, dicen lo que creen que la persona quiere escuchar o dan su propia opinión personal, incluso si no entienden todos los hechos involucrados. A menos que la persona sea un creyente que conoce la Palabra de Dios, dará consejos mundanos, lo que puede empeorar las cosas.

Hay muchos ejemplos de orientación inadecuada en la Biblia. El primer pecado ocurrió porque Eva escuchó un consejo inapropiado, luego le dio una guía inapropiada a Adán (Génesis 3:1-6). Aunque era un profeta de Dios, Balaam dio un consejo que hizo que los judíos pecaran y sufrieran una plaga de parte de Dios (Números 31:16). Roboam, el hijo de Salomón, siguió el consejo de sus compañeros inmaduros y egoístas en lugar de los consejeros más experimentados, y el reino se dividió en dos (1 Reyes 12:1-21). El Salmo 1:1 dice: "Bienaventurado el varón que no anduvo en consejo de malos". Más ejemplos en: 1 Crónicas 10:13; 2 Reyes 21:6; 23:24; 2 Samuel 13:3-5; 16:20-23; 1 Reyes 12:28; 2 Crónicas 22:3-5; Isaías 5:20; Nehemías 6:7; Trabajo 26:3; 38:2; Salmo 2:2; 71:10; Isaías 19:11; 30:1; 47:13; Ezequiel 11:2; Oseas 4:12; Habacuc 2:10; Marcos 15:1.

B. El consejo proviene de la Palabra de Dios

Una de las razones por las que Dios nos dio Su Palabra es para darnos guía y dirección (2 Timoteo 3:16). Su Palabra tiene poder para producir cambios (Hebreos 4:12; 1 Corintios 10:11). Su Palabra es nuestra consejera (Salmo 119:24; Isaías 28:29). Es mejor que cualquier idea o plan que se le ocurra al hombre aparte de Dios (Proverbios 19:21). Nunca dé ningún consejo que contradiga la Palabra de Dios. Si no está seguro de lo que dice la Biblia sobre un tema, piense en lo que Jesús haría en esa circunstancia. Cómo Él actuaría es la forma en que deberíamos aconsejar a otros que actúen. Sus acciones nunca fueron en contra de la Palabra de Dios. Para ayudar a encontrar lo que Dios dice sobre varios temas, use mi "Índice temático de pasajes de la Biblia". Puede encontrarlo en <https://www.christiantrainingonline.org>. Vaya a India, luego a Descargar libros. O envíeme un mail a Jerry@ChristianTrainingOrganization.org y le enviaré una copia en PDF.

C. El consejo proviene del Espíritu Santo

La sabiduría viene de Dios (Proverbios 2:6-8; Job 28:23) a través de Su Espíritu Santo que mora en nosotros (Hechos 6:9-10; 1 Corintios 2:12-14). Dios dará perspicacia y sabiduría para entender qué está causando un problema y cómo resolverlo (Santiago 1:5). Debemos aprender cómo compartir mejor la sabiduría de Dios cuando asesoramos a una persona. Este libro está escrito para ayudarle a hacer eso.

Los consejeros cristianos necesitan tener la "mente de Cristo" y dar el consejo que Jesús mismo daría (Filipenses 2:5). Pregúntese: "¿Qué consejo daría Jesús en esta situación?" Jesús es el "Maravilloso Consejero" (Isaías 9:6). Piense en Jesús estando con usted cuando aconseje. Usted es Su portavoz. Él habla a través de usted. Sea abierto y sensible a la dirección de Dios a través del Espíritu Santo. Nunca confíe en su propia sabiduría, sino que siempre busque humildemente la guía de Dios en todas las cosas.

D. ¿Cómo dar un consejo piadoso?

1. Aprender a escuchar

Dar consejo piadoso comienza con **escuchar**. Un buen consejero debe ante todo ser un buen oyente. Debe hacer contacto visual directo y concentrarse en lo que dice la otra persona. Esto permite que el consejero reúna la información necesaria y escuche al Espíritu de Dios que le da perspicacia y sabiduría. También muestra a la persona que está siendo asesorada que alguien se preocupa por ella y por su problema. A veces se dará cuenta que no es la mejor persona para ofrecer ayuda y puede dirigirlos a alguien más capaz de asesorarlos. A menudo, dejar que una persona exprese sus pensamientos en palabras ayuda en gran medida a superar las dificultades.

Cuando escuche, **haga preguntas** para obtener más información sobre temas relevantes. Puede usar preguntas para que la persona vuelva a encarrilarse si se desvía del tema o entra en demasiados detalles. A

algunas personas les encanta hablar y cuando encuentran a alguien dispuesto a escuchar, hablarán una y otra vez. Este no es un buen uso del tiempo y no los ayudará, así que dirija la conversación con preguntas específicas.

Póngase en el lugar de la otra persona cuando hable. No deje que su mente divague ni piense en lo que le quiere decir. Escuche con el corazón, como le gustaría que lo escucharan si fuera la otra persona. Escúchelos como Jesús lo escucha a usted.

Si el problema involucra a otra persona, **nunca llegue a una conclusión simplemente escuchando un lado de la historia**. Incluso si parece obvio, y la otra persona está en pecado, no puede saberlo todo simplemente hablando con una persona. Si es posible, hable también con la otra persona. Cuando eso no sea posible, tenga en cuenta que no tiene todos los datos necesarios para llegar a una conclusión sólida. Tenga mucho cuidado de no dar consejos que empeoren la situación en lugar de mejorarla. Sea alentador y comprensivo, pero tenga cuidado de no tomar partido. Su propósito es aportar sabiduría y cura a las situaciones, no decidir quién tiene razón y quién está equivocado. Recuerde momentos en su vida cuando alguien llegó a una conclusión acerca de usted sin conocer todos los hechos.

Una vez un esposo vino a mí para quejarse de su esposa. Dijo que ella estaba distante de él y no quería estar cerca. Casi me convenció de que ella no lo amaba y no quería estar con él. Conociendo la importancia de conocer siempre los dos lados de una historia, hablé con la esposa. Ella me dijo que su esposo a menudo se emborrachaba y era cruel con ella. Al día siguiente él no recordaba lo que dijo e hizo, pero ella sí y le tenía miedo. Él era quien estaba matando su amor por él. Nunca llegue a una conclusión hasta que **obtenga todos los hechos**, de todos los involucrados.

Cuando los gabaonitas llegaron a Josué, parecía obvio que venían de muy lejos y Josué rápidamente se comprometió con ellos (Josué 9). Sin embargo, al recopilar más información, descubrió que se había equivocado y que había cometido un error grave. La decisión le había parecido clara y obvia a Josué, pero debería haber esperado y orado a Dios.

Su objetivo al escuchar es poder **plantear el problema** o la situación que la persona está explicando con sus propias palabras y hacerlo de manera clara y precisa. Nunca haga sugerencias ni saque conclusiones hasta que pueda hacerlo. Es muy peligroso asumir que entiende algo cuando no es así. Escuchar es recopilar hechos, y cuantos más hechos tenga, mejores conclusiones podrá sacar. Eso es cierto en todas las áreas de la vida.

Mantenga la conversación enfocada en la información esencial. No deje que su **curiosidad** por algo lo lleve a pedir más información a menos que sea esencial para lo que está hablando. Si tiene la tentación de escuchar o difundir chismes, esto puede ser una verdadera tentación cuando aconseje. Ceder a la tentación es pecado y puede causar mucho daño.

Muestre compasión y empatía por la persona mientras habla. Hágales saber que usted entiende. Puede compartir algo similar en su vida siempre que no sea demasiado personal y no revele información sobre ninguna otra persona. No entre en detalles, solo diga lo suficiente para que sepan que lo entiende. La persona vino a hablar con usted sobre su problema, no a escucharlo hablar sobre el suyo.

Si la persona revela un pecado o un fracaso de su parte, **no muestre conmoción**, rechazo, crítica o cualquier otra cosa que no sea compasión amorosa. Está representando a Jesús para ellos, y Él siempre es amable, paciente y amoroso. Puede y debe evaluar situaciones, pero nunca juzgar a una persona (Lucas 6:37; Santiago 4:11-12). Juzgar significa que estamos tomando decisiones basadas en sus razones y motivos, y nunca podemos saberlos con seguridad.

Ser un buen oyente es muy importante. **Escuchar bien puede ser el 90%** de lo que hace para ayudar. Las personas no esperan que usted tenga una respuesta rápida y fácil y pueden resentirse si les da una solución antes de que sientan que han retratado con precisión el problema. Eso comunica que ellos, y su dificultad, no son muy importantes ni graves. Nunca diga cosas simples como, "solo ora al respecto", "confía más en Dios" o "no dejes que te moleste". Esos pueden ser ciertos, pero necesita ayudar a la persona a saber cómo hacerlos.

Cuando des un consejo, hazlo basándote en todos los hechos y después de haberlo meditado en oración. Entonces puedes **decir qué es lo mejor para ellos a largo plazo**. A veces no será lo que quieren oír.

Incluso puede que no les guste por decirlo, pero solo la verdad los hará libres (Juan 8:31-32). La consejería no es un concurso de popularidad. El objetivo no es impresionar a la gente o gustarles. No deje que su orgullo o ego se interpongan en el camino. Está allí para servirles, no ellos a usted (1 Corintios 9:19). Un médico le dice la verdad a sus pacientes, aunque no sea lo que ellos quieren escuchar. Lo mismo es cierto para un pastor y/o consejero. Las personas merecen saber la verdad para que puedan decidir si seguirán su consejo o no.

De la misma manera, los padres deben hacer lo que sea mejor para sus hijos, no lo que sea más rápido y fácil para ellos. Así también, los consejeros piadosos deben decir qué es lo mejor para sus aconsejados, sin importar cómo respondan. **El amor exige hacer lo mejor**, como Dios lo hace por nosotros. No siempre saque a la gente de los problemas. A veces deben aprender por las malas y ser responsables de sus propias acciones. No deje que lo manipulen, o no los ayudará en absoluto. Hágalos responsables. Pídale que escriban sugerencias, memoricen versículos de la Biblia, sigan los consejos, etc. Sea sensible a lo que el Espíritu de Dios le está guiando a decir y hacer, luego obedezca fielmente, sin importar lo que sea.

A veces las personas solo quieren o **necesitan atención**, alguien que las escuche. Sea amable y gentil con ellos, ofreciéndoles ánimo y apoyo. Pero no deje que le quiten mucho tiempo. Sea un buen mayordomo con su tiempo, es un recurso valioso. Muestre paciencia y amor sin dejar que lo dominen a usted o a su tiempo.

Ser un buen oyente significa que **tiene un plan** cuando habla con ellos. Debe tener una estrategia en mente (1 Corintios 9:26). Pídele a Dios sabiduría y guía (Santiago 1:5). Aborda el tiempo de consejería con una idea de lo que quieres lograr y dirige la sesión hacia esa meta (1 Corintios 9:24). No resolverá todas las situaciones la primera vez que hable con una persona. Por lo general, hay problemas de raíz debajo del problema superficial que deben eliminarse y trabajarse. Cambiar el comportamiento o las acciones no trae un cambio duradero. Sólo el cambio del corazón hace eso. Puede señalar a una persona en la dirección correcta y ayudarla a dar el primer paso, pero debe hacer el trabajo duro de aplicar la verdad de Dios a su vida. Tal vez requiera más sesiones de asesoramiento, o tal vez puedan resolverlo por su cuenta. De cualquier manera, continúe orando por ellos y controlándolos de vez en cuando para alentarlos y hacerlos responsables.

2. Dar ánimo

Conozco a un joven que es un cristiano nuevo y está haciendo todo lo posible por ser un buen padre y marido. Su padre fue muy duro con él. Siempre lo criticaba y no le daba ningún aliento. El joven sintió que nunca fue lo suficientemente bueno para su padre. Ahora, cuando falla como padre o esposo, se desanima mucho y se siente como cuando era un niño pequeño. Hago todo lo posible para entablar amistad con él, complementarlo y alentarlo de cualquier manera posible. Es como una esponja que absorbe todo lo que digo. Es mucho más útil para él que señalar sus faltas. En esos momentos, necesita ánimo más que consejo. Él sabe lo que debería estar haciendo, a veces simplemente tiene dificultades para hacerlo.

Además de escuchar, ser capaz de animar a una persona también es importante en la consejería. **Mostrar amor y compasión sin criticar**, como nos muestra Jesús, es muy importante. Esta es una de las cosas más importantes que puede hacer para ayudarlos. Hable la verdad, pase lo que pase, pero hágalo siempre con amor (Efesios 4:15). Deles esperanza y ánimo para seguir adelante en la vida. No minimice la gravedad del problema, aunque le parezca pequeño. No es para ellos, por eso le están hablando. Póngase en su lugar (1 Corintios 9:22). Recuerde, excepto por la gracia de Dios, fácilmente podría ser usted quien enfrenta lo que ellos enfrentan en la vida.

3. Buscar el problema detrás del problema

Cuando los madereros hacen flotar los troncos río abajo hasta su destino, a veces se atascan. La única forma de hacer que se muevan de nuevo es encontrar dónde se está causando el atasco y eliminarlo, luego el resto se moverá nuevamente. Lo mismo es cierto cuando se trata de problemas en la vida de una persona. Encuentre la raíz del problema y luego brinde consejos sobre lo que debe hacerse primero para resolver ese problema.

Mientras escucha, **mire detrás de lo que dice la persona** para ver el problema detrás del problema, el registro que está atascando todo. Aprenda de lo que no dicen, así como de lo que dicen. La mayoría de las veces la gente viene a hablar, hablan de un problema superficial, un síntoma del problema. Un buen médico no trata los síntomas. Él sabe que la cura solo llega cuando se encuentra la raíz del problema. Lo mismo es cierto en la consejería. A menudo encontrará problemas con el miedo, el orgullo, la codicia, la lujuria, la ira, el control,

los sentimientos de rechazo, la falta de perdón, el dolor o cosas por el estilo detrás del tema del que se habla. Trabajar este tema en la vida de la persona, no solo la situación que ha surgido de ella. No dé respuestas simples y rápidas sobre el problema superficial. Lidar con lo que hay detrás.

El miedo, el orgullo, la codicia, la lujuria, la ira y temas similares deben incluirse también en la predica y la enseñanza bíblica. Puede aconsejar a todos los que escuche predicando y enseñando la verdad de Dios sobre estos temas importantes. La prevención es mejor que la corrección. Puede ahorrar mucho trabajo de consejería más adelante al comunicar repetidamente lo que Dios dice sobre estos temas en sermones y estudios bíblicos.

Una vez conocí a una maravillosa anciana cristiana que vivía sola. A menudo llamaba y pedía oración o consejo sobre algún pequeño detalle de su vida. Ella hizo lo mismo con varias otras personas también. En lugar de impacientarse con sus muchas interrupciones, Dios me mostró que estaba sola y temerosa de ser olvidada por los demás. Ella estaba usando sus 'necesidades' para llamar la atención. Sus esfuerzos estaban teniendo el efecto contrario porque la gente buscaba formas de evitarla a ella y a sus muchas llamadas. Eso la hizo sentir más rechazo. Necesitaba volverse a Jesús con su soledad y sus miedos y aprender a apoyarse en Él. También necesitaba a alguien que mostrara compasión y se preocupara por ella. Al ayudarla a ver sus necesidades fundamentales, pudimos ayudarla a crecer en su fe.

En muchos sentidos, la consejería es como enseñar, solo que nuestra audiencia es solo una persona en lugar de un grupo. Cuando sienta que conoce la raíz del problema, debe enseñarle a la persona lo que Dios dice al respecto. Puede darles un breve sermón personal o un estudio bíblico. Asígnele pasajes de la Biblia para leer o tareas para completar. Basa todo lo que hace en la Palabra de Dios.

4. Transmitir la verdad

Su propósito es transmitir la verdad a una persona (Juan 8:31-32), pero **siempre mostrar la verdad en amor** (Efesios 4:15). Use las Escrituras como su autoridad. No se limite a dar sus propias sugerencias, respalde con versículos de la Biblia y la verdad. Muéstreles dónde está en la Biblia. Enfóquese en una cosa a la vez.

Un día, mi esposa y yo nos encontramos con una madre más joven que conocíamos en un parque. Comenzó a compartir un problema que tenía con su hijo. En lugar de escuchar y hacer preguntas, inmediatamente empezamos a hacer sugerencias. Le dimos muchas buenas ideas sobre cómo manejar el problema, pero luego la conversación me molestó. Me di cuenta de que nunca intentamos llegar a la raíz del problema, y dimos muchas sugerencias en lugar de centrarnos en uno o dos que serían el mejor lugar para comenzar. No creo que la hayamos ayudado mucho. Con suerte, Dios lo resolvió en su mente y centró su atención en lo que Él quería que ella obtuviera de nosotros. Muchas veces, Dios tiene que tomar nuestros intentos y convertirlos en algo útil. Después de cada tiempo de consejería, ore y pídale a Dios que lo haga.

Al dar un consejo, es importante recordar darlo en **pequeñas dosis**. Permítales dar un paso a la vez. No le echas todo encima. Simplemente muéstreles lo primero que deben hacer: perdonar, confiar, disculparse, pedirle a Dios sabiduría y verdad, etc. Una persona aprende a cocinar un pequeño paso a la vez. No pueden aprender todo en una lección. Lo mismo es cierto al ayudar a otros a resolver los problemas de la vida.

Al final de su tiempo juntos, **resuma lo que ha dicho**. Puede ser necesario escribirlo para ellos. Debe tomar notas sobre la conversación para recordarlas y hacer un seguimiento la próxima vez. Permítales que le digan lo que se concluyó con sus propias palabras.

Siempre apúntelos a Dios. Su esperanza, su enfoque y su seguridad no deben estar en usted o en ellos mismos, sino en Dios mismo. Ore por ellos y por sabiduría para usted durante toda la sesión. Pídele a Dios que se revele a Sí mismo y Su verdad durante el tiempo que pasen juntos. Siempre **ore en voz alta** por sabiduría y guía antes de comenzar a hablar con la persona, y cierre en oración cuando haya terminado.

Algunos problemas simplemente no desaparecen sin importar lo que haga la persona o qué tan bien siga los principios bíblicos. En estos momentos puede ser necesaria la **GUERRA ESPIRITUAL**. Puede encontrar más información sobre esto en mi libro, "Manual de Guerra Espiritual", o en mi web <https://www.christiantrainingonline.org>, luego vaya a Guerra Espiritual. Si conoce a alguien que tiene el don de la guerra espiritual, inclúyalo en la consejería. Puede pedirle que lo ayuden. Puede enviarme un mail y lo ayudaré con la guerra espiritual en su vida Jerry@ChristianTrainingOrganization.org

5. Hacerlos responsables

No permita que alguien siga **culpando a otros** o inventando excusas por su comportamiento. Antes de que pueda tener lugar el crecimiento o la cura, una persona debe admitir su problema y necesidad. Como cristianos, debemos admitir nuestros propios pecados y no culpar a otros ni poner excusas (1 Juan 1:9). Lo mismo es cierto en la consejería. El problema puede no ser un tema de pecado, pero sea lo que sea debe ser reconocido y admitido.

Asígnele una **tarea** con un límite de tiempo y hágalos responsables de hacerlo. Puede ser un pasaje para leer o memorizar, una persona para perdonar o disculparse, un hábito para romper o algo para empezar a hacer en su vida. Si vuelve a hablar y no ha hecho lo que le asignó o sugirió, no pierda el tiempo repitiendo lo mismo hasta que lo haga. Continúe mostrando amor y compasión, pero hágalo responsable. No puede cambiar su vida, solo ellos pueden cambiarse a sí mismos. Cuando regresen después de haber hecho lo que se sugirió, felicítelos y anímelos. Todo el mundo necesita eso.

De hecho, muchas veces le digo a un esposo, esposa o padre que deben dar un cumplido diario a la persona con la que están luchando. Esta es una buena tarea a hacer. Les diré que tienen que decir algo alentador, algo que les guste de la persona, todos los días. No debería tratarse solo de algo que hacen, aunque eso también está bien. Es mejor si se trata de un rasgo interno o cualidad de carácter en la persona. Eso agrega valor y valía a la persona, y eso va más allá de solo afirmar sus acciones.

Cuando hable con alguien, siempre termine con dos cosas: **ore con ellos y deles un versículo de la Escritura para que lo memoricen**. Esta es la mejor manera para que se enfoquen en la verdad de Dios y obtengan la victoria en sus vidas. Cuando Jesús fue tentado, citó las Escrituras para tener victoria sobre las tentaciones de Satanás. Pablo dice que nuestra única arma ofensiva es la espada del Espíritu, la Palabra de Dios (Efesios 6:17). El Salmo 119:9,11 nos dice que es a través de la Palabra de Dios que tenemos la victoria. Dígalas una y otra vez cuando estos pensamientos ataquen. Ese es el único camino a la victoria. En la última sección de este libro, he incluido pasajes de las Escrituras que pertenecen a cada tema. Puede usarlos, los que conoce, o dejar que la persona use sus propios versos favoritos. Puede encontrar versículos en el "Índice temático de versículos de la Biblia" que mencioné antes. La próxima vez que hable, pregúnteles acerca de las Escrituras. Hágalos responsables de memorizarlo y usarlo. ¡La Palabra de Dios es mucho más efectiva que sus palabras!

Nunca olvidaré a un anciano sin hogar que un día vino a nuestra iglesia. La gente fue buena con él, dándole comida y ropa y permitiéndole quedarse en sus casas. Los intentos de encontrarle un trabajo nunca parecieron funcionar, y un día lo desafiamos por evitar la responsabilidad. Nunca lo vimos después de esa conversación. Estaba dispuesto a aceptar nuestra ayuda, pero no estaba dispuesto a hacer nada para cambiar su problema. Todo lo que hicimos fue permitirle vivir sin tener que ayudarse a sí mismo de ninguna manera, y eso no fue realmente 'ayudarlo', solo lo estaba capacitando. Cuando haga algo por alguien, asegúrese de que realmente lo esté **AYUDANDO**. Cada vez que hace algo por una persona que puede y debe hacer por sí misma, la vuelve dependiente de usted en lugar de volverse independiente. Los padres saben que esto es cierto. Los consejeros también deben darse cuenta.

6. Referir cuando sea necesario

Ninguna persona sabe todo o puede ayudar a todos. Dios pone a muchas personas dotadas en el Cuerpo de Cristo, así que no dude en permitir que alguien más lo ayude. Los médicos lo hacen todo el tiempo. No crea que nunca necesita ayuda. Si hay un área de debilidad en su consejería, hable con otros que sean buenos en ese tema y aprenda de ellos. También puede leer libros o artículos al respecto. Nunca adivine al dar un consejo, busque ayuda.

7. Consejería para niños

Al asesorar a los niños, es muy importante **escuchar bien y mostrar paciencia y amor**. Déjelos hablar. Mírelos mientras hablan. Recuerde cuando tenía su edad. No asuma que sabe lo que dirán. No se apresure a dar una solución simplista como "solo ore al respecto", "deje de hacer eso", "no es un problema tan grande" o respuestas similares. Su dificultad es tan seria para ellos como la suya lo es para usted. Busque la raíz del problema, no solo intente cambiar su comportamiento externo. Por ejemplo, un niño que está enojado y no es

amable con los demás, por lo general tiene dolor o miedo en su vida que le hace actuar de esa manera. Simplemente cambiar el comportamiento no afecta la raíz del problema.

Con los niños es importante tratar de discernir si el comportamiento es **rebelión pecaminosa o inmadurez infantil**. Los niños tienen naturalezas pecaminosas y pueden permitirles dominar. Pero también son jóvenes y, a menudo, ignorantes o inocentes sobre el mundo y las cosas que hacen. Pídale a Dios sabiduría para discernir qué hay detrás de su comportamiento. Saber esto hace una gran diferencia en la forma de corregirlos. No asuma siempre que lo que están haciendo es una rebelión pecaminosa, podría ser una inmadurez infantil o un problema de raíz más profundo que está detrás de esto.

Mantenga su consejo y solución simple y fácil de entender. Haga una **sugerencia clara** sobre lo que deben hacer. Pídeles que se lo repitan para asegurarse de que lo entienden. Ore por ellos. Haga un seguimiento con ellos para alentarlos y hacerlos responsables de lo que les pidió que hicieran.

8. Consejería para adolescentes

Los adolescentes y los jóvenes pueden verse y hablar como adultos, pero en realidad son más como niños en cuerpos de adultos. No tienen la madurez o la experiencia de vida que tienen los adultos. En muchos sentidos, son niños grandes que **tratan de actuar como adultos**. Su vida está en transición: ya no son niños, pero aún no son adultos. Les preocupa encajar y cómo resultará su vida. A menudo son conscientes de su apariencia y habilidades. Pueden carecer de confianza. Comunicar sus sentimientos y emociones puede ser difícil para ellos.

Para aconsejarlos es importante **ganarse su confianza** y respeto escuchando bien y tomando en serio sus necesidades. Tómese el tiempo para conocerlos como personas. Mostrar preocupación y empatía. Bríndeles contacto visual directo cuando hablen. No de consejos hasta que realmente los entienda a ellos y a su situación. Sea paciente y anímelos. Festeje las buenas decisiones que han tomado.

Nuevamente, no solo trate de cambiar sus acciones, trate de entender **por qué actúan de esa manera**. A veces puede ser una rebelión pecaminosa, pero otras veces hay un problema de raíz que debe ser tratado. Una adolescente que se viste para llamar la atención de los hombres y coquetea con los niños podría estar buscando la aprobación de los hombres porque su propio padre no la está afirmando como una mujer joven.

Sea honesto y sincero con ellos. Lo respetarán por ello. Recuerde llegar a la raíz del problema, el problema detrás del problema. Tal vez han sido lastimados por sus padres o amigos. Si es así, enséñeles lo que significa el perdón y cómo perdonar. Pueden estar luchando con cierto pecado. Responda como lo haría Jesús, con gracia y perdón, pero también con una posición firme contra el pecado. Ayúdelos a saber cómo tener victoria sobre el pecado. Déles instrucciones simples y específicas sobre qué hacer o no hacer. Ore por ellos después y haga un seguimiento para ver cómo les está yendo. Anímelos, pero también hágalos responsables.

9. Seguimiento

Consulte con la persona más adelante para ver cómo le está yendo y si está aplicando su consejo. Es posible que necesiten aliento o responsabilidad para seguir adelante. Saber que recuerda y se preocupa los ayuda mucho a ellos también. Asegúrese de que sigan los consejos que les dio antes de dar más consejos.

E. Estructura de la sesión de consejería Cristiana

Dios es un Dios de **organización**. Lo vemos en el universo que nos rodea. Las organizaciones también entrenan una mayor eficiencia en nuestras vidas, y eso incluye ministrar y aconsejar. Nuestra vida diaria necesita estructura, al igual que nuestras iglesias. Nuestros tiempos de consejería también deben tener una estructura.

Comience su tiempo de consejería con **oración**. Luego **habla informalmente** con la persona para que se conozcan como persona. Cuénteles sobre usted si no se conocen. Es difícil para alguien abrirse sobre sus problemas a un extraño. Esto demuestra que se preocupa por ellos como personas. Sin embargo, no pase más de unos minutos con esto. Luego comience preguntando cómo puede ayudar.

Escuche mientras **hablan**, haciendo contacto visual y mostrando apoyo y aliento. Haga preguntas para mantener la conversación encaminada y obtener la información que necesita. A medida que recopila más y más

información, ore en silencio, pidiéndole a Dios sabiduría y guía. Trate de encontrar el problema detras del problema para que pueda llegar a la fuente del mismo.

Luego **hable con ellos** sobre lo que usted ve como las principales necesidades en su vida y situación. Enséñeles lo que Dios dice sobre el tema. Luego aplique eso a su vida haciendo sugerencias sobre lo que pueden hacer para seguir adelante y tener la victoria sobre su dificultad. Asigne algo específico que puedan comenzar a hacer para aplicar lo que ha dicho.

No sermonee ni haga la mayor parte de la conversación. Hágales preguntas y déjelos hablar. Aprenderán más si llegan a conclusiones por su cuenta. Será mejor que crean y recuerden de esa manera en lugar de solo escucharlo decir lo mismo.

Pregunte si entienden y si tienen preguntas. Pídale que le repitan lo que deben hacer y por qué. Si se cubrió mucho, pídale que lo escriban o se olvidarán de gran parte. Cierre animándolos de cualquier manera que pueda. Si cree que será necesario volver a hablar, dígales cuándo pueden volver a reunirse. Luego **ore** por ellos y por toda la situación.

Después **signa orando** por la persona. Manténgase en contacto para alentarlos y ver cómo les está yendo. Amorosamente hágalos responsables de aplicar lo que se discutió.

En mi libro sobre "Estudiar la Biblia" (<https://www.christiantrainingonline.org> ver India, luego Descargar libros) doy 3 pasos en el estudio de la Biblia. El primero es la observación, donde se recopila toda la información posible. Luego viene la interpretación cuando se evalúa la información y se sacan conclusiones. Finalmente viene la aplicación, cuando la información recopilada y evaluada se aplica a su situación. Se implementa la solución o cura. Este es el mismo procedimiento que usan los médicos. Recopilan datos sobre los síntomas y la salud de un paciente, evalúan los hechos para ver cuál podría ser el problema y luego encuentran una solución para curar a la persona. Los consejeros hacen lo mismo con las emociones de una persona que un médico hace con su cuerpo.

F. Errores a evitar

Muchos de estos ya se han mencionado, pero dado que son importantes, los enumeraré nuevamente. Primero, no des consejos sin escuchar (Santiago 1:19; Proverbios 18:13). No hable demasiado, deje que hablen ellos. Muestre siempre aceptación, nunca una actitud de juicio o crítica (Hebreos 2:18; 4:15). En su lugar, haga todo lo que pueda para animar a la persona. No de consejos mundanos, solo lo que respalda la Palabra de Dios (Colosenses 2:8; 2 Timoteo 3:16-17; Hebreos 4:12). Piense en lo que Jesús les diría y CÓMO lo diría. Otro error a evitar es no resumir y aplicar lo dicho. Asegúrese de que entiendan los primeros pasos que pueden dar hacia la victoria.

Personalmente, creo que es un gran error cobrar una tarifa por los servicios de consejería a menos que sea un consejero de tiempo completo y así es como mantiene a su familia. Para un pastor, la consejería es parte de lo que hacemos como pastores. Muchos pastores reciben un salario por pastorear, por lo que no se les debe pagar nuevamente por lo que ya se les paga. Cobrar una tarifa puede cambiar la forma en que la persona lo ve a usted y a su servicio. Todo lo que Jesús da es gratis y sin cargo. Debemos ministrar de la misma manera.

Si un cristiano insiste en dar un regalo a su familia o ministerio, puede aceptarlo amablemente. Solo asegúrese de que sepan que no es obligatorio ni necesario. Si creen que lo es, es posible que no vuelvan a buscar su ayuda por no tener dinero para pagarle.

G. Peligros para los consejeros

Ayudar a otros durante tiempos difíciles dando consejos piadosos es un deber importante de un líder de la iglesia. Puede traer alegría y bendición al consejero. Pero también nos enfrentamos a peligros de los que debemos ser conscientes.

NO SEA ORGULLOSO Cuidado con el orgullo. Puede sentirse bien cuando alguien acude a nosotros en busca de ayuda, pero no se enorgullezca de sí mismo. A veces podemos ser tentados al orgullo, especialmente cuando Dios nos usa para ayudar a una persona a encontrar la verdad y cambiar su vida. Podemos comenzar a pensar que podemos ayudar a cualquiera, y todos deberían hablar con nosotros en lugar de con otra persona o pastor.

Satanás busca sacar nuestro enfoque de Dios y ponerlo en nosotros mismos. El orgullo es una gran herramienta suya y ha causado la caída de muchos cristianos. Pase tiempo con Dios todos los días, aprendiendo

Su Palabra y buscando humildemente Su guía en su vida. Dele siempre el crédito y la gloria por el bien que produce a través de usted. Después de todo, ¿dónde estaría sin Él?

SEA UN BUEN ADMINISTRADOR DEL TIEMPO Asegúrese de ser un buen administrador de su tiempo. No permitiría que la gente tome y desperdicie su dinero, así que tampoco permita que hagan eso con su tiempo. Nunca dude en decir 'no' cuando sus prioridades se vean amenazadas. Dios es lo suficientemente grande para cuidar de las personas cuando nosotros no podemos. Algunos pueden tratar de hacerle sentir mal porque no hace todo lo que ellos quieren que haga. Ser manipulado por la culpa no ayuda a su problema, simplemente crea otro en nosotros.

Recuerda, su propósito es enseñar a las personas a depender de Jesús, no de usted. Si se están volviendo más dependientes de usted en lugar de menos dependientes, es hora de dejar de gastar tanto tiempo y energía en ellos. ¡Deja que Dios lo use, pero hazlo en oración!

Asegúrese de usar el tiempo para cuidar su cuerpo y mente. Haga ejercicio, coma alimentos saludables, descanse lo suficiente y mantenga su cuerpo en buena forma física. Su cuerpo es templo del Espíritu Santo (1 Corintios 6:19). Se necesita autodisciplina para hacer esto, pero también tiempo (1 Corintios 9:26-27).

NO SE DESANIMEN No se desanime cuando se de cuenta de que diste un mal consejo o cuando da un buen consejo que no se toma. No puede cambiar a alguien que no quiere cambiar o no está dispuesto a pagar el precio del cambio. No tome los pecados y fracasos de otras personas como algo personal. Haga su mejor esfuerzo. El resto es entre ellos y Dios. No es un reflejo de usted. No puede cambiar a nadie, solo Dios puede. Y Él no obliga a nadie a cambiar. Él ayuda a aquellos que quieren cambiar.

NO CAIGA EN LA TENTACIÓN Con demasiada frecuencia, los hombres o mujeres piadosos caen en la tentación cuando se acercan demasiado emocionalmente a la persona con la que están hablando. Incluso si no ocurre ningún pecado físico, el adulterio emocional puede ocurrir cuando las personas se acercan demasiado emocionalmente a alguien con quien no están casadas. El compañero de uno siempre debe ser el primero en todas las áreas de la vida.

H. La meta de la salud espiritual

La meta de la consejería cristiana es traer salud espiritual y madurez. Esto significa que la persona es capaz de aceptarse a sí misma como Dios la hizo, tanto con sus fortalezas como con sus debilidades (Marcos 12:31). Con esto viene la capacidad de amar a los demás y aceptar el amor de ellos. También trae una base desde la cual podemos perdonarnos a nosotros mismos y a los demás. Una actitud de servicio reemplazará el orgullo egocéntrico y el enfoque propio.

Una persona espiritualmente sana es capaz de experimentar compasión y empatía por los demás. Son capaces de etiquetar sus emociones y por lo tanto manejarlas mejor. Pueden dejar que su mente explique la realidad a sus emociones. La felicidad y la alegría se experimentan y se transmiten a los demás. Comprenderán sus propias necesidades y cómo satisfacerlas de manera saludable. Reconocen sus fortalezas y cómo usarlas. Reconocen sus debilidades y saben cómo superarlas. En resumen, la meta de la consejería cristiana es ayudar a la persona a ser más como Jesús (1 Juan 2:6; Gálatas 2:20). Esa es la meta de Dios para todos nosotros (Efesios 5:1-2).

I. Cuando la consejería no ayuda

No todas las personas a las que aconseje crecerán para volverse espiritualmente sanas. Algunos rechazarán su consejo y pensarán que conocen una mejor solución. Otros pueden querer permanecer en su situación y seguir obteniendo simpatía y apoyo de ella. Nunca haga nada por otra persona que pueda hacer por sí misma. Esto solo los hace dependientes de usted en lugar de crecer hasta alcanzar una madurez independiente. Cuando un padre hace cosas por su hijo que debería hacer por sí mismo, no está ayudando al niño a crecer. Ni el pastor ni el consejero. Los padres y consejeros no están para hacer la vida más fácil para la persona/niño, estamos para ayudarlos a crecer hasta que puedan manejar las situaciones de la vida por sí mismos.

A menudo, las personas no están dispuestas a pagar el precio del cambio. Enfrentar su pecado y superarlo es a menudo más difícil que simplemente continuar en el pecado. No es hasta que el dolor de

permanecer en el pecado es peor que el dolor del cambio que comenzarán a progresar. Mantenga la puerta abierta para que puedan volver a usted cuando estén listos y dispuestos a seguir su consejo.

Una chica que era cristiana nueva y estaba emocionada por su fe vino a mí para pedirme que la casara con ella y su novio. Como siempre, pasé por varias sesiones de consejería con ellos para cimentarlos en su fe y prepararlos para las realidades del matrimonio. El joven creía en Jesús y quería vivir para Él (no casaré con una pareja a menos que ambos sean creyentes que vivan para Jesús como se establece en 2 Corintios 6:14). Sin embargo, tenía un problema con el alcohol y las drogas. Cuando los usaba, se enojaba y abusaba. Cada vez prometió que no lo volvería a hacer y la chica lo perdonó y le dio otra oportunidad. El día antes de la boda volvió a emborracharse, así que les dije que no los casaría porque necesitaba superar su problema antes de casarse. La chica estaba furiosa conmigo porque se planeaba una boda grande y costosa para el día siguiente. Encontró a alguien más para realizar el matrimonio, pero en unas pocas semanas, tuvo que dejarlo por su propia seguridad. Fue un final triste y trágico para su historia. Ella no estaba dispuesta a aceptar un consejo.

Las personas tienen libre albedrío y, a veces, simplemente no quieren cambiar. Cuando ese sea el caso, Dios tendrá que tratar con ellos de manera suave pero firme. Dios disciplinará a un hijo suyo que está en pecado (Hebreos 12:4-11).

Otras veces, una persona puede tratar y tratar, pero aún lucha. Este podría ser un momento en que se necesita una guerra espiritual. O podría ser que Dios quiere que la situación permanezca porque es algo que Él usará para su crecimiento y Su gloria, como el aguijón en la carne de Pablo (2 Corintios 12:6-7). Si ese es el caso, Dios promete que Él proveerá suficiente gracia para superarlo (2 Corintios 12:8-9).

CONCLUSIÓN

Al principio hablábamos de una persona que viaja con sus pertenencias en una maleta. El viaje es duro y todo en su maleta se mezcla. La persona necesita detenerse, abrirla y sacar todo para poder volver a ordenarlo mejor. Luego, pieza por pieza, la volvieron a poner en la maleta en mejor orden que antes. Eso es lo que hace la consejería. Ayuda a una persona a ver las partes confusas y desorganizadas de su vida para que puedan entenderlas mejor. Entonces pueden manejar estas cosas de manera sabia a medida que avanzan en la vida. Solo el dueño de la maleta puede volver a empacarla, pero el consejero puede ayudarlos a clasificar todo, decidir qué guardar y de qué deshacerse y cómo organizar y usar mejor lo que se guarda.

Espero que esta parte del libro le haya permitido ayudar mejor a otros a rehacer sus maletas de la vida para que puedan avanzar hacia el crecimiento y la madurez espiritual. Es un gozo y un privilegio ser usado por Dios para hablar la verdad en la vida de otros y ayudarlos a crecer. Dios los bendecirá por servir fielmente de esta manera. He sido bendecido cuando recibo noticias de aquellos a quienes aconsejé en el pasado. Me agradecen por mi ayuda y sabiduría y comparten cómo Dios los usó para ayudarlos a convertirse en las personas que son hoy. A menudo, citarán algo que dije que cambió en gran medida toda su vida. Lo interesante es que muchas veces no recuerdo haberlo dicho. Dios tomó lo que dije y lo aplicó a sus corazones y vidas de la manera que Él quería y lo usó para Su gloria. De eso se trata ser un pastor, dejar que el Príncipe de los Pastores te use y trabaje para Su gloria.

III. CUESTIONES ESPECÍFICAS EN LA CONSEJERÍA BÍBLICA

INTRODUCCIÓN

Al asesorar, es muy importante llegar a la raíz del problema y no solo tratar los síntomas. Cuando te duele un diente, vas al dentista. Él podría simplemente darle un medicamento para el dolor, pero un buen dentista buscará la causa del dolor para poder eliminarlo para siempre. Cuando te rompes un hueso, vas al médico. Él no te da una muleta para que puedas andar con el hueso todavía roto, él lo arregla para que sane y esté como nuevo. Deben encontrar la causa raíz del dolor antes de poder solucionarlo. Es lo mismo con el asesoramiento. No intente simplemente lidiar con los síntomas del problema, mire detrás de ellos para ver qué los está causando. En esta sección del libro, intentaré brindarle ayuda para comprender y tratar las causas fundamentales de problemas comunes. En primer lugar, hay información sobre las personas que es útil para la consejería.

FACTORES QUE FORMAN EL CARÁCTER



Mente, alma y emociones

AL NACER

Factores que Dios decide antes de nacer que no pueden ser cambiados.

Equipamiento físico: altura, forma, sexo, color, etc.

Equipamiento mental: IQ, talentos, habilidades, etc.

Equipamiento emocional: temperamento

DESPUÉS DE NACER

Factores que influyen, pero que no pueden cambiar completamente con lo que nacemos.

Padres: disciplina, aceptación, amor.

Familia: relación con hermanos, orden de nacimiento.

Salud: ejercicio, enfermedades.

Ambiente: vecindario, amigos, vida, experiencias.

Libre albedrío: seguir la carne o a Dios

A. Comprender a las personas

1. Personaje

Dios nos crea a cada uno de nosotros con ciertos rasgos básicos. Físicamente Él decide qué tamaño, sexo y de nacionalidad seremos. Elige nuestros rasgos mentales (habilidades, talentos) y nuestros rasgos emocionales (introvertido/extrovertido, temperamento). Eso es lo que nos forma en la creación única de Dios que somos. Pero luego estos rasgos básicos están influenciados (pero no completamente cambiados) por cosas como los padres (estilo de disciplina, entrenamiento, amor), familia (orden de nacimiento, relación con los hermanos), salud (dieta, ejercicio, enfermedad), ambiente (amigos, experiencias de vida) y las elecciones de libre albedrío que hacemos.

2. Extrovertido - Introvertido

Todo el mundo es básicamente introvertido o extrovertido. Pueden tener algunos rasgos de cada uno, pero son principalmente uno u otro. Al saber si una persona es extrovertida o introvertida, puede comprenderla mejor y la forma en que actúa. Los extrovertidos son optimistas, hacen amigos fácilmente, hablan con fluidez y son personas sociables. Los introvertidos son tímidos, tienen pocos amigos cercanos, se expresan mejor por escrito que hablando, pueden ser más pesimistas y solitarios.

Si a una persona le gusta estar con otras personas, se siente cómoda conociendo gente nueva, le gusta la variedad en la vida, disfruta de mucha actividad, habla mucho y, a menudo, sin pensar en lo que dirán, entonces es extrovertida. Si prefieren relajarse solos o con algunos amigos cercanos, se cansan por pasar demasiado tiempo con otras personas, prefieren escuchar que hablar, parecen tranquilos y controlados y no les gusta sentirse apurados, son introvertidos.

En una crisis, los extrovertidos actúan de inmediato sin siquiera pensar, mientras que los introvertidos a menudo se sienten cerrados y tardan en responder. Los introvertidos tienden a sentirse inferiores y pueden temer lo que los demás piensen de ellos, mientras que los extrovertidos tienen mucha confianza en sí mismos y no se preocupan por lo que piensen los demás. Los introvertidos pueden ser personas muy analíticas, sensibles y dotadas. Son pensadores profundos, pero no se apresuran a compartir sus pensamientos. Los introvertidos suelen ser estables. No tienen los altibajos emocionales que tienen los extrovertidos, pero tampoco los bajos.

Introvertido/extrovertido es para tu personalidad lo que masculino/femenino es para tu cuerpo. Es la forma básica en que Dios te creó. No hay una forma correcta o incorrecta de ser, nadie es mejor que el otro. Son diferentes, pero no superiores o inferiores. La mayoría de las personas tienen una combinación de estos dos, pero uno será dominante sobre el otro. Comprenderlos puede ayudar al consejero a comprender a la persona y sus fortalezas y debilidades.

3. Temperamento

Los 4 temperamentos básicos fueron registrados por primera vez por Hipócrates (460-370 a.C.), el padre de la medicina. Recientemente han sido popularizados por Tim LaHaye (y hasta cierto punto por Gary Smalley). ¡Recomiendo encarecidamente, que obtenga un libro sobre los temperamentos de Tim LaHaye y lo estudie! Por temperamento me refiero a los rasgos innatos que subconscientemente afectan el comportamiento del hombre. Difiere del carácter (tu verdadero yo: mente, voluntad y emociones) y personalidad (la 'cara' que muestras a los demás).

Dos de los temperamentos son extrovertidos y dos son introvertidos. Los dos temperamentos extrovertidos son el sanguíneo y el colérico. Los temperamentos introvertidos son melancólicos y flemáticos. Todo el mundo tiene un temperamento básico y también un temperamento secundario. Estos crean una mezcla única para cada uno de nosotros. Dios usa tres colores (rojo, azul y amarillo) en varias mezclas para crear todos los diferentes colores y tonos hoy. Utiliza cuatro temperamentos en innumerables mezclas para crear los diversos temperamentos de todas las personas del mundo actual.

Los **SANGUÍNEOS** responden a su entorno. Son populares, optimistas, amistosos y conversadores. Pero también pueden ser débiles de voluntad, cambiantes e indisciplinados. Son populares porque son extrovertidos y necesitan la aprobación de los demás, pero pueden ser insensibles a las necesidades de los demás y se desvían fácilmente. Pedro es un claro ejemplo de persona de temperamento sanguíneo.

Los **COLÉRICOS** son de carácter fuerte. Son confiados y decididos, pero también pueden ser autosuficientes y controladores. Son líderes fuertes y logran mucho, pero no siempre es fácil llevarse bien con ellos. Pablo es un buen ejemplo de un colérico.

Los **MELANCÓLICOS** son perfeccionistas sensibles. Son dotados y talentosos, pueden analizar y organizar bien, son perspicaces, creativos, sacrificados y leales. Pero pueden ser muy inseguros, negativos y malhumorados. Tienen dones especiales, pero a menudo se ven a sí mismos como inferiores a los demás. Moisés es un gran ejemplo de melancolía.

Los **FLEMÁTICOS** son fáciles de tratar. Son flexibles y conservadores, pero a menudo desmotivados y temerosos. Se llevan bien con todos y no causan problemas, pero pueden ser lentos para iniciar y hacer cargos cuando es necesario. Abraham es un buen ejemplo de un flemático.

TEMPERAMENTOS BÁSICOS

	SANGUÍNEO	COLÉRICO	MELANCÓLICO	FLEMÁTICO
Ext-Int	Extrovertido		Introvertido	
Resumen	Responde al ambiente	Voluntad fuerte	Sensible Perfeccionista	Fácil de tratar
Carreras	Vendedor Actor	Empresario Policía	Arte/Música Computación	Contador Diplomático
Fortalezas	Amigable Conversador	Confiable Determinado	Talentoso (organizado, inteligente, analítico)	Flexible Conservador
Debilidades	Voluntad debil Indisciplinado Cambiante	Auto suficiente Controlador	Inseguro Negativo Mal humorado	Desmotivado Auto protector (miedoso)
Ejemplo bíblico	Pedro	Pablo	Moisés	Abraham
Color	Amarillo (sol)	Rojo (fuego)	Azul (océano)	Verde (pasto)
Animal	Gallo	León	Castor	Tortuga

Comprender los temperamentos es muy útil en la consejería y en la vida diaria y el ministerio. Cuanto mejor comprenda un pastor o consejero a las personas con las que está trabajando, mejor podrá servirles.

Conocer las áreas de fortaleza de una persona ayuda a saber en qué es buena. Comprender su problema y sus áreas débiles muestra dónde se necesita crecimiento. Podemos decir mejor qué esperar o no esperar de ellos. Al conocer los temperamentos de una pareja, puedes comprender con mayor precisión de dónde provienen sus conflictos y cómo ayudarlos. Son muy útiles para aconsejar a los padres sobre la crianza de los hijos (Proverbios 22:6). Puede ayudar a los introvertidos a comprender y utilizar mejor sus puntos fuertes. Puedes advertir a los extrovertidos de sus debilidades y cómo superarlas.

Comprender estos 4 tipos de temperamento es extremadamente útil para todos, especialmente para los consejeros que trabajan con personas. Le ayuda a saber qué esperar de ellos. Lea lo que Tim LaHaye ha escrito sobre los temperamentos.

4. Orden de nacimiento

Un factor más a considerar para comprender a las personas es el orden de nacimiento en su familia.

PRIMOGENITA (la "mandona", la madre menor) Miriam, hermana mayor de Aarón y Moisés, es una primogénita típica: responsable, cooperativa, dispuesta a hacer tareas desagradables para los padres, estudiosa y seria. Rubén, el primogénito de la familia de José, era igual. Era concienzudo (protegió a José de la muerte). También era el jefe de la familia, incluso cuando todos eran adultos. Debido a que los padres tratan a los primogénitos de una manera más adulta y les dan más responsabilidades, parecen madurar más rápidamente. Los primogénitos necesitan (exigen) aprobación, especialmente de los padres. El primogénito Absalón es un buen ejemplo, al igual que Caín y Esaú. Se esfuerzan por la excelencia y tienden a convertirse en tipo A sobre triunfadores (James, Peter). Se identifican más estrechamente con los padres y sus valores. (Un hijo del medio que es el primer hijo de su sexo también puede mostrar características de un primogénito. Además, el primero de dos o más hijos nacidos después de una larga brecha será como un primogénito). Así como Dios reclamó al primogénito varón de Israel como suyo, parece que Satanás trabaja muy duro hoy en día para oprimir a los primogénitos varones y, a través de ellos, a toda la familia.

HIJO ÚNICO ("gobernando el gallinero", el único solitario) Los hijos únicos como Isaac, Samuel, Timoteo y Sansón son en muchos aspectos similares a los primogénitos. Se les trata como si fueran el centro del universo y se sienten así. A menudo están sobreprotegidos y se sienten más cómodos estando con adultos que con sus compañeros. Juzgarse a sí mismo según los estándares de los adultos todo el tiempo los hace tratar de crecer rápidamente y, a menudo, genera estándares perfeccionistas (un solo bebé nacido mucho después que otros en la familia también mostrará características de un hijo único).

HIJO DEL MEDIO ("No puedo ganar") Los niños del medio, especialmente los segundos, compiten contra el primogénito por el dominio, como lo hizo Caín con el mayor Abel. A menudo se convierten en lo opuesto al primogénito porque, al ser más jóvenes, no pueden vencer al primogénito en sus puntos fuertes. A menudo están llenos de contradicciones: tímidos pero extrovertidos, impacientes pero relajados, competitivos pero no, rebeldes pero pacificadores, agresivos pero evitando los conflictos. Tienen más libertad para desarrollarse como ellos mismos porque no se esfuerzan tanto por parecerse a los adultos y obtener la aprobación de ellos. Tienden a tener expectativas más bajas y no esperan que las cosas sean siempre justas. Sin embargo, es más probable que se rebelen contra la autoridad (y los valores de los padres) más adelante en la vida. Los amigos y compañeros fuera de la familia son importantes y, a menudo, están más abiertos a la presión de los compañeros. Vemos estos rasgos en Andrés, Juan y Aaron. A menudo no están motivados para ser muy estudiosos, pero pueden ser buenos mediadores y pacificadores (los hijos del medio que son los más pequeños de su sexo adquieren algunas de las cualidades que normalmente se ven en los más pequeños. Recuerde, cuanto más cerca estén los niños en edad, más impacto emocional tendrán entre sí, especialmente si son del mismo sexo).

EL NIÑO MÁS PEQUEÑO ("bebé") Los últimos hijos suelen tener las menores expectativas que cumplir y pueden llegar a ser malcriados (sobreprotegerse, suponiendo que otros se hagan cargo de él). Por lo tanto, puede sentirse inseguro de sí mismo y carecer de confianza. El último hijo de José perdió todo esto durante su encarcelamiento en Egipto (una de las razones por las que Dios lo permitió). Los más jóvenes obtienen menos alegría espontánea de sus padres por sus logros (ya no es nuevo y los padres están ocupados con otros hermanos). Por lo tanto, a menudo se convierten en el payaso de la familia porque le prestan atención. Sin embargo, pueden tener problemas para ser tomados en serio. Los últimos nacidos son personas sensibles a las personas y, a menudo, terminan en vocaciones orientadas a las personas. David, Moisés y Salomón fueron

los últimos nacidos. (Si nacen otros niños después de un largo intervalo, el 'bebé' original continúa teniendo las características del último nacido aunque otros nazcan después de él/ella).

ORDEN DE NACIMIENTO

★ MAYOR Mandón, padre/hijo	★★★ MEDIO "No puedo ganar"	★ MENOR Bebé
Responsable Cooperativo Maduración temprana Conforma a los padres Serio Logra cosas Consciente	Compite con el mayor Opuesto al mayor Autoridad resentida Crítico Independiente Los amigos son importantes Pacificador Mediador	Optimista Malcriado Sobrepotegido Inseguro Ama la atención Orientado a las personas
<i>Miriam</i> <i>Absalón</i> <i>Cain</i>	<i>Cain</i> <i>Andrés</i> <i>Esaú</i> <i>Arón</i> <i>Juan</i>	<i>José</i> <i>Salomón</i> <i>David</i> <i>Moisés</i>
★ HIJO ÚNICO <i>Isaac</i> <i>Samuel</i> <i>Sansón</i> <i>Timoteo</i>	Sobrepotector Solitario Incómodo con pares Cómodo con adultos Altas expectativas	

B. Comprender los problemas personales (llevarse bien con uno mismo)

Esta sección de este libro trata sobre cómo comprender los problemas personales y cómo manejar nuestras emociones. Muchos de estos, como la ira, pueden afectar la forma en que nos llevamos con los demás. Cuando aconseje a alguien con uno de los problemas enumerados a continuación, primero lea la información sobre el problema y la solución. Luego puede enseñárselo o leerlo a la persona que está asesorando. Use las Escrituras. La Palabra de Dios tiene más poder y autoridad que nuestras palabras. Citar las Escrituras tiene poder (Salmo 119:11). Así es como Jesús venció las tentaciones de Satanás en el desierto (Mateo 4:1-11).

1. Emociones

Primero, veamos el lugar y el propósito de las emociones. Dios creó las emociones para agregar entusiasmo y disfrute a la vida, pero a menudo traen miseria y derrota. Controlar nuestras emociones es la clave para la madurez emocional (2 Timoteo 1:1-7). Debemos aprender a que nuestra mente explique la realidad a nuestras emociones, no dejar que nuestras emociones determinen nuestra dirección (1 Pedro 5:8). Dios quiere que controlemos nuestras emociones, no que ellas nos controlen a nosotros.

Dios es la fuente de nuestras emociones (2 Timoteo 1:7), pero Satanás y nuestra naturaleza pecaminosa hacen que las usemos mal. Los frutos del Espíritu Santo son en realidad emociones (Gálatas 5:22-23). Jesús se emocionó a veces: lloraba por Lázaro, se reía en otros momentos, se afligía en Getsemaní y echaba a los cambistas con ira (¡dos veces!). No podemos negar ni suprimir las emociones, porque son dadas por Dios y deben manejarse correctamente o causarán otros problemas (incluyendo dolencias físicas). Algunas personas sienten que sentir o expresar emociones es una debilidad, y como no se ponen realmente en contacto con sus propias emociones, huyen de ellas. Otros pueden ser demasiado emocionales y usar sus emociones para manipular y controlar a los demás. Toman todas sus decisiones basándose en cómo se sienten, sin importar los hechos. Ambos extremos no son saludables.

Nuestras emociones tienen un propósito dado por Dios: brindar alegría y variedad en la vida, conectarnos con otras personas y motivarnos a la acción. Las emociones pueden ser sanas o pecaminosas. A veces la misma emoción puede ser cualquiera de estas. Por ejemplo, el miedo tiene un buen propósito cuando nos protege de un peligro real, la ira nos motiva a corregir un error cuando es una 'indignación justa', la culpa y

la vergüenza son para hacer que nos arrepintamos, los celos son para motivarnos a corregir una relación. El estrés y la ansiedad deben hacer que tomemos medidas, etc. La Biblia habla de que Dios está enojado y celoso. Sin embargo, a menudo hacemos mal uso y abusamos de estas emociones. Las emociones dadas por Dios son como el postre después de una comida: realmente una experiencia agradable, ¡pero no el plato principal! Pueden hacer que su viaje por la vida sea mucho más agradable, pero no deben estar en el asiento del conductor.

Las personas deben aprender a familiarizarse con sus emociones y sentimientos. Para hacer esto, deben poder darles una etiqueta de palabra como 'miedo', 'ira', 'celos', 'inseguridad', etc. Si no puede etiquetar correctamente lo que siente, no puede manejarlo. Y eso significa que lo manejará. Aprender a identificar y etiquetar las emociones debe comenzar en la infancia.

¿Cómo es una persona emocionalmente sana? Un rasgo es **aceptar las emociones como si fueran de Dios**. Una persona madura controla sus emociones en lugar de dejar que ellas lo controlen a él. Tampoco se va al extremo opuesto y los ignora. Se comprende a sí mismo y deja que su mente explique la realidad a sus emociones. Él sabe que las emociones son para enriquecernos, no para controlarnos. No toma decisiones basadas en sus emociones. Se da cuenta de que Dios sana nuestras emociones trabajando dentro de nosotros, no cambiando nuestras circunstancias.

En segundo lugar, una persona emocionalmente madura **sabe cómo deshacerse de las emociones negativas**. Las acepta como emociones reales y no las reprime ni las expresa. Si hay pecado involucrado, confiesa el pecado, luego lo reemplaza con el contrapeso positivo de Dios por medio de la oración. La preocupación se reemplaza con la confianza, la ira con el amor, el miedo con la fe, el orgullo con la humildad, la vergüenza y la culpa con el perdón, etc. Si no puede obtener la victoria por sí mismo, una persona madura acude a otra persona madura en busca de consejo y oración.

Tercero, una parte importante de la madurez emocional es **separar lo que HACEMOS de lo que SOMOS**. Lo que somos es lo que más importa para entendernos a nosotros mismos y a los demás. Debemos tener una visión realista de nosotros mismos y de los demás: ni demasiado alta ni demasiado baja. Necesitamos metas a largo plazo, no solo de lo que hacemos, sino más importante de lo que debemos llegar a ser como cristianos y personas.

¿Qué pasos puede dar una persona para crecer emocionalmente? Primero, el pasado debe ser perdonado por Dios y debemos ser limpiados de su influencia. Si no, será como una banda elástica que nos empuja constantemente hacia ella. Segundo, debemos estar convencidos de que las heridas emocionales y la inmadurez se pueden tratar mejor en la cruz. Ningún cambio en el entorno o en las circunstancias externas puede traer cambios internos. No trate los síntomas, vaya al verdadero problema interior. Debemos desarrollar una imagen propia sana, viéndonos a nosotros mismos como Dios nos ve y aceptándonos como Dios nos acepta. Parte de la forma en que esto sucede es tomando riesgos y estando abierto a otros cristianos. A medida que experimentamos su aceptación, seremos más capaces de aceptarnos a nosotros mismos y a Dios también. Recuerda, el gozo es un subproducto de la obediencia. ¡Obedezca a Dios sin importar lo que digan sus sentimientos!

El arte de vivir una vida de dominio propio consiste en saber qué impulsos obedecer. Recuerde, la madurez emocional es un proceso, uno que nunca completamos en esta vida. Sin embargo, debemos movernos en esa dirección a medida que crecemos. Eso nos hace más como Jesús, y esa es nuestra meta en la vida: ser como Cristo. ¿Quién mejor para ayudarnos en ese proceso que Jesús mismo, quien nos llenará de su Espíritu y nos ayudará a conformarnos a su imagen si se lo permitimos? El proceso puede ser doloroso a veces, por lo que debemos mantener nuestros ojos en el producto: la semejanza a Cristo en nuestras vidas.

2. Miedo y preocupación

Raíz: miedo

Fruto del Espíritu que se necesita (Gálatas 5:22-23): alegría, paz

Todo el mundo se enfrenta al miedo. Fue la primera reacción del hombre al pecado: Adán y Eva se escondieron de Dios porque tenían miedo (Génesis 3:10). El miedo puede ser paralizante emocional y socialmente. También puede causar muchas dolencias físicas. Es lo opuesto a la fe. Se esconde bajo diferentes nombres pero su raíz es el miedo: vacilación, depresión, cobardía, inferioridad, altanería, retraimiento, sobreagresividad, timidez, indecisión, duda, preocupación, estrés y ansiedad.

El miedo, puede ser pecaminoso o sin pecado. El **temor pecaminoso** no proviene de Dios (2 Timoteo 1:7), sino que nos separa de Dios. No hay paz, y la paz es fruto del Espíritu Santo (Gálatas 5:22-23). Por otro lado, el **temor sin pecado** nos motiva a hacer algo positivo (alejarnos del fuego o serpientes venenosas, tener cuidado cuando estamos en lo alto, respetar y obedecer a quienes tienen autoridad, etc.). Puedes notar la diferencia cuando analizas lo que el miedo lo motiva a hacer: acerquese a Dios y esté alerta al peligro, no entre en pánico ni pierda la paz y fe en Dios.

El miedo puede hacer que la vida sea miserable, pero cuando nos damos cuenta de que Dios tiene el control de todo y hace lo que es mejor para nosotros (Romanos 8:28), no tenemos nada que temer. Tememos a lo que no podemos controlar, a lo que nos puede causar dolor. Sabemos que Dios tiene el control soberano de todo y está motivado en todo lo que hace por amor a nosotros. Esto debería hacernos confiar más en Él. Podemos tener miedo o fe, no ambos. Uno expulsa al otro.

La única cura para el miedo pecaminoso es la fe en Dios. Cuando Pedro tuvo miedo de que la barca en la que estaba se hundiera, puso sus ojos en Jesús y, en fe, caminó sobre el agua hacia Jesús (Mateo 14:22-33). Luego, cuando apartó los ojos de Jesús y de su entorno, comenzó a hundirse porque el miedo reemplazó su fe. Volvió a mirar a Jesús y se acercó a Jesús para subirlo de nuevo a la barca. Ese mismo patrón es cierto para nosotros también. Citar las Escrituras cuando te enfrentas al miedo te ayudará a mantener tus ojos en Jesús.

La mejor manera de tener victoria sobre el miedo es citar las Escrituras cada vez que sienta miedo en cualquier forma. Algunos buenos versículos para memorizar y usar son: Salmo 34:4; 91:5; 27:1; 56:3-4, 11; Josué 1:9; 10:8; 23:9-11; Levítico 26:8; Éxodo 14:13; 1 Samuel 17:45-47; 2 Samuel 22:33-35, 40-41; Romanos 8:28-31; Proverbios 1:32-33; 3:25; Jeremías 17:7-8; Juan 14:27; 1 Juan 4:18; Filipenses 4:6-7, 13; Isaías 12:2; 14:3; 41:10; 54:17; 2 Timoteo 1:7; Apocalipsis 1:17-18.

PREOCUPACIÓN La preocupación es una de las formas más comunes de miedo. La preocupación es una sensación de inquietud o ansiedad acerca de un evento presente o futuro. Podemos llamarlo carga, cuidado o distracción, pero sigue siendo preocupación. Cambiar de nombre no cambia lo que es. Es dejar que el miedo controle, no la fe.

La preocupación puede socavar nuestra salud. Hay algo en la frase 'enfermo preocupado'. A nadie le gusta estar rodeado de personas que siempre están preocupadas por algo. La preocupación consume enormes cantidades de energía emocional sin hacer ningún bien. La palabra 'preocupación' proviene de una antigua palabra inglesa que significa 'estrangular, ahogar'. La preocupación nos priva de la alegría y el disfrute.

La preocupación es pecado porque muestra falta de fe en Dios. Impide que Dios trabaje en nuestras vidas. Es un terrible testimonio espiritual para los demás. Desafortunadamente, a menudo etiquetamos a las personas que se preocupan como personas que se preocupan por los demás. ¡Es como si la preocupación pudiera cambiar las cosas de alguna manera! La Biblia nos prohíbe preocuparnos (Efesios 5:1; Mateo 6:25-34). No hay un lado positivo en la preocupación, no hay tal cosa como una preocupación sin pecado.

La causa de la preocupación es la falta de fe. No es la grandeza de nuestros problemas sino la pequeñez de nuestra fe lo que magnifica nuestro miedo. Si nos preocupamos, no podemos confiar. Si confiamos, no podemos preocuparnos. La preocupación en realidad es decir "Mi problema es demasiado grande para Dios" o "No confío en lo que Dios permitirá que suceda".

La cura para la preocupación se encuentra en Mateo 6 donde Jesús la ataca punto por punto. 1. Preocuparse más por las cosas espirituales que por las preocupaciones terrenales (v. 19-21). Las cosas de este mundo son solo temporales, solo las cosas eternas durarán. Jim Elliot dijo una vez: "No es tonto quien renuncia a lo que no puede conservar para ganar lo que no puede perder". 2. Solo podemos vivir la vida correctamente si antepone las cosas eternas a las terrenales (v. 22-23). 3. Poner a Dios antes que las cosas materiales (v. 24). Cuando nos preocupamos por la comodidad y la seguridad materiales, no podemos ser siervos leales de Dios. 4. No te preocupes (v. 25) - jeso es un mandato, no una sugerencia! 5. Razón #1 para no preocuparse: Dios proveerá todas nuestras necesidades (v. 26-31). Él no siempre satisface nuestras necesidades, pero promete satisfacer nuestras necesidades, como lo hace con los pájaros y las flores. 6. Razón #2: la preocupación no sirve de nada (v. 27). La preocupación es dejar que una imaginación creativa se imagine lo peor, asumir que sucederá y creer que Dios no estará allí para ayudar. 7. Razón #3: Dios conoce nuestras

necesidades y las proveerá (v. 28-32). ¿Cuándo le ha fallado en el pasado? Tampoco lo hará en el presente o el futuro. 8. Haga de servir a Dios su prioridad número 1 (v. 33). No se enfoque en que Dios le sirva, ¡usted le sirve a Él! 9. Viva la vida un día a la vez. Dios proveerá para las necesidades del mañana cuando llegue el mañana (Levítico 19:17-18; 2 Corintios 4:16; 12:9; Deuteronomio 33:25). Mientras tratamos de evitar pecados más grandes, a menudo dejamos que algo aparentemente tan pequeño como la preocupación en nuestras vidas. Es pecado y nos separa del poder de Dios tan rápido como cualquier pecado 'grande'. Cuidado con eso.

La victoria sobre la preocupación proviene de enfocarse en las promesas de Dios en la Biblia. Léalos o dígalos de memoria cuando comience la preocupación. Salmo 46:1; 55:22; 37:7; 62:1-2, 8; Proverbios 12:25; 3:5-6; Jeremías 17:7-8; Juan 14:1, 27; Romanos 8:28; 15:13; 2 Tesalonicenses 3:16; Filipenses 4:6-7; 1 Pedro 5:6-7.

3. Inseguridad

Raíz: miedo

Fruto del Espíritu que se necesita (Gálatas 5:22-23): alegría, paz, amor

Todo el mundo necesita sentirse seguro. Dios nos diseñó para crecer en una familia donde somos amados incondicionalmente y aceptados por lo que somos. Cuando eso no sucede, nos volvemos inseguros. Desde que Adán y Eva abandonaron el Edén y la presencia de Dios, el hombre ha estado y estará inseguro. La gente hace casi cualquier cosa para encontrar y tener seguridad. Usamos el dinero, las posesiones, los seguros, el prestigio profesional, el ascenso laboral, los logros personales, las relaciones, incluso la religión, para encontrar de alguna manera una seguridad sustituta. Sin embargo, esto no traerá seguridad real.

Aquellos que son inseguros a menudo se sienten inferiores a los demás. No actúan con confianza; están inseguros de sí mismos y no tienen paz ni alegría. Pueden estar enojados, criticar a los demás y ser desagradables. Fracasan en lo que intentan. Se culpan a sí mismos por todo.

Cada uno necesita tener seguridad en tres áreas de la vida: con Dios, consigo mismo y con los demás. Solo encontramos seguridad con Dios a través de la salvación, no a través de cualquier cosa que podamos hacer para impresionar o ganar Su amor (Efesios 2: 8-9). Ese es el único lugar donde podemos tener seguridad total e incondicional. Qué desafortunado (sin mencionar que no es bíblico) es cuando algunos intentan quitar eso y dicen que podemos perder nuestra salvación (o tal vez nunca la tuvimos para empezar). La segunda área de seguridad es la seguridad con uno mismo. Dado que vivimos con nosotros mismos las 24 horas del día, debemos sentirnos cómodos siendo nosotros mismos. Debemos tener una imagen propia adecuada, aceptando nuestras fortalezas y debilidades como dadas por Dios. Debemos tener una visión equilibrada de nosotros mismos, no vernos como mejores o inferiores a los demás.

Finalmente, debemos tener seguridad con otros seres humanos. Debemos tener a alguien que nos ame y nos acepte sin importar cómo nos veamos o actuemos, sin importar cuán enfermos o miserables estemos. Encontrar aceptación y seguridad con otro ser humano puede ayudarnos a transferir esa confianza a Dios. Otros problemas emocionales provienen de la inseguridad en una de estas áreas. Entonces tenemos una base más firme para acercarnos a los demás y aceptarnos a nosotros mismos. Se arriesga, derriba muros, permite que otros se acerquen a nosotros. Pero vale la pena el esfuerzo.

Colosenses 1:19-23 es un buen pasaje para ayudar con la inseguridad. Estamos seguros en el amor de Dios (v. 19) porque Él nos lo demostró en la cruz, amándonos tanto que dejó el cielo para tomar todos nuestros pecados en Su cuerpo antes de que pudiéramos hacer algo para ganar o merecer ese amor. Dios nos perdona incondicionalmente cada vez que lo pedimos (v. 20). Nunca tenemos que dudar de nuestra seguridad en Él (v. 22). Esta es nuestra seguridad de confianza ("esperanza" - v. 23). No hay inseguridad para los que están en Cristo, y no hay una seguridad real y duradera aparte de Él. Acéptalo como tu Salvador y Señor. Permítele que lo ame y acepte tal como lo creó (Salmo 103:1-14). Confíe en Él para cada necesidad. Encuentre su seguridad en Su aceptación, no en la aceptación de los demás. Entonces no será controlado por lo que otros digan o hagan.

Las escrituras para combatir la inseguridad incluyen 1 Samuel 2:9; Salmo 37:23-24; 94:18; 121:3-8; Proverbios 3:26; 14:26; Isaías 26:4; Romanos 8:37; Efesios 1:3-6; 2:10; 3:20; Filipenses 1:6; 4:6, 7, 13, 19; 2 Timoteo 1:7; 1 Pedro 1:3-5; 1 Juan 5:14-15.

Ver también: 14. Ansiedad; 15. Estrés

4. Inferioridad

Raíz: miedo

Fruto del Espíritu que se necesita (Gálatas 5:22-23): alegría, paz

Estudios recientes han demostrado que hasta el 90% de todas las personas tienen sentimientos de insuficiencia. Es algo con lo que todos luchamos. Sin embargo, algunos han permitido que estos sentimientos se vuelvan tan fuertes que son controlados por ellos. Eso es un complejo de inferioridad. Esta persona a menudo tiene sus sentimientos de inferioridad tan reprimidos que ya ni siquiera los reconoce. Está tan convencido de que ES inferior que lo da por sentado. Tiene sus raíces en una terrible imagen de sí mismo. Da como resultado sentirse habitualmente inferior a todos, sentirse impotente y temeroso, y alejarse de las personas, la responsabilidad, los desafíos o las decisiones. Es normal tener sentimientos de inferioridad en ciertos momentos, pero no todo el tiempo sobre todas las cosas. La causa de esto suele comenzar en la infancia: sobreprotección, rechazo por parte de los padres u otras personas, expectativas demasiado altas o ser dominado por los padres.

Es imposible vivir una vida normal y saludable con un complejo de inferioridad. En cambio, la gente encuentra formas de compensar. Algunos se vuelven demasiado asertivos y demasiado agresivos, otros van al extremo opuesto y se vuelven demasiado sensibles y retraídos. A veces, las personas lo compensan lanzándose a algo en lo que pueden tener éxito o escapando a un mundo de fantasía en sus mentes. Ninguno de estos son curas, solo formas de enmascarar temporalmente los síntomas.

La única cura real se encuentra en Jesús. Acepte Su amor incondicional, que Él lo creó de la manera que Él quiere que sea (Salmo 139:1-24) y no espera tanto de usted como usted mismo (Salmo 103:1-14). Dios tiene un plan y propósito para cada uno de nosotros (2 Corintios 17:17; Efesios 1:11; Filipenses 2:13; Salmo 32:8; 37:5; 1 Pedro 2:9; 2 Timoteo 1:9). Es muy útil para una persona con un complejo de inferioridad consultar con alguien que pueda ayudar a sacar el problema y presentar una solución. Para alcanzar y asumir este riesgo, la persona debe estar motivada para querer cambiar. Deben dejar de sentir que merecen la miseria por la que se han hecho pasar. Mientras ese sentimiento persista, no habrá un cambio duradero.

Hay una salida de la esclavitud y la miseria que traen los sentimientos de inferioridad (1 Corintios 10:13). Se encuentra en Jesús. Se necesita fe en Jesús para tener victoria sobre esto. Cree que Él realmente lo ama y se preocupa. A menudo, esto tiene que ser modelado primero por otro ser humano que muestre amor incondicional y aceptación al que está luchando. La persona debe permitir que alguien lo suficientemente cercano la conozca y la ame. Ese es un paso difícil pero importante para ellos.

Las escrituras para ayudar son el Salmo 37:5; 55:22; Proverbios 16:3; 2 Corintios 12:9-10; Efesios 2:10; Filipenses 2:13; 1 Tesalonicenses 2:4; 5:24; Isaías 26:4; Filipenses 4:6-7, 13.

5. Mala imagen de sí mismo

Raíz: miedo

Fruto del Espíritu que se necesita (Gálatas 5:22-23): alegría, paz

La forma en que nos vemos a nosotros mismos, es básica para la forma en que actuamos con los demás y con Dios. Si tiene una mala imagen de usted mismo, se lastima terriblemente si alguien lo critica o regaña, le resulta difícil hablar cuando conoce gente nueva, no le gusta la competencia y teme probar cosas nuevas. Su atención se centra principalmente en usted mismo y en lo que la gente piensa de usted. Desde que el pecado entró en el mundo, todos tienen una imagen defectuosa de sí mismos. Con algunos se nota. Otros lo esconden detrás de una máscara que pretende tener el control de todo. El matón orgulloso y engreído es tan inseguro de sí mismo como la persona tímida y temerosa. Ambos provienen de una mala imagen de sí mismo, ambos se enfocan en uno mismo en lugar de en Dios y en los demás y ambos evitan que una persona sea la persona que Dios la creó para ser. Nunca confunda una mala imagen de sí mismo (rechazar lo que Dios creó) con humildad. La humildad proviene de compararnos con Dios, una mala imagen de nosotros mismos es compararnos con los demás, ¡algo que nunca debemos hacer!

¿Qué causa una mala imagen de uno mismo? Por lo general, los introvertidos sufren más porque son muy sensibles, perfeccionistas y analíticos. Cuando sienten algún tipo de rechazo por parte de los padres u otras personas cuando son niños, asumen que tienen la culpa. Si un padre los etiqueta como un fracaso, llevarán esa etiqueta por el resto de su vida. Se convierte en una terrible atadura, una prisión que llevan consigo.

¿Cuál es la cura? Primero, necesitamos una conciencia equilibrada y una aceptación de nuestras fortalezas y debilidades. Eso es lo que Jesús quiere decir cuando dice que debemos amar a nuestro prójimo como nos amamos a nosotros mismos (Mateo 22:36-39). No podemos aceptar las fortalezas y debilidades de los demás si no podemos aceptar las nuestras en nosotros mismos. Recuerde, está hecho a la imagen de Dios, ¡y Dios no hace basura! Dios planeó la persona que iba a ser antes de que el mundo fuera creado (Salmo 139:13-16), y no se equivoca en cómo nos hace. Son nuestras comparaciones con los demás, nuestras expectativas poco realistas y nuestra incapacidad para aceptar nuestros fracasos y fallas lo que causa el problema. Esperamos más de nosotros mismos de lo que Dios espera de nosotros (Salmo 103:14). Salmo 103:1-14 es muy bueno para memorizar. Pregúntese cómo se describiría Jesús si le presentara a un amigo.

Si se siente mal consigo mismo, es algo que DEBE corregirse para ser el padre, el amigo y el cristiano que Dios quiere que sea. Si no, socavará todas sus relaciones y agotará toda su alegría. Confiéselo como pecado, pídale a Dios que lo perdone y lo restaure y desarrolle una visión objetiva de sus fortalezas y debilidades. Ábrase a alguien en quien confíe. Puede parecer arriesgado y traer miedo al rechazo, pero es importante darles a los demás la oportunidad de aceptarlo y amarlo tal como es (algo que debería haber recibido de sus padres). Entonces podrá aceptarse mejor a usted mismo y permitir que Dios lo acepte a usted también.

Las Escrituras para reflexionar incluyen: Proverbios 3:5-7; Lucas 9:23; Romanos 12:3; 1 Corintios 1:26-31; 4:6-7; Filipenses 2:3; 1 Pedro 2:9.

6. Perfeccionismo

Raíz: inseguridad, miedo al fracaso

Fruto del Espíritu que se necesita (Gálatas 5:22-23): alegría, paz, amor

Todos queremos hacer lo mejor que podemos. No nos gusta fallar o cometer errores. Eso es natural para todos nosotros. Pero algunas personas van mucho más allá de eso. Tienen una necesidad compulsiva de ser siempre perfectos en todo lo que dicen y hacen. No pueden conformarse con menos. Sienten que su valor como seres humanos está determinado por lo que los demás piensan de ellos, por lo que necesitan que todos piensen que son perfectos. Cualquier cosa menos, es inaceptable. Esto es llevar la inseguridad y la inferioridad al extremo. Es tratar de superar nuestros sentimientos de inseguridad e inferioridad teniendo siempre la razón y la perfección en todo lo que decimos y hacemos. Eso no puede pasar.

Varios elementos hoy tienden a contribuir a nuestro perfeccionismo. Vivimos en una cultura muy competitiva. Los niños tienen que verse bien, tener un trabajo escolar perfecto, obtener las mejores calificaciones en la escuela y hacerlo mejor que otros de su edad. Cuando nos convertimos en cristianos, aprendemos que la Biblia nos dice que seamos perfectos y sin pecado. Esto es especialmente difícil para los introvertidos, pero afecta a todos. Lo difícil es que cuanto más tratamos de ser perfectos, ¡más imperfectos nos volvemos!

No hay nada de malo en esforzarse por ser piadoso y no pecar, pero pensar que tenemos que ser perfectos para que Dios nos acepte está mal. Viene de la inseguridad, de sentir que tenemos que ser perfectos antes de que nosotros o cualquier otra persona podamos amarnos y aceptarnos a nosotros mismos. Se necesita madurez para darnos cuenta de que no somos ni seremos perfectos (1 Juan 1:8-10). Se necesita equilibrio para conocer nuestras fortalezas y debilidades.

Pablo enfrentó este mismo impulso de ser perfecto. Él escribe sobre esto en Filipenses 3:10-14. Guardó toda la ley y vivió tan bien como cualquiera (Gálatas 1:14). Lo que aprendió sobre vencer el perfeccionismo lo resumió en el v. 13: olvidar los fracasos del pasado mientras continúa esforzándose por hacer lo mejor que puede. Pablo aprendió a aceptar sus debilidades tanto como sus fortalezas como si fueran de Dios. Afirme su valor en Dios y encuentre seguridad en el amor de Dios, no en cumplir con los estándares de sí mismo o de los demás. Enfoca tus pensamientos en Jesús, no en ti mismo.

Cuando la Biblia dice que debemos ser 'perfectos', la mejor traducción de esa palabra sería 'maduro, estable'. Dios sabe que nunca estaremos sin pecado (1 Juan 1:8-10) y no exige eso. Dios no espera que seamos perfectos (Salmo 103:14-16), solo Él es perfecto. Pero Él espera que seamos más maduros y más semejantes a Cristo. Ser perfeccionista en realidad nos mueve en la dirección opuesta a eso.

7. Culpa y vergüenza

Raíz: inseguridad, miedo

Fruto del Espíritu que se necesita (Gálatas 5:22-23): alegría, paz, amor

Culpa. Incluso la palabra trae miseria. La culpa es una emoción muy paralizante. Causa muchos otros problemas emocionales. Todo el mundo debe lidiar con la culpa para poder madurar. La culpa es un estado de conciencia de responsabilidad por violar una ley de Dios o del hombre. A veces la culpa es de Dios para convencer de pecado, otras veces es injustificada y no saludable porque la culpa es falsa.

VERDADERA CULPA La culpa no siempre es mala. Dios usa la culpa como una luz de advertencia en el tablero de nuestra consciencia. Es hacer que el hombre se aparte del pecado. Ignorar la verdadera culpa es como ignorar la luz del aceite en el tablero de su auto. Puede cubrirlo con cinta y fingir que no está encendido, pero sufrirá peores consecuencias por hacerlo. Lo mismo es cierto para la culpa dada por Dios. Todos los hombres son culpables ante Dios debido al pecado heredado (culpa del pecado de Adán - Salmo 51:5; Efesios 2:3; 4:18), pecado imputado (nacer con una naturaleza pecaminosa de nuestros padres - Romanos 5:12), y actos individuales de pecado (1 Juan 1:8-10; Romanos 3:23). Por lo tanto, la culpa está siempre presente, recordándonos nuestro pecado y fracaso.

La gente de hoy intenta todo tipo de formas falsas para eliminar la culpa que Dios les ha dado. Algunos, como Sigmund Freud, niegan que exista la culpa. Muchos racionalizan su culpa, simplemente la explican (1 Samuel 15) o se convencen a sí mismos de que es culpa de otra persona (Génesis 3, Adán culpó a Eva y Eva culpó a la serpiente). Además, las personas pueden tratar de compensarlo pagando los errores del pasado con el bien presente (como cuando Jacob le dio regalos a Esaú). Ignorar o negar nuestra responsabilidad ante Dios no puede mantenerlo oculto para siempre (Salmo 32, 51). La peor respuesta a la culpa es darse por vencido y aceptar la culpa como algo inevitable. Esto lleva a la desesperanza y al suicidio (Judas - Mateo 27:3-5).

¿Cuál es la cura adecuada para la verdadera culpa y la vergüenza? Admita su culpa y confiese el pecado que la causó (1 Juan 1:8-10). Si lo ha confesado o no hay pecado que confesar, entonces no hay razón para sentirse culpable. Aceptar el perdón de Jesús (2 Corintios 5:21; Romanos 5:1; 8:15; Efesios 1:6). Recuerde, todo pecado es igual a los ojos de Dios (Salmo 85:2; 103:3; Isaías 55:7). Dios no lleva un registro de los pecados pasados (Salmo 130:3). Cuando confesamos un pecado, Dios lo olvida por completo y lo quita para siempre (Miqueas 7:19; Jeremías 31:34; Colosenses 2:13-14). No puede guiarse por sus sentimientos, pero debe creer en la promesa de perdón de Dios. Recuerde, deje que su mente explique la realidad a sus emociones. Dios dice que está perdonado, y cómo te 'sientes' al respecto no cambia este hecho (Romanos 12:1-2). Los sentimientos no son nuestro último factor determinante en la comprensión de la realidad. Debemos confiar en la palabra escrita de Dios. Dios dice que su culpa es perdonada si confiesa.

Las Escrituras para ayudar a vencer la culpa falsa son: Isaías 1:18; 43:25; 38:17; Miqueas 7:18-19; Juan 8:36; Levítico 5:5; Romanos 7:18-25; Filipenses 3:13-14; 4:13; 1 Juan 1:9; Salmo 32; 103:12; 51.

FALSA CULPA La verdadera culpa es un estado de conciencia de responsabilidad por violar una ley de Dios o del hombre. La culpa falsa es un sentimiento de condenación por violar una ley que se ha impuesto incorrectamente en su consciencia (Romanos 14:14, 23). La verdadera culpa es espiritual, de una violación de una ley verdadera de Dios o del hombre. La culpa falsa es emocional y proviene de la forma en que hemos sido condicionados en el pasado. Mientras que la culpa verdadera se enfoca en un pecado en particular, la culpa falsa es un sentimiento generalizado de culpabilidad en todas las cosas. Cuando experimentamos la verdadera culpa, el Espíritu Santo nos motiva a confesar el pecado y ser restaurados a Dios. La culpa falsa solo nos motiva a castigarnos a nosotros mismos.

VERDADERA CULPA, VERGÜENZA	FALSA CULPA, VERGÜENZA
Espiritual	Emocional
De la violación de una ley verdadera de Dios o del hombre	Del entrenamiento emocional de uno en el pasado
Se enfoca en un pecado en particular	Sentimiento generalizado de culpabilidad en todas las cosas
Traído por convicción del Espíritu Santo	Traído por nuestras emociones inadaptadas
Centrado en Dios	Egocéntrico
Trae resultados positivos: confesar y restaurar	Trae resultados negativos: autocastigo

Del pecado	Por condicionamiento temprano inadecuado
Espíritu Santo obra a través de la conciencia	Propia consciencia sobrecrítica
Curado por el perdón de Dios	Curado por asesoramiento y comprensión de la verdad

Si bien la culpa verdadera es buena porque nos lleva a Dios para que nos perdone, no hay nada bueno que provenga de la culpa falsa. En cambio, la culpa falsa puede conducir a muchos problemas físicos, sociales, emocionales y espirituales. Provoca un agotamiento constante de sus baterías emocionales y le impide tener energía para otras cosas en la vida.

La causa principal de la culpa falsa surge temprano en la vida, cuando se nos dice que las cosas están mal o cuando en realidad no lo son. A menos que renovemos nuestra mente en Jesús (Romanos 12:1-2), pasaremos toda nuestra vida sintiéndonos culpables por cosas que no deberíamos. No podemos perdonarnos a nosotros mismos por no ser perfectos en todo lo que decimos y hacemos. Algunos ejemplos son: no lavar el piso de la cocina cada semana, descansar cuando hay trabajo que hacer, gastar dinero para nuestro propio disfrute, tener problemas y necesitar ayuda de otros, sentir impulsos y deseos sexuales, etc. Creemos que el pecado/culpa significa castigo. Por lo tanto, como adultos, cuando nos sentimos culpables, a menudo nos castigamos (física o emocionalmente) en un intento de eliminar la culpa (masoquismo). El último autocastigo, el objetivo de Satanás para nosotros, es el suicidio (como con Judas).

¿Cuál es la cura? Reprograme su consciencia estudiando la Palabra de Dios, recibiendo consejería y orando. El objetivo es que su conciencia se alinee con la voluntad de Dios y no con toda la culpa falsa que se incorporó en usted en el pasado. Viva por gracia, no por legalismo. Acepte la gracia, el perdón y el amor de Dios en su vida. No permita que Satanás ponga culpa falsa en su mente para derrotarlo, repréndalo. Es una batalla cambiar esto en su forma de pensar (Romanos 12:1-2), ¡pero una batalla que vale la pena pelear y ganar! ¡Empiece ahora!

Las Escrituras a citar para vencer la culpa falsa incluyen: Job 2:10; 19:25-26; Lamentaciones 3:17-26; Jonás 4:3-4, 8-11; 1 Corintios 4:11-13; 2 Corintios 6:3-10; Filipenses 2:4-8; 4:11-12.

8. Orgullo

Raíz: Encubrir la Inseguridad o el miedo; o egocentrismo

Fruto del Espíritu que se necesita (Gálatas 5:22-23): benignidad, bondad, mansedumbre

Se necesita humildad: 1 Pedro 5:6-7

El orgullo comenzó con Satanás. Es lo que motivó a Satanás a pecar y rebelarse contra Dios (Isaías 14:13-14). Sigue siendo una de sus mejores herramientas contra nosotros hoy (1 Timoteo 3:6). Dios exalta a los que se humillan (Santiago 4:10; 1 Pedro 5:6). Él humilla a los que se exaltan a sí mismos (Lucas 18:14).

Satanás tienta con orgullo. Cuando Pablo le dio orientación a Timoteo sobre a quién elegir para el liderazgo de la iglesia, uno de los rasgos importantes era no ser un nuevo creyente, “no sea que se envanezca y caiga bajo el mismo juicio que el diablo” (1 Timoteo 3:6). “Presumido” se refiere a alguien que es egocéntrico y se enfoca en sí mismo.

El orgullo es egocentrismo. Por lo general, se ve como pensar que uno es mejor que los demás, pero también se manifiesta como alguien que piensa que es peor que los demás (ver 5. Imagen pobre de sí mismo más arriba). En ambos casos, la persona piensa que Dios la ha hecho diferente a los demás y su enfoque está en sí misma en lugar de en Dios. El egocentrismo de pensar que somos peores que los demás a menudo es difícil de identificar como orgullo y, a veces, se enmascara como humildad. La verdadera humildad se centra en Dios y no en nosotros mismos. Nos vemos con fortalezas y debilidades al igual que los demás, pero con total necesidad de la ayuda de Dios en todo lo que hacemos.

Las Escrituras para citar para vencer el orgullo incluyen: 1 Samuel 2:3; Proverbios 30:32; Romanos 11:20; 1 Corintios 5:6-7; Santiago 3:14; Miqueas 6:8; Santiago 4:10.

Las Escrituras que hablan de la humildad incluyen: Proverbios 27:2; Romanos 12:3, 16; Filipenses 2:3; Colosenses 3:12; 1 Pedro 5:5-6.

9. Celos y envidia

Raíz: orgullo, inseguridad, control

Fruto del Espíritu que se necesita (Gálatas 5:22-23): paz

Amán estaba celoso de Mardoqueo (Ester 5:13). Los hermanos de José estaban celosos de él (Génesis 37:4). Saúl estaba celoso de David (1 Samuel 18:8). El hermano mayor estaba celoso del hijo pródigo (Lucas 15:28). Caín estaba celoso de Abel (Génesis 4:5). Los celos son comunes hoy en día, así como en la Biblia (Mateo 20:12; 27:18; Jueces 8:1; Génesis 26:14; 37:11; Números 16:3; Salmos 73:3; Daniel 6:4; Hechos 13:45).

Dios prohíbe los celos (Salmos 37:1; Proverbios 3:31; 23:17; 1 Corintios 13:4; Gálatas 5:26), pero Dios mismo a menudo es celoso (Éxodo 20:5; 34:14; Deuteronomio 4:24; 29:20; Josué 24:19; 1 Reyes 14:22; 1 Corintios 10:22). Los celos son una de esas emociones como la ira, el miedo y la culpa que Dios creó por una buena razón pero que el hombre abusa. Es para motivarnos a la acción positiva. Cuando un esposo encuentra a alguien tratando de robarle a su esposa, su reacción debe ser de celos. Así es como Dios se sintió acerca de Satanás tratando de robar a Su pueblo escogido. Es por eso que Dios como 'celoso' van de la mano. Los celos motivan a uno a ser celoso por una causa piadosa. Sin embargo, cuando es por falta de contentamiento, envidia, codicia o inseguridad, es pecaminoso. El Espíritu de Dios le revelará a su espíritu qué clase de celo tienes si le pregunta y escucha su respuesta.

Un patrón de celos a menudo comienza en la niñez. Un nuevo bebé, la competencia excesiva o el favoritismo de los padres pueden provocar celos. A menudo comienza como un celo legítimo que no es pecaminoso, pero a medida que se propaga y crece se vuelve pecaminoso. En la edad adulta los celos son causados por la inseguridad, sentirse inadecuado, rechazado, criticado o desilusionado. Brota de nuestra naturaleza pecaminosa (Marcos 7:21-23; Gálatas 5:19-21; 1 Corintios 3:3). Satanás también puede alimentar los celos de una persona y magnificarlos, usándolos para controlar y derrotar a una persona. La gente se pone celosa de las posesiones, privilegios, posiciones y personalidades/apariencia de los demás.

¿Cómo curar los celos? Primero, debe admitir sus celos. El orgullo lo hace difícil. Confiéselo como pecado. Entonces debe entender las fuerzas en su vida que causan sentimientos de celos. Deje que su mente explique la realidad a sus emociones. Haga una elección libre de quitarse lo viejo y ponerse lo nuevo (Colosenses 3:9-10). Admita honestamente de qué se pone celoso y por qué. Pídale a Dios que lo sane de esto y lo llene de Su paz y contentamiento. Aprenda a contentarse con lo que Dios ha provisto para usted (Filipenses 4:11-13). Recuerde, no ame al mundo ni las cosas que están en el mundo, y eso suele ser lo que causa nuestros celos (1 Juan 2:15-17). Busque la aprobación de Dios, no el reconocimiento, los logros o los placeres del mundo. Acepta tus propias debilidades y límites. No tengas expectativas poco realistas de ti mismo.

Recuerde, tener victoria sobre emociones como los celos es un proceso. Incluso Pablo tuvo que 'aprender' a estar contento (Filipenses 4:11-13). Sin embargo, ¡asegúrese de estar progresando en esa dirección! ¡Con la ayuda de Dios puedes lograrlo!

Escrituras para ayudar a vencer los celos: Romanos 13:13-14

10. Depresión

Raíz: miedo, enfermedad física

Fruto del Espíritu que se necesita (Gálatas 5:22-23): paz

La depresión es universal (Salmo 42:5-6). Es tan antiguo como la humanidad misma. Golpea a todos. Nadie es inmune. Job, el libro más antiguo de la Biblia, habla de Job en depresión (Job 7:3-11). Moisés se deprimió (Números 11:11-15). Lo mismo hicieron Jonás (4:3) y Jeremías (15:10-18). La depresión afecta todas las áreas de la vida y del ser. En su raíz, la depresión es autocompasión. Sentimos pena por nosotros mismos, pensando que las cosas son demasiado difíciles y que Dios no es justo con nosotros. ¡Es una fiesta de lástima autoimpuesta! Elías es un ejemplo perfecto.

Elías fue un tremendo hombre de fe y poder. Más milagros están asociados con su ministerio que cualquier otro en el Antiguo Testamento. Dios puso fin a una larga y terrible sequía cuando el pueblo se volvió a Él después de que Elías derrotó a los profetas de Baal en Mateo Carmelo (1 Reyes 18). Elías respondió huyendo y pidiéndole a Dios que le quitara la vida. ¿Por qué? ¿Qué causó esto? 1 Reyes 19 es un relato interesante de la depresión: su tiempo, desencadenante, torturas y tratamiento.

El **tiempo** de la depresión de Elías es bastante sorprendente (v. 2-4). No se deprimió cuando lo alimentó un cuervo o una viuda, ni cuando se enfrentó a Acab o a los profetas de Baal. No fue hasta después de que terminó, cuando experimentó una baja emocional, que se deprimió. Después de los puntos altos de la vida, la única dirección es hacia abajo. Si nos guiamos por nuestras emociones dejaremos que nuestros sentimientos

nos controlen, como hizo Elías. A veces, nuestra depresión surge cuando estamos emocional o físicamente agotados, como con Elías. La depresión viene cuando nos enfocamos en nosotros mismos en lugar de en Dios, cuando miramos nuestras circunstancias y sentimos que son demasiado para nosotros porque no confiamos en la ayuda de Dios.

Lo que **desencadenó** su depresión fue la sola amenaza de una mujer derrotada. La reina Jezabel dijo que lo mataría por lo que pasó. Ella era impotente, todo el mundo se había vuelto a Dios. No había ninguna razón para que él se deprimiera. La causa inmediata de la depresión rara vez es válida. Es solo el momento de hacerlo más que cualquier otra cosa. Las condiciones para la depresión se acumulan dentro de nosotros y, a menudo, un evento aparentemente pequeño la desencadena.

Las torturas de Elías fueron las mismas que las nuestras (v. 4). Huyó de sus amigos y responsabilidades, estaba asqueado de la vida y rezaba por la muerte, se sentía solo, como si nadie se preocupara por él.

Sin embargo, la parte más importante es el **tratamiento** de Dios para Elías. Físicamente, Elías tenía que comer y dormir (v. 5-7). Nuestro ser físico debe estar sano para poder superar la depresión. ¡Cuide su salud! Psicológicamente, Dios permitió que Elías hablara sobre cómo se sentía (v. 9-10), y Dios simplemente escuchó en silencio. Espiritualmente, Dios se reveló a sí mismo a Elías con un silbo apacible y delicado (v. 11-15), no de una manera poderosa y sobrenatural como quería Elías. Entonces Dios le dio a Elías un trabajo que hacer (cuando esté deprimido, manténgase fiel a sus responsabilidades). Explicó que Elías no estaba solo. Saber que no estamos solos es muy importante. Cuando nos enfocamos en el amor y las promesas de Dios en lugar de nuestras circunstancias, la depresión debería desaparecer.

A veces no. Puede haber causas físicas, por lo que se debe programar un chequeo físico con un médico. Para algunos, la depresión que permanece sin importar lo que haga la persona puede ser demoníaca (consulte mi libro, Manual de guerra espiritual, para obtener más información). Cuando se enfrente a la depresión, asegúrese de cuidar su salud, hable con un cristiano maduro y de confianza y no descuide sus responsabilidades diarias.

Aun así, siempre quedaba un **rastro**, porque la victoria sobre la depresión rara vez es permanente. Siempre puede volver. El **triunfo** final viene solo por la fe en Dios y Su Palabra (Romanos 8:28; Santiago 1:2-3; 1 Corintios 10:13; 1 Tesalonicenses 5:18). Lea y memorice estos versículos para ayudar a tener la victoria. Recuerde a Elías y aprenda de él cómo evitar y vencer la depresión. Otras Escrituras para ayudar a tener victoria sobre la depresión incluyen: Salmo 27:13-14; 37:3-7; 42:5; Proverbios 3:5-6; Romanos 12:2; 1 Corintios 15:58; Filipenses 3:1; 4:4

11. Desesperanza

Raíz: miedo

Fruto del Espíritu que se necesita (Gálatas 5:22-23): paz, gozo

Sentirse desesperado es uno de los sentimientos más horribles que una persona puede tener. Cuando no hay esperanza, la vida pierde sentido. Dios es esperanza, sin Dios no hay esperanza real y duradera. La Biblia define la esperanza como "seguridad confiada", no desear que suceda algo. Satanás usa la desesperanza para derrotarnos y destruirnos. ¿Qué causa la desesperanza? No es el tamaño de nuestros problemas, porque algunos con las cargas más grandes tienen fe y confianza completas en Dios. Si no son nuestras circunstancias las que causan la desesperanza, es cómo las enfrentamos.

La desesperanza es ver el presente y el futuro como inmanejables, incontrolables e inmutables. Eso significa que la persona rechaza a Dios y las promesas de Su Palabra por completo, o tiene una visión tan distorsionada de Dios y la Biblia que no ve el amor, la misericordia, la gracia, el perdón y la soberanía de Dios. Cuando miramos solo la pequeñez de nuestros propios recursos y habilidades y la grandeza de nuestras dificultades y obstáculos, a menudo hay motivos para sentirse desesperanzado. Sin embargo, no podemos guiarnos por nuestros sentimientos. Si lo sentimos o no, el hecho no cambia que Dios todavía tiene el control soberano de todo y todo se hace en base a Su amor por nosotros (Romanos 8:28-29). La desesperanza puede empeorar o incluso ser provocada por la fatiga (Elías), el pecado y la culpa no resueltos (Salmos 66:18) o los sentimientos de indignidad, inseguridad y miedo.

¡La cura es dejar que la mente le diga a los emociones que Dios todavía está en el trono! Concéntrese en las promesas de la Biblia, no en sus propios sentimientos (2 Timoteo 3:15; Hebreos 4:12). Confíese cualquier sentimiento de culpa, inseguridad o mala imagen que puedas tener de usted mismo. Es posible que se necesite más asesoramiento para lograr esto. Recuerde, nadie es digno del amor de Dios, pero no necesitamos ser dignos de que Él nos ame (Mateo 11:28-30). Su amor se da gratuitamente a todos. Mantenga sus ojos en Jesús, Él es el objeto de nuestra confiada seguridad (Salmo 31:24; 33:18; 39:7; 42:11; 71:5; 146:5; Jeremías 17:7; Joel 3:16). No fije sus ojos en sus limitados recursos o capacidad, ni en la grandeza del problema.

La esperanza es necesaria para vivir una vida piadosa (1 Corintios 13:13). Poner nuestra esperanza en Dios significa poner nuestra seguridad confiada en Él y sólo en Él. Esta esperanza permitió a Abraham convertirse en padre de los fieles (Romanos 4:18; 5:5). La Biblia es la fuente de esperanza (Romanos 15:4). Debemos compartir nuestra esperanza con otros (1 Pedro 3:15). La esperanza nos inspira a vivir una vida limpia y santa (1 Juan 3:3).

Si nos quedamos en la desesperanza, nos cansamos de la vida (Génesis 27:46; Job 3:20; Eclesiastés 2:17; 4:1-2; Juan 4:8). Esta desesperación lleva a los hombres a la muerte (Números 11:15; 1 Reyes, 19:4; Juan 3:21; 7:15; Jeremías 8:3; Juan 4:3; Apocalipsis 9:6). La desesperanza hace que la muerte parezca atractiva, ¡la única salida! Por lo tanto, el plan de Satanás para la desesperanza es traer muerte prematura por suicidio (1 Samuel 31:4; 2 Samuel 17:23; 1 Reyes 16:18; Mateo 27:5; Hechos 1:18). Por supuesto, el suicidio no es una cura, solo Jesús lo es. Si usted, o alguien que conoce, se siente desesperanzado, vuélvase a Jesús. La esperanza que Él da es para siempre (1 Corintios 13:13).

Las Escrituras para ayudar a encontrar esperanza incluyen: Salmo 16:8-9; 31:24; Romanos 12:10-12; Hebreos 10:23; 1 Pedro 1:13
Ver también: 12. Suicidio

12. Suicidio

Raíz: miedo, desesperanza

Fruto del Espíritu que se necesita (Gálatas 5:22-23): alegría, paz, esperanza

El suicidio es acabar deliberadamente con la propia vida. Detrás de cada suicidio hay una historia personal de dolor y desesperanza. Puede haber sido de toda la vida o reciente, pero la miseria o la culpa son tan malas que la persona siente que la muerte es la única forma de encontrar la liberación.

Por lo general, cuando pensamos en el suicidio, pensamos en alguien que hace algo para terminar con su vida, pero es más amplio que eso. También se aplica a alguien que toma riesgos innecesarios con su vida, como conducir de manera insegura, sin importarle si algo le sucede. A menudo sienten que quieren estar muertos, pero en realidad no quieren suicidarse. Otros se suicidan lentamente, socavando su salud y provocando una muerte prematura. Esto puede ser causado por el alcohol y las drogas, comer en exceso, fumar u otros hábitos que son autodestructivos.

Si está asesorando a alguien que tiene tendencias suicidas, intente que hable sobre sus sentimientos. Escucha cuidadosamente. No trate de corregirlos o decirles que están equivocados en su forma de pensar. Mostrar compasión y comprensión. Ofrezca una palabra de esperanza y aliento. Asegúrese de que sepa que se toma en serio sus sentimientos y que no los toma a la ligera. Una persona suicida a menudo es muy emocional, por lo que usar argumentos racionales no llegará muy lejos. Ámelos y muéstreles que le importan. Comparta las promesas de Dios de esperanza y paz. Invítelos a eventos o actividades donde puedan involucrarse con otros. Anímelos a ver a un médico si hay problemas médicos. Ore con ellos y manténgase en estrecho contacto. Hágales saber que alguien se preocupa por ellos.

SUICIDIO Y SATANÁS: No es natural que una persona quiera hacerse daño o suicidarse. Todo lo normal en nosotros empuja a la autoprotección. Cuando una persona se hace daño a sí misma cortándose (Marcos 5:5; 1 Reyes 18:28), tatuándose (Levítico 19:28) o quitándose la vida podemos estar seguros de que algo ha hecho que vaya en contra de lo normal y natural, y por lo general eso es influencia demoníaca (Marcos 9:20).

Los pensamientos suicidas suelen ser motivados o alentados por demonios (Mateo 17:14-19; Lucas 9:37-45; Marcos 9:14-29). Este es también el caso de Judas, quien fue habitado por Satanás (Lucas 22:3; Juan 13:27) y luego se suicidó (Hechos 1:18-19). Si usted o alguien que conoce tiene estos pensamientos, ore contra ellos. La persona con los pensamientos debe confesarlos y recuperar cualquier terreno que haya dado a los

demonios. Este tipo de pensamientos son como "oraciones" que Satanás y sus demonios buscan responder. Los demonios no pueden obligar a una persona a quitarse la vida. Siempre es con la elección del libre albedrío de la persona.

Las Escrituras para usar con los incrédulos que muestran su valor infinito para Dios incluyen: Romanos 5:8; Lucas 12:15; Hebreos 9:27. Para los cristianos, use versículos como 1 Corintios 3:11-18; 2 Corintios 4:17; 12:9-10; Isaías 43:2; Salmo 23; 62; Hebreos 4:14-16; 12:1-3; 2 Pedro 1:10; Romanos 8:18, 28; Trabajo 1:21; 2:10; Juan 14:27; 16:33; 1 Juan 3:4-5; Filipenses 4:13, 19

Ver también: 10. Depresión, 2. Miedo, 7. Culpa, 13. Cortarse y automutilarse y 11. Desesperanza por más ayuda.

13. Corte y automutilación

Raíz: miedo, desesperanza, dolor emocional

Fruto del Espíritu que se necesita (Gálatas 5:22-23): alegría, paz, esperanza

Hoy en día, algunos explican que cortarse y otras actividades de automutilación son puramente psicológicas. Dicen que es una forma de reenfocar el dolor, de usar el dolor físico para aliviar el dolor emocional. Si bien a veces puede haber algo de verdad en eso, creo que hay una causa más profunda para estas cosas. Por mi experiencia y la Biblia, estoy convencido de que la automutilación es contraria a nuestro deseo natural de "amarnos" a nosotros mismos y al impulso natural de protegernos y sobrevivir a toda costa. Marcos 5 habla de un hombre endemoniado que continuamente se cortaba (Marcos 5:5). Luego está el niño endemoniado que sigue arrojándose al fuego para quemarse o al agua para ahogarse (Mateo 17:15).

Satanás ama el dolor y la muerte. Son sus herramientas de oficio. Él nos tendría a todos muertos si Dios no lo prohibiera. Así que lo mejor que puede hacer es intentar que nos hagamos daño a nosotros mismos. El último de esto es el suicidio. Los profetas de Baal usaban regularmente el corte como un medio para apaciguar a sus dioses demoníacos, como se ve en su encuentro con Elías en el Monte Carmelo (1 Reyes 18:28). Los relatos de suicidio en la Biblia también muestran una estrecha asociación con la demonización. Saúl se suicidó después de su encuentro con la bruja de Endor. El suicidio de Judas se produjo después de ser habitado por Satanás y traicionar a Jesús.

Ver también: 11. Desesperanza o 12. Suicidio

14. Ansiedad

Raíz: miedo

Fruto del Espíritu que se necesita (Gálatas 5:22-23): paz, dominio propio

¿Se irrita por cosas insignificantes? ¿Se encuentras crítico con los demás? ¿A menudo siente lástima por sí mismo? ¿Tiene problemas para conciliar el sueño y permanecer dormido a pesar de estar muy cansado? ¿Está distraído? ¿Le afectan profundamente las pequeñas decepciones? ¿Ha perdido la alegría y la paz en la vida? ¿Se siente atrapado? Si responde "frecuentemente" a varias de ellas, el motivo podría ser la ansiedad. La ansiedad se refiere a la agitación interna, sentirse atraído en dos direcciones. Mientras que el miedo reconoce conscientemente el objeto al que está apegado, la ansiedad es más vaga, como un miedo que flota libremente. La ansiedad se ha vuelto tan común hoy en día que a menudo no la distinguimos de otros sentimientos.

Si no se trata, la ansiedad puede causar muchos problemas físicos, sociales, emocionales y espirituales. Cuando nuestra batería emocional se agota, no tenemos suficiente energía emocional para las actividades normales de la vida diaria. Esto conduce a más problemas y dificultades y el ciclo crece.

¿Qué causa la ansiedad? Podrían ser conflictos de la infancia que han sido reprimidos. Podrían ser conflictos internos inconscientes que se construyen como un volcán hasta que explotan, causando la destrucción de todos los que están cerca. Una persona que está cerca de otras que están ansiosas también se vuelve ansiosa. Los problemas en la vida pueden hacernos sentir ansiosos a menos que confiemos en Dios con ellos. La culpa puede contribuir a esto, al igual que el miedo o los sentimientos de inferioridad.

Hay una ansiedad sin pecado que nos motiva a ponernos serios y hacer lo que hay que hacer cuando hay que hacerlo (para no perder un trabajo o una relación, etc.). Sin embargo, la ansiedad que generalmente enfrentamos y que nos derrota es la ansiedad pecaminosa. En lugar de hacernos más alertas y productivos, nos hace menos. El mundo utiliza varios medicamentos, drogas, música, entretenimiento o actividades divertidas para combatir la ansiedad. En el mejor de los casos, todo lo que hacen es enmascararlo.

Entonces, ¿cuál es la cura? Filipenses 4 explica cómo vencer la ansiedad. 1. Alabe a Dios pase lo que pase (v. 4). Sabemos en nuestra mente que Dios nos ama y hace todo lo mejor para nosotros, son solo nuestras emociones las que dicen lo contrario. ¿Por cuál debería pasar? ¡Nuestras mentes, por supuesto! ¡Saber que Dios nos ama y se preocupa por nosotros sin importar lo que pase es ciertamente algo por lo que alabarle (1 Tesalonicenses 5:16-18)! 2. Mantener el equilibrio en todo momento (v. 5a). "Mansedumbre" en el v. 5 significa moderación, equilibrio, estabilidad, madurez, dominio propio. Deja que tu mente explique la realidad a sus emociones. No deje que sus sentimientos controlen su vida, pero tenga autocontrol para dejar que su mente controle las cosas. 3. Ore a Dios al respecto (v. 6) ¡Lleve cualquier ansiedad a Dios y déjela ahí! 4. Confiar en la paz perfecta de Dios (v. 7). No mire a las circunstancias para que te den paz, confíe en Dios que se la dará a pesar de las circunstancias. 5. Piense en cosas buenas y positivas (v. 8). Póngase fuerte mentalmente. Solo deje que los pensamientos que Dios quiere que tenga entren en su mente. 6. Centrarse en el comportamiento piadoso (v. 9). Asegúrese de que no haya pecado, por pequeño que sea o no relacionado, en su vida. 7. Concéntrese en los demás, no en usted mismo (v. 10). No sea egocéntrico. 8. Estar contento en cualquier circunstancia que Dios te tenga (v. 11-12). No tenemos que estar ansiosos; Dios ha provisto una salida. Lea Filipenses 4 una y otra vez, porque allí encontrará la clave para vencer su ansiedad.

No deje que sus emociones gobiernen, en lugar de eso, déjese guiar por su juicio racional. Deje que su mente explique la realidad a sus emociones. Ver MIEDO para más información sobre este tema.

Las Escrituras para ayudar a superar la ansiedad incluyen: Proverbios 3:5-6; Filipenses 2:1-5, 14-15; 4:4-9, 19; 1 Pedro 5:6-7; Juan 6:43; 13: 34-35; 14:1, 27, 21; Mateo 1:31-32; 5:38-39; 6:25-34; 10:19; 11:25-30; 13:23; Romanos 8:28, 37-38; 12:17-21; 18:8-10; Efesios 4:27, 31-32; 6:22

Ver también: 2. Miedo, Preocupación; 15. Estrés

15. Estrés

Raíz: miedo

Fruto del Espíritu que se necesita (Gálatas 5:22-23): paz, dominio propio

¿Sabía que entre los medicamentos más vendidos en Estados Unidos están los que tratan el estrés? Eso es porque el estrés es un gran problema hoy en día. La revista Time lo llamó una epidemia nacional. Dos tercios de todas las visitas al consultorio de los médicos de familia son provocadas por síntomas relacionados con el estrés. El estrés se ha convertido en una parte tan importante de la vida que a menudo ni siquiera nos damos cuenta de que lo tenemos. ¿Come o habla demasiado rápido? ¿Precipita a la gente para que se dé prisa y diga lo que va a decir? ¿Piensa en su problema, incluso cuando habla con alguien sobre el suyo? ¿Se siente culpable cuando te sienta a descansar? ¿Intenta empaquetar más y más actividades en cada vez menos tiempo? ¿Se irrita fácilmente por las cosas pequeñas? ¿Arremete contra las personas que ama? ¿Siente una separación de las personas y de Dios? ¿Tiene dolencias físicas persistentes (resfriados, indigestiones, diarreas, dolores de cabeza por virus, cansancio, etc.)? Todos estos son signos de estrés.

El estrés nos agota. Piense en una batería de coche. Cuando se drena más de lo que se vuelve a poner, solo hay un resultado final: vacío. Nuestras baterías pueden agotarse emocional o físicamente. A menudo es ambos a la vez. Un poco de estrés a corto plazo puede ser útil porque provoca adrenalina adicional que nos ayuda a centrar nuestra atención y motivarnos a enfrentar la situación que produce estrés. Sin embargo, el estrés a largo plazo produce agotamiento.

Un poco de estrés es inevitable. No todo el estrés es malo. Puede servir para motivarnos en momentos de especial necesidad. El buen estrés saca lo mejor de nosotros. El mal estrés en realidad nos hace menos productivos. El estrés bueno es algo que controlamos, el estrés malo nos controla y no podemos parar. Nos volvemos impulsados. La impaciencia y la ira se convierten en nuestros compañeros diarios. La paz y la alegría huyen. Las cosas pequeñas se convierten en cosas grandes y las cosas verdaderamente grandes se desvanecen a prioridades menores. Nuestra lista de trabajo tiene prioridad sobre nuestras relaciones.

El estrés significa que nos sentimos bajo presión. A veces esa presión viene de dentro, de lo que nos exigimos a nosotros mismos. Otras veces viene de fuera, lo que sentimos (real o imaginado) que otros buscan que produzcamos. Debemos seguir a Jesús y vivir como Él vivió. El estrés nunca fue parte de Su vida.

¿Cómo saber si está sufriendo de estrés? Por lo general, lo sabe. ¿Se siente culpable cuando se sienta a descansar; agrupar más y más actividades en cada vez menos tiempo; irritarse fácilmente por las cosas

pequeñas; arremeter contra las personas que más quiere; sentir una pérdida de autoestima e intimidad con los demás; y siente una sensación de pérdida de presencia espiritual en la relación con Dios? Todos estos son signos de estrés.

Moisés es un ejemplo de esto. Cuando los judíos salieron de Egipto, él mismo hizo todo el trabajo (Éxodo 18:13-26). Como resultado vio a los judíos como una carga - Su carga (Números 11:4-15; Deuteronomio 1:9-13). Perdió energía y paciencia y golpeó una roca dos veces en lugar de hablarle (Números 20:1-12). Sufría de agotamiento.

¿Cómo podemos superar el estrés? Conoce tus límites y viva dentro de ellos. No trate de hacer más de lo que tiene tiempo o energía para hacer. Jesús sabía decir no a las cosas, eso también lo debemos aprender nosotros.

Esfuércese por el equilibrio. En Eclesiastés 3:1-8, Salomón enumera cosas que tienen un lugar en cada vida. Una buena vida tiene tiempo suficiente para todas las actividades que valen la pena bajo el cielo, incluido el ocio. Haga algo que sea "divertido" improductivo todos los días.

Persiga la paz. No es un subproducto de la riqueza o la buena salud; es un fin en sí mismo. Puede encontrar la paz en cualquier circunstancia, incluso cuando no tiene ningún sentido terrenal tenerla. La paz trae contentamiento y larga vida (Filipenses 4:11, Salmos 34:12). Dios da la paz a quien se la pide y luego está dispuesto a hacer los cambios necesarios en su vida para reconocerla y disfrutarla.

Aprenda a disfrutar. Muchas personas exitosas sienten una sensación de logro, pero no disfrutan de su trabajo o talento. La capacidad de disfrutar es un regalo de Dios (Eclesiastés 5:19). Él nos ha dado todas las cosas para que las disfrutemos gratuitamente (1 Timoteo 6:17). Pídale que lo ayude a dejar de esforzarse y aceptar su bendición.

Pablo enfrentó estrés. Dijo que estaba "en apuros/angustiado, perseguido, abatido" (2 Corintios 4:7-9). Pasó por todo tipo de sufrimiento físico, social y emocional, y sin embargo lo llama "angustia leve y momentánea" (2 Corintios 4:17). ¿Cómo puede llamarlo así? ¡Porque confía en que Dios sabe lo que está haciendo! No cuestiona a Dios, pero confía en que Dios lo ayudará a superar cualquier cosa y todo. Sabe que Dios no le dará más de lo que puede manejar con la ayuda de Dios. El estrés que proviene de la falta de fe (preocupación, miedo, etc.) o que tratamos de hacer más de lo que Dios quiere debe confesarse como pecado. El estrés de las responsabilidades y presiones de la vida diaria debe ser llevado a Dios.

Mientras sufría injustamente en prisión, Pablo escribió varios libros del Nuevo Testamento, entre ellos Filipenses. Aún así, el tema es la alegría (16 veces en el libro corto). Filipenses 4 es un buen antídoto para el estrés. Pablo dice que el estrés se maneja teniendo una perspectiva adecuada de Dios. Alábele pase lo que pase (v. 8). Enfóquese en la grandeza de Dios, no en sus circunstancias. Si su Dios es grande, sus problemas parecerán pequeños. Pero si su Dios es pequeño, sus problemas parecerán grandes. No se puede tener un gran Dios y grandes problemas al mismo tiempo. Tiene uno o el otro. Para combatir el estrés debe enfocarse en la grandeza de Dios, no en la grandeza de sus problemas.

En segundo lugar, para manejar el estrés debe tener una perspectiva adecuada de usted mismo (v. 13). Debe tener una buena imagen de sí mismo, una evaluación equilibrada de sus fortalezas y debilidades. En tercer lugar, se necesita una perspectiva adecuada de la vida (v. 6), dando gracias a Dios pase lo que pase. Eso significa usar el método de mirada-mirada. Mire el problema, luego mire a Jesús. Hacer lo contrario trae estrés. El cuarto es una perspectiva adecuada de los problemas (v. 4), regocijándose en Dios pase lo que pase (Santiago 1:2-4). Eso no significa que debemos disfrutar de la miseria, sino darnos cuenta de que, a pesar de ello, Dios nos ama y tiene un plan y un propósito para todo. Quinto, necesita una perspectiva adecuada de las personas (v. 1-2), viéndolas no como obstáculos o barricadas, sino como oportunidades para ministrar, edificar y ayudar. Finalmente, necesita una perspectiva adecuada del tiempo (3:12, 14). Así es como Pablo supo que lo que estaba pasando era una "angustia leve y momentánea" (2 Corintios 4:17). La vida es corta y temporal. Mantenga las cosas en una perspectiva eterna. ¿Qué importará más dentro de 20 años? ¿Qué importará más dentro de 100 años? Deje que eso establezca sus prioridades y determine lo que intenta lograr en la vida. Concéntrese en las cosas eternas y duraderas, no en las cosas temporales y pasajeras. No puede hacerlo todo, ¡así que haga lo que más importa! No espere hacerlo todo, esa es una de las principales causas de estrés. Haga lo que pueda con los recursos que tiene y deje el resto a Dios. ¡Después de todo, ÉL es Dios, no usted!

Piense en esto, de esta manera. Dios es como un almacén y nosotros somos trabajadores de almacén. Cada carga que viene la descargamos sobre Él. Cuando nos convertimos nosotros mismos en el almacén, colocando cada carga sobre nosotros mismos, nos pesará y nos aplastará. No sea el almacén, ese es el trabajo de Dios. ¡Solo transfírale las cargas a Él!

El segundo día más estresante en la vida de Jesús fue cuando mataron a Juan (Mateo 14:1-36; Marcos 6:30-44; Lucas 9:9-17). Jesús recibió la noticia, junto con el informe de que Herodes lo perseguía. Jesús sabía que lo que le pasó al precursor también le pasaría a él. Antes de que pudiera manejar su dolor, los discípulos regresaron de sus viajes misioneros ansiosos por contarle a Jesús todas las cosas buenas que sucedieron, pero la multitud se reunió para que no pudieran hablar ni comer. Navegaron por el Mar de Galilea para escapar y tener tiempo de pensar en todo lo que había estado sucediendo. Pero las multitudes lo siguieron y Jesús pasó el resto del día enseñando, sanando y alimentando a la gente. Los discípulos se sintieron abandonados, por lo que Jesús los envió a casa en una barca. La gente quería hacerlo rey por la fuerza para obtener más comida gratis, por lo que Jesús se escondió de ellos. Pasó la noche en oración e intimidad con Dios Padre. Muchas veces Jesús se retiró, se escondió o se escabulló para orar. A menudo, se quedaba despierto toda la noche orando. Esa era Su única forma de evitar que el estrés lo abrumara.

Quizás esperar tener una vida totalmente libre de estrés no sea una expectativa realista, pero ciertamente para todos nosotros hay mucho margen de mejora. Jesús ciertamente experimentó estrés, pero no fue por exceso de trabajo o expectativas demasiado altas. No comenzó más de lo que podía terminar, sabía cómo decir 'no' y ciertamente se controló a sí mismo. Nosotros también podemos.

Las Escrituras a las que recurrir cuando el estrés aumenta incluyen: Romanos 5:1-5; Filipenses 4:4-9 Ver también: 2. Miedo, Preocupación, 14. Ansiedad

16. Ira y amargura

Raíz: herida, dolor

Fruto del Espíritu que se necesita (Gálatas 5:22-23): paz, paciencia, dominio propio

La ira es una emoción básica. Es algo que todo el mundo experimenta de forma regular. Parte de ella es buena y necesaria, pero la mayor parte es pecaminosa e incorrecta. ¿Cómo podemos notar la diferencia y tener victoria sobre la ira pecaminosa?

IRA SIN PECADO No toda la ira es pecaminosa. A menudo se nos ordena estar enojados. “El Señor ama a los que odian el mal” (Salmo 97:10) “Si se enojan, no pequen. No permitan que el enojo les dure hasta la puesta del sol, ni den cabida al diablo.” (Efesios 4:26-27) Estos versículos nos dicen que estemos enojados pero no pequemos.

La ira es una emoción dada por Dios que debemos experimentar. Dios mismo se enoja pero no peca. En el Antiguo Testamento se hace referencia a la ira de Dios 375 veces. Jesús se enojó con los hipócritas (Marcos 3:1-6), los cambistas dos veces (Juan 2; Marcos 11), los discípulos por prohibir a los niños venir a él (Marcos 10:13-17) y por no orar con Él (Lucas 22). Jesús no se enojó cuando fue insultado, acusado falsamente, escupido, rechazado, burlado, abandonado o lastimado. Manejó el dolor como dolor y no lo convirtió en ira contra los que causaron el dolor.

La ira es creada por Dios para motivarnos a actuar. Al igual que otros motivadores emocionales (culpa, miedo, celos, etc.) puede usarse para bien o para mal. Puede ser pecaminoso o sin pecado. La ira de Dios, a menudo denominada indignación justa, es una emoción creada por Dios para hacernos actuar. La acción puede ser corregir un error o defendernos a nosotros mismos de otra persona.

¿Cuándo debemos enfadarnos? Cuando se desobedece a sabiendas la Palabra y la voluntad de Dios. Dios se enojó con Salomón cuando dejó que sus esposas lo llevaran a la idolatría (1 Reyes 11:9). Deberíamos enojarnos cuando los enemigos de Dios asumen posiciones de jurisdicción fuera de sus derechos. Dios se enojó con las naciones por intentar destruir a Israel (Isaías 5:22-23) y con Saúl (1 Samuel 11:6). Debemos tener una ira justa cuando se aprovechan de los niños u otras personas o se les trata injustamente. Nehemías se enojó con la opresión injusta que resultó en que los niños fueran dañados (Nehemías 13:25), Eliú con los 3 hombres que criticaron a Job (Job 32:2-4) y Jonatán con su padre Saúl por tratar de matar a David (1 Samuel 20:12-36).

IRA PECADORA La ira, como otras emociones que hemos visto, puede ser pecaminosa o sin pecado. La ira es un fuerte sentimiento de disgusto u hostilidad causado por una ofensa, lesión o deseo insatisfecho real o percibido hacia uno mismo o hacia los demás, generalmente acompañado por un deseo de tomar represalias o buscar venganza. La ira es el resultado de juzgar una acción o palabra. Pesa algo y lo encuentra mal, faltar o desagradable. Luego pasa a la acción que siente que es apropiada, aunque siempre es una acción incorrecta si se basa en la ira pecaminosa.

La ira pecaminosa es una emoción secundaria que proviene de una emoción más profunda que no se maneja correctamente. Estos son herida/dolor, no salirnos con la nuestra, o miedo/inseguridad. Veámoslos uno por uno. 1. **DOLOR**. Cuando nos golpeamos el dedo con un martillo, sentimos dolor, pero a menudo nos enfadamos. La ira es una emoción más fácil de manejar que el dolor. Cuando alguien nos lastima, nos enojamos. En lugar de permitirnos admitir, reconocer y manejar el dolor, a menudo nos enojamos y tratamos de pasarle el dolor a otra persona haciéndole daño. Los ejemplos son Balaam golpeando a su burro cuando le dolía la pierna (Números 22:21-39) y Simeón y Leví asesinando al hombre que violó a Dina (Génesis 34:25).

2. **NO CONSEGUIR NUESTRO PROPIO CAMINO**. Cuando alguien se corta en el camino o no conseguimos un ascenso en el trabajo, a menudo respondemos con ira. Esto viene de nuestro orgullo. Ejemplos son Caín matando a Abel (Génesis 4:1-16), el hermano del hijo pródigo (Lucas 15:11-32), Acab matando a Nabot para obtener su viña (1 Reyes 21:1-25), Asuero desterrando a Vasti (Ester 1:10-21) y Moisés golpeando la roca dos veces (Números 20:10-13).

3. **MIEDO, INSEGURIDAD**. Cuando alguien le demuestra que está equivocado, cuando pierde su trabajo o algo lo amenaza, es más fácil responder con ira que enfrentar el miedo o la inseguridad subyacentes. Ejemplos son Saúl tratando de matar a David (1 Samuel 18:17-27), Pablo matando a Esteban (Hechos 7:54-8:2), Pedro cortando la oreja del soldado en Getsemaní (Juan 18:10-11), Herodes matando los bebés de Belén (Mateo 2:16-18) y los judíos tratando de matar a Jesús (Juan 5:16-18).

Si tiene un problema con la ira, lleva papel y lápiz y cada vez que sienta la tentación de enojarse, escriba lo que pasó y el motivo: 1 dolor, 2 no salirse con la tuya o 3 miedo, inseguridad. Verá un patrón y luego podrá evitar la ira y manejar la emoción subyacente de la manera correcta.

Las siguientes son todas las formas de ira. Debemos verlos así para que podamos tratarlos correctamente como lo que son: la ira.

El **sarcasmo** es la ira expresada verbalmente.

Los **celos** tienen sus raíces en la ira (Proverbios 6:34) y provienen del odio. La Biblia está llena de ejemplos de celos basados en la ira: Faraón de Moisés, hijo pródigo de su hermano, y Saúl de David.

La **envidia** es una forma de celos, pero puede ser muy peligrosa porque está escondida en el interior y no se admite. Esaú envidió que Jacob recibiera la bendición.

La **venganza** es la ira actuando para lastimar la espalda de otro. Debemos dejar eso a Dios (Hebreos 10:30). Caín trató de vengarse de Abel y los discípulos de los judíos que los rechazaron.

La **crítica** a otro no es más que una venganza provocada por los celos o el daño.

La **amargura** es una forma avanzada de ira.

La **intolerancia** resulta de ser amenazado por los que son diferentes, no tener amor por los demás, como Nabucodonosor a los 3 judíos o Darío a Daniel.

El **resentimiento** se compone de odio y celos, como sintió Jonás por Nínive.

La **falta de perdón** proviene de la ira. Los rencores, como los bebés, crecen cuando los amamantamos.

El **chisme** es una forma sutil de ira y celos. Dios lo considera tan malo como el asesinato.

El **ataque** proviene de insistir en el propio camino. Es una actitud egocéntrica de ganar a toda costa que se ve en el rey Asa (2 Crónicas 16) cuando atacó a un profeta por traer el mensaje de Dios.

La **malicia** desea que el mal le venga a otro.

El **odio** es un arma que estalla y mata al pistolero. Cuando odia a alguien, te controla. Acab odiaba a Nabot por no venderle la viña de su familia, así que lo hizo matar.

La **ira** es otra forma de ira expresada externamente.

La **furia** es ira, por lo que se pierde el control emocional fuerte.

La **ira** es una pérdida de control que involucra actos de violencia.

El **comportamiento pasivo-agresivo** se refiere a una forma negativa, aunque inconsciente, de vengarse de alguien. Es la ira reprimida que se manifiesta de otra forma: olvidos, mentiras, robos, tardanzas crónicas, no hacer el trabajo asignado o cumplir con las responsabilidades, etc.

Todo esto se remonta a una raíz común: la ira. A menos que eso sea visto y admitido, se les permitirá permanecer y crecer. Deben ser vistos por lo que son: ira. Hasta que esto suceda, no podremos vencerlo. La victoria proviene de admitir nuestra ira y descubrir la verdadera raíz detrás de ella.

Las Escrituras tienen mucho que decir acerca de la ira: Efesios 4:26-32; Santiago 3:6; Proverbios 14:17, 29; 10:12; 12:16; 15:1, 18; 19:11; 29:22; 22:24-25. La Biblia dice que la ira es un pecado tan malo como el asesinato porque comparten el mismo motivo (Mateo 5:21-22; Job 5:2; 19:29; Proverbios 19:19; 25:28; Eclesiastés 7:9). La Biblia advierte constantemente contra el enojo (Santiago 1: 19-20; Romanos 12:19; Efesios 4:31; Salmos 37: 8)

17. Juzgar, evaluar o actitud crítica

Raíz: herida, dolor

Fruto del Espíritu que se necesita (Gálatas 5:22-23): paz, paciencia, dominio propio

Hay una delgada línea entre tener una actitud crítica y simplemente ser perspicaz. Todo depende del motivo interno detrás de esto. ¿Cómo podemos saber si estamos siendo pecaminosamente críticos y juzgadores o simplemente discerniendo y evaluando? La Biblia dice juzgar (Mateo 18:15-18; 7:16; 1 Corintios 5:12-13; Juan 7:24; Lucas 12:57) y no juzgar (Romanos 14:3-13; 1 Corintios 4):5; Mateo 7:1; Romanos 2:1). El mismo Jesús que dijo que no juzgáramos, luego juzgó a los gobernantes religiosos (Mateo 5:20; 6:2, 5, 16; 15:1; 23:1). ¿Qué clase de juicio es un derecho? ¿Qué es de Dios y qué es de la carne? ¿Cuándo es alerta y cuándo es actitud crítica?

Hay una gran diferencia entre emitir un juicio evaluando las acciones de otra persona y pensar que conocemos los motivos de su corazón. A veces somos críticos y juzgadores y no reservamos nuestras opiniones hasta que tengamos todos los hechos (como cuando Elí juzgó a Ana, 1 Samuel 1:13; David a Natán, 2 Samuel 12:1-7).

Si bien buscar cosas para criticar en los demás es pecaminoso y, a menudo, proviene de la inseguridad y una mala imagen de nosotros mismos, la evaluación/discernimiento es algo importante que hacer. La capacidad de formarse una opinión es una de las facultades más valiosas y su correcto uso es uno de nuestros deberes más importantes. La Biblia nos manda a usar nuestra mente para separar entre el pecado y la justicia, la verdad y el error.

Si pensamos que alguien necesita ser corregido, ¿cómo podemos saber cuándo decir algo? Si es doloroso criticar a alguien, está seguro haciéndolo, si Dios quiere que lo haga. ¡Pero hágalo con amor! Si siente el más mínimo placer en ello, no lo haga. Decida nunca reprender a otra persona a menos que también lo ayude a mostrarle fallas en su vida (Mateo 7:3; Juan 8:7) y lo ayude a vivir más cerca de Dios. Incluso si otros están equivocados, el perdón sigue siendo importante (Deuteronomio 32:35; Romanos 12:19; Juan 13:12-15; Efesios 4:32; 5:1-2; Colosenses 3:13). Recuerde, es mucho más fácil destruir un edificio o una reputación que construir uno. Cuando otros lo critican injustamente, esa no es razón para devolverles la crítica. En todas las cosas debemos ser como Cristo. Eso significa actuar, hablar y responder como Él lo haría. Él es nuestro ejemplo perfecto. Piensa en lo que Él haría y luego, con Su ayuda, hazlo.

Las Escrituras que nos dicen que dejemos de juzgar incluyen: Mateo 7:1-5; Lucas 6:36-37; Romanos 16:17-18; 1 Corintios 11:30-31; Filipenses 2:3; 2 Timoteo 3:5. Se da un ejemplo bíblico en 2 Timoteo 2:16-17; 4:14. Las Escrituras que hablan de evaluar y discernir incluyen: Mateo 6:2, 5, 16; 7:1-12, 16-17; 18:15-18; 1 Corintios 5:1-13; Juan 7:24; Lucas 12:57; 2 Juan 7-11.

18. Falta de perdón

Raíz: herida, dolor

Fruto del Espíritu que se necesita (Gálatas 5:22-23): paz, paciencia, templanza, amor

Suponga que los miembros de la familia a los que amaba lo maltrataron cruelmente y arruinaron a su familia, separándolo de sus seres queridos durante 20 años. Supongamos que durante esos 20 años mientras trató de servir a Dios las cosas fueron de mal en peor. Fue acusado de algo que no hizo y encarcelado por ello. Las personas a las que ayudó dijeron que lo ayudarían a cambio, pero en cambio se olvidaron de usted. Entonces, de repente, se encontró cara a cara con las mismas personas que comenzaron y causaron toda esta miseria en su vida. ¿Cómo se sentiría? ¿Cómo los trataría? ¿Los perdonaría? Esta es la situación en la que se encontraba José en el Antiguo Testamento, y con la gracia de Dios pudo perdonarlos (Génesis 45:4-8). Se dio cuenta de que Dios estaba en control de todo y tenía un plan y un propósito para todo. Todas las cosas obran juntas (Romanos 8:28).

Perdonar es difícil, porque cuando alguien nos hace daño, nuestra tendencia natural es querer devolverle el daño. En nuestro orgullo queremos verlos castigados. De alguna manera sentimos que al retener nuestro perdón los estamos haciendo sufrir por lo que hicieron. En realidad, no les hacemos daño a ellos, solo a nosotros mismos. La Biblia dice claramente que la falta de perdón está abriendo una puerta en nuestros corazones que permite el acceso de los demonios de Satanás (Efesios 4:26-27; 2 Corintios 2:10-11; Mateo 18:34). Satanás susurra sus mentiras en nuestras mentes: "¡No merecen ser perdonados!" (claro que no, ¿quién lo hace?), "No es justo que los dejes libres". "Si los perdonas, simplemente lo harán de nuevo". "Me hirieron demasiado para que yo los perdone". ¡Todas estas son mentiras de Satanás! Dios nos manda a perdonar sin importar cuán gravemente o cuán a menudo nos lastimen (Mateo 18:15-35; Efesios 4:32; Colosenses 3:13).

¿Qué significa perdonar? No significa fingir que nunca sucedió, olvidarlo, ignorar el dolor o explicarlo. Perdonar significa asumir el costo usted mismo y renunciar a cualquier derecho que pueda sentir de ver sufrir a la otra persona. Cuando un esposo es infiel y su esposa lo perdona, ella está diciendo que está renunciando a cualquier derecho que tenga de verlo sufrir por lo que ha hecho, pero que ella cargará con el daño y el dolor ella misma, no para que él "pague" por ello. ¿No es esto lo que Jesús hizo en la cruz, pagar por nuestros pecados? Él mismo absorbió el precio y nunca nos lo pasó a nosotros. Él mismo cargó con el costo. Cuando perdonamos a alguien, decimos que nosotros, con la ayuda de Dios, absorberemos el dolor y no intentaremos devolvérselo al ofensor por medio de la venganza, la ira o la negación del perdón. Esto es lo que significa ser como Cristo. Cómo nos 'sentimos' al respecto no importa, esta es una decisión de la voluntad. Usted toma una decisión de libre albedrío para absorber el costo usted mismo, vivir con las consecuencias y permitir que Dios se venga si es necesario (Romanos 12:19). Eso es lo que Dios hace cuando nos perdona.

Recuerde cómo Dios lo ha perdonado. Piense en lo que Cristo hizo por usted en la cruz y recuerde las veces que Dios ha respondido a sus oraciones. Agradezca a Dios por Su gran amor por usted y pídale que lo ayude a perdonar a otros a través del poder de Su amor. Ser cristiano significa perdonar lo inexcusable en los demás porque Dios ha perdonado lo inexcusable en usted.

Cuando suceda un incidente doloroso en particular, ore después de que ocurra, buscando perdonar. Perdóne a los demás tan rápido como espera que Dios lo perdone. Recuerde que Dios ha advertido que sus propias oraciones serán bloqueadas si no perdona a los demás, y que el mal entrará en su vida (1 Pedro 3:7). No espere hasta que tenga ganas de perdonar; eso puede que nunca suceda. En cambio, actúe por obediencia, y Dios gradualmente le enviará la paz.

Perdónelos aunque no lo sientan. No condicione su perdón a que el ofensor responda positivamente a sus esfuerzos. Él o ella pueden incluso ser hostiles, pero Dios todavía quiere que perdone y aún puede beneficiarle mucho al hacerlo.

Si la persona no sabe que la ha perdonado, también debe decírselo. Recuerda también que Dios dice que si no perdonamos a los demás, Él no nos perdonará a nosotros (Mateo 6:12-15). Perdonar no es una opción, es un mandato. Dios nos manda a hacerlo por nuestro propio bien (Mateo 18: 21-23).

Ore y pídale a Dios que le recuerde a cualquiera que no haya perdonado (Mateo 18:35). ¡Entonces perdónelos, con la ayuda de Dios!

Las Escrituras que hablan del perdón incluyen: Mateo 5:44-47; 6:12-15; 18:15-17, 21-27, 32-35; Efesios 4:32; Marcos 11:25-26; Colosenses 3:13; Proverbios 24:17-19; Romanos 2:23-24; 12:1-21; Mateo 5:44-47; Efesios 4:32; Levítico 9:17-18; Lucas 6:37; 11:4; 17:3-4; Juan 20:23; Santiago 2:8, 10-13; 1 Juan 3:10; Éxodo 23:4-5.

19. Problemas de hombres

Raíz: miedo, orgullo, naturaleza pecaminosa

Fruto del Espíritu que se necesita (Gálatas 5:22-23): todos ellos

El desmoronamiento de nuestra sociedad actual se atribuye con razón al desmoronamiento de la familia. La ruptura de la familia actual se atribuye con razón a la ruptura del papel del hombre de familia. Muchas familias están tratando de revertir esta tendencia y restablecer la familia como la unidad central de la sociedad con el hombre como cabeza de familia. Sin embargo, a los hombres les cuesta mucho saber exactamente lo que Dios espera de ellos y luego poder llevarlo a cabo. ¿Cómo podemos ser los hombres, maridos y padres cristianos que Dios quiere que seamos cuando no estamos seguros de qué es eso?

A menos que haya tenido un padre maduro y seguro que pudo comunicar lo que era un hombre y afirmarlo en su madurez, probablemente sea como muchos hombres: cumpla un rol pero no siempre esté seguro de cuál es exactamente ese rol. Mark Twain dijo: "Un hombre es alguien que comienza a fingir que es un hombre cuando cumple 12 años y continúa haciéndolo el resto de su vida". Muchos de nosotros seguimos fingiendo que somos hombres, pero por dentro no sabemos lo que realmente significa ser un hombre. Asumimos que un "hombre" es lo que sea que fue nuestro padre, y que no somos un hombre hasta que seamos como él. Desafortunadamente, muchos de nuestros padres no ejemplificaron la hombría piadosa y no pudieron hacernos sentir aceptados por ellos como hombres. Las encuestas muestran que menos del 1% de los hombres tienen o tuvieron alguna vez lo que llamarían una relación 'estrecha' con su padre.

Sin un padre que nos muestre cómo es un hombre o afirme la creciente masculinidad en nosotros cuando somos jóvenes, ¿adónde nos dirigimos? A menudo, los hombres comienzan a hacer las cosas pecaminosas que hace el mundo para demostrar que son hombres. Algunos recurren al trabajo y a ganar dinero para demostrar su valía. O luchan por cumplir el papel que Dios les ha dado por el resto de sus vidas.

Ninguno de estos falsos sustitutos satisface. Afortunadamente tenemos un Padre Celestial que es perfecto y que nos acepta y a quien podemos acudir para que nos acepte y sea un modelo a seguir masculino. Solo cuando un hombre se vuelve a Dios, nuestras necesidades internas pueden ser satisfechas.

Si siente dolor o rechazo por parte de su padre terrenal, o un lugar vacío donde le hubiera gustado tener aceptación y afirmación incondicionales, debe admitirlo y dejar que el dolor y la ira salgan a la superficie. Debe entregar todo eso a Dios su Padre Celestial y perdonar a su padre terrenal. Después de todo, él también es producto de las fallas de su propio padre. Deje que Jesús llene los lugares vacíos en su vida. Él sufrió el último rechazo del Padre solo para poder curarlo de esas mismas cosas. Él es la única solución. Ore por estas cosas y permita que Dios haga Su obra perfecta en usted a medida que crece espiritualmente para llegar a ser más como Cristo.

Para aprender lo que dice la Palabra de Dios, lea acerca de Absalón, hijo de David (2 Samuel 3:3; 13:20 - 14:33). ¿Cómo fracasó David como padre? ¿Cómo afectó esto a Absalón? ¿Qué debería haber hecho diferente? ¿Por qué David se sintió tan culpable (2 Sam 18:33)? ¿Mostró alguna vez este amor a Absalón?

Lea acerca de José, el padre de Jesús (Mateo 1:18-25). ¿Qué clase de hombre era José? ¿Qué tipo de padre crees que le hizo a Jesús? ¿Qué hizo para ayudar a Jesús a estar seguro de ser Su propia persona cuando cumplió 12 años (Lucas 2:49)? ¿Cómo puede hacer eso por sus hijos?

Para obtener más información, consulte mis artículos "Solo para hombres" y otros artículos para hombres en mi sitio web: <https://www.christiantrainingonline.org/our-ministries/family/articles-books/>

Véase también: III. C. Problemas matrimoniales, abajo

20. Adicciones

Sexo, juegos de azar, alcohol, drogas, comer en exceso

Dios nos creó con necesidades en nuestras vidas que solo Él puede satisfacer. Cuando el hombre no encuentra el amor y la aceptación de Dios, busca algo que lo sustituya. Sin Dios, el hombre no tiene manera de

lidiar con el dolor de su vida y encontrar sentido y significado. En cambio, la gente encuentra sustitutos. Recurren a diversas sustancias y actividades para cubrir su dolor y brindarles consuelo. Estas cosas se convierten rápidamente en adicciones. Incluyen alcohol, drogas, comida, sexo, materialismo, trabajo, apuestas, redes sociales, ejercicio, compras u otras cosas. Muchos de estos no son malos en sí mismos, pero cuando se usan para satisfacer necesidades que solo Dios puede satisfacer, fallan. Luego, la persona se esfuerza cada vez más para que funcionen. Se vuelven dependientes de ellos como un sustituto. Esto los convierte en una adicción.

Las adicciones son reacciones a los agujeros abiertos en la vida de una persona. Estos se producen en la infancia cuando no se le da el amor y la seguridad adecuados a un niño. Los bebés nacen con una gran necesidad de amor incondicional y seguridad. Necesitan ser amados y cuidados. Todos tenemos una profunda necesidad interior de que nos abracen y nos digan que somos especiales e importantes. Necesitamos que nuestros padres nos abracen y nos hagan saber que están orgullosos de nosotros; que somos únicos y que tendremos un gran futuro. Necesitamos que esto suceda una y otra y otra vez. Si no recibimos ese mensaje, asumimos que somos inferiores y desagradables. Los niños asumen que es su culpa que no sean amados y cuidados. Sienten que algo debe estar mal con ellos para que sus padres o tutores no puedan amarlos de la manera que ellos necesitan. A medida que maduramos, descubrimos que esto no es cierto; a menudo, el adulto tenía sus propios problemas que les dificultaban o imposibilitaban mostrar amor incondicional. En el momento en que tengamos la edad suficiente para darnos cuenta de que el daño ya está hecho, los mensajes se han enviado y creído y los patrones de comportamiento para compensar se han establecido firmemente.

Cuando una persona es incapaz de tener una intimidad real con otra, de entregarse realmente sin reservas, de superar sentimientos de rechazo o fracaso, se utilizan las adicciones como sustituto. Son una forma de escapar del dolor y buscar una forma sustitutiva de comodidad.

RASGOS COMUNES EN TODAS LAS ADICCIONES Y COMPULSIONES Hay algunos rasgos que todas las compulsiones y adicciones tienen en común, ya sea el juego, la bebida, las drogas, comer en exceso, el sexo o lo que sea. Éstos incluyen:

1. Usar esto para escapar del problema de raíz en lugar de solucionarlo. La huida amortigua el dolor del rechazo, la soledad, la inseguridad o la ansiedad. Enmascara el dolor y proporciona un escape rápido, pero nunca llega a la causa del dolor.
2. La compulsión progresa, haciéndose más fuerte en lugar de quedarse igual o debilitarse.
3. Se necesitan mayores niveles o cantidades de estimulación para producir gratificación. Se construye tolerancia a niveles más bajos, como el alcohólico que puede beber mucho sin emborracharse.
4. Los síntomas de abstinencia ocurren cuando la "droga" no está disponible.
5. Los pensamientos se vuelven tan obsesivos que la persona se encuentra haciendo cosas que no quería hacer y prometió que nunca volvería a hacer. El mismo patrón de buscar la adicción sustituta, obtenerla y usarla sigue como un ritual.
6. La vergüenza y la culpa resultan después: culpar a otros, a Dios o a uno mismo. El alivio anticipado es de corta duración, si es que llega. La persona se siente abandonada, destrozada, miserable. Necesitan escapar del dolor, así que 1. Comienza todo de nuevo.

PATRONES GENERACIONALES DE PECADO A menudo, las adicciones son hereditarias. Los niños parecen seguir los patrones de pecado de sus padres. Los padres tienen un gran efecto en sus hijos. Esto sucede de dos maneras. Una es con el ejemplo y la influencia. Los niños aprenden los pecados del ejemplo de sus padres y eso abre la puerta a la demonización. La segunda forma es cuando los demonios que tienen acceso a un padre también reclaman acceso al niño. Cuando un demonio tiene acceso a una persona, también reclama el derecho a todo lo que esa persona tiene, incluidos sus hijos. La Biblia dice que Dios "castiga a los hijos por el pecado de los padres hasta la tercera y cuarta generación" (Éxodo 20:4-5; Deuteronomio 5:8-9; Éxodo 34:6-7). La Biblia dice que los hijos son afectados por los pecados de sus padres (Ezequiel 18:2) y esta es una de las formas. De hecho, esta es una de las razones más comunes por las que se demoniza a las personas.

Esto es especialmente cierto en el caso de los varones primogénitos, porque Satanás busca reclamarlos tal como lo hace Dios (Éxodo 34:20). Si nota algunos de los mismos problemas en su vida que en sus hermanos, padres, tías, tíos o abuelos, muy bien podría ser una demonización ancestral. Los mismos demonios tienen

acceso a los de la familia y hacen el mismo trabajo en varios miembros (no en todos los miembros, eso sería demasiado obvio). Reclaman la línea de sangre y la usan como acceso. Si observa algunos patrones en los síntomas o características de la demonización que se cubrieron anteriormente en otros miembros de su familia, eso podría indicar un acceso ancestral. Es por eso que tan a menudo un niño que odia a su padre por golpear a su madre crece para golpear a su propia esposa, o el hijo de un alcohólico se vuelve alcohólico.

La esclavitud generacional a menudo se discierne por los patrones de pecado que se repiten de generación en generación. No es raro observar generaciones de abuso, adicción, odio, superstición y miedo, orgullo, control y manipulación, rechazo, pecados y perversiones sexuales, creencias religiosas aberrantes, brujería y rebelión, etc.

El cautiverio generacional puede romperse arrepintiéndose personalmente y confesando los pecados de las generaciones pasadas. Reclame la sangre de Cristo como más fuerte que su linaje y ponga ese acceso bajo la sangre de Jesús (Romanos 5:15). Afirme que es una "nueva criatura, las cosas viejas pasaron, todas son hechas nuevas" (2 Corintios 5:17). Pídale a Dios que convierta las maldiciones en bendiciones (Deuteronomio 23:5). Todavía hay una batalla que librar con la adicción, pero sin la influencia demoníaca que empeora las cosas, la victoria llegará más rápidamente. Para más información vea el "Manual de Guerra Espiritual" por el Rev. Dr. Jerry Schmyer.

La Biblia dice que no debemos permitir que nada nos controle excepto el Espíritu de Dios (1 Corintios 6:12). Los versículos que pueden ayudar a tener victoria sobre las adicciones incluyen: Juan 8:34-36; Romanos 8:12-15; Proverbios 23:20-21; Romanos 6:1-2, 11-13, 16; 12:1; 1 Corintios 6:19-20; 2 Corintios 7:1; 1 Juan 1:8-9. Ver también: 21 Adicciones sexuales; 20 Adulterio y Fornicación; 24 Abuso de sustancias y adicción

21. Adicciones sexuales: inmoralidad y pornografía

Raíz: lujuria, miedo al rechazo

Fruto del Espíritu que se necesita (Gálatas 5:22-23): dominio propio

Una de las adicciones de más rápido crecimiento es el pecado sexual. A medida que disminuyen los valores morales y crece la influencia de Internet, más y más personas recurren al sexo como sustituto de la intimidad y el amor reales. Es importante entender cómo funciona esto.

El CICLO DE LA ADICCIÓN Primero hay una PREOCUPACIÓN POR PENSAMIENTOS SEXUALES. Los pensamientos comienzan a correr por la mente, trayendo una leve descarga de adrenalina (Santiago 1:13-14). La descarga de adrenalina se vuelve adictiva, al igual que el escape de la realidad que traen los pensamientos. Asumimos que actuar sobre nuestros pensamientos será la solución a nuestros problemas. Si no llevamos nuestros pensamientos cautivos (2 Corintios 10:5) a Dios, estos crecerán y comenzaremos a actuar en consecuencia.

La etapa de RITUALIZACIÓN del ciclo es cuando uno comienza a actuar sobre sus pensamientos. Esto generalmente toma un patrón similar cada vez. Para Sansón fue ir a Gaza, un pueblo filisteo donde las prostitutas estaban fácilmente disponibles. Para los hombres de hoy, puede incluir navegar por Internet a altas horas de la noche, pasar el rato en un quiosco de revistas o en una librería, pasar junto al escritorio de una secretaria vestida de manera inmodesta o muchas otras cosas. Los pensamientos de pecado son concebidos (Santiago 1:15a) y crecen.

ACTUAR normalmente sigue el patrón de ritualización. El pecado se comete, en acción o en la mente. Luego viene la CULPA Y LA VERGÜENZA. Como dice Santiago, el pecado da a luz a la muerte (1:15-16). En lugar de vida tenemos muerte. En lugar de alegría hay tristeza. El placer de corta duración es reemplazado por un largo tiempo de dolor. El vacío nos llena. Terminamos sintiéndonos destrozados después. Prometemos que nunca lo volveremos a hacer. Pero al poco tiempo el ciclo se repite.

Este ciclo de adicción debe detenerse desde el principio: lo que hacemos con el primer pensamiento (Mateo 5:28).

CAUSAS DE LAS ADICCIONES Y COMPULSIONES La causa comienza en la niñez, especialmente en familias abusivas o disfuncionales. Cuando una persona es incapaz de tener una intimidad real con otra, de entregarse realmente sin reservas, de superar los sentimientos de rechazo o fracaso, a menudo las compulsiones sexuales o de otro tipo lo compensan. El sexo se convierte en una forma de escapar del dolor y sustituir la realidad por un mundo de fantasía. La sociedad nos condiciona a esto, porque en todas partes a nuestro alrededor vemos

que la lujuria reemplaza al amor y reemplaza a la cercanía real. Satanás también trabaja con esto. Sus demonios magnifican las oportunidades que le damos y siguen trabajando en ellas, poniendo pensamientos y deseos en la mente de una persona. A menudo esto sigue las líneas familiares, pasando de abuelo a padre a hijo.

LA SOLUCIÓN A LA ADICCIÓN Y LA COMPULSIÓN SEXUAL La solución está en Jesús, y sólo en Jesús.

1. Recuerda, el sexo en sí mismo no es pecado. No hay nada malo con la desnudez (Génesis 2:22-25) o el sexo en el matrimonio (Hebreos 13:4; Cantares 7:1-11). Todo sexo fuera de un hombre y una mujer casados está mal (Éxodo 20:14; Deuteronomio 5:10; Levítico 20:10). Sin embargo, eso no significa que el sexo sea innatamente malo o pecaminoso. Es como el dinero, es nuestra actitud hacia él y el uso que hacemos de él lo que lo hace correcto o incorrecto.

2. Además, el sexo comienza en la mente. La lujuria mental lleva al adulterio (Santiago 1:13-16), y de hecho ya es adulterio (Mateo 5:27-28). No es el pensamiento tentador o la vista inesperada lo que es pecado, sino lo que hacemos con él. El pecado comienza en la mente, al igual que la victoria sobre el pecado. El pecado comienza allí, así que debe detenerse allí. Lo que una persona hace con los primeros pensamientos determina toda la dirección del patrón de pecado. Ese es el lugar para romper la esclavitud del pecado. No puede detenerse a la mitad de una tabla deslizante resbaladiza, debe detenerse incluso antes de comenzar. El primer peldaño de la escalera es nuestra vida mental, ¡ahí es donde debe terminar!

3. Defienda la pureza de pensamiento y acción con la ayuda de Jesús. Asegúrese de pensar solo en lo que es noble, justo, puro, amable y admirable (Filipenses 4:8). Huya del deseo de tener pensamientos (1 Corintios 10:13) o acciones pecaminosas (Génesis 39:12-13). Resista el pecado y Satanás (Santiago 4:7) corriendo a Jesús en oración. Use la Biblia, memorice versículos, cante canciones cristianas, llame a un amigo para que ore por usted; haga lo que sea necesario cuando le lleguen pensamientos pecaminosos.

4. Llegue a la raíz y causa. Trabaje a través del dolor de la infancia que dificulta la intimidad real. Pídale a Dios que le muestre lo que necesita comprender y recordar. No tiene que ser una infancia de abuso manifiesto, ¡cualquier tipo de rechazo duele! Perdona a aquellos que en el pasado lo han lastimado. Confiese su amargura y odio, y pídale a Dios que se los quite. Ore para que Dios lo sane, perdona y restaure de los resultados de heridas pasadas. Aprenda a desarrollar una verdadera intimidad con su pareja y Dios. Permita que los demás conozcan su verdadero yo y haga un esfuerzo por conocerlos mejor. Pídale sabiduría a Dios para que vea cómo su compulsión sustituye a la intimidad real y para que pueda ver claramente la diferencia entre la lujuria y el amor. Renueve su mente memorizando pasajes bíblicos como el Salmo 25:3-4; 101:2-3; 103:8-14; 119:9-11; Mateo 4:4; 18:3-11; Juan 17:19; Efesios 6:10-16; Hebreos 2:12; 1 Juan 3:8; 4:4 y otros.

5. Cuando falle y peque, confiese el pecado y acepte el perdón de Dios. Confiéalo (1 Juan 1:9) cuando tenga malos pensamientos, haga cosas malas, pongas su placer antes que el de su pareja o retenga el placer de su pareja. Admítalo como pecado. No se culpe, excuse, justifique, castigue, etc. Luego asegúrese de perdonarse a usted mismo aceptando el perdón de Dios (Salmo 103:8-14).

6. Es muy útil hacerse responsable ante una persona piadosa. El éxito de los programas de 12 pasos se basa en dos cosas: admitir que uno tiene un problema que no puede superar solo y permitirse ser responsable ante los demás para que lo ayuden a superar su adicción. Esto es utilizado con éxito por muchos grupos cristianos de 12 pasos que también se ocupan de las adicciones sexuales. Encuentre un cristiano maduro del mismo sexo que lo haga responsable haciéndole preguntas regularmente sobre cómo está manejando sus tentaciones al pecado sexual y orando con usted. Su pareja no puede hacer esto, no será honesto porque no quiere lastimarlo. Encuentre a alguien con quien pueda hablar, que lo acepte y quiera pase lo que pase. Esta es una parte importante del proceso de sanación y de aprender la verdadera intimidad con otra persona. El asesoramiento profesional suele ser necesario y muy útil.

Usar un programa de rendición de cuentas en su computadora como Covenant Eyes (<https://www.covenanteyes.com/>) es una excelente manera de hacerse responsable. No bloquea los sitios pornográficos, pero registra cada uno que visita y envía la información a su socio de responsabilidad para que pueda responsabilizarlo. La vergüenza de que alguien a quien respeta sepa lo que ha hecho puede ser un tremendo impedimento para ir a los sitios.

12 PASOS HACIA LA VICTORIA SOBRE LA ADICCIÓN SEXUAL (basado en los 12 pasos de Alcohólicos Anónimos)

1. Admitir que soy impotente ante mi compulsión y que mi vida se ha vuelto ingobernable (Romanos 7:17-18; Salmo 116:1-9; Jeremías 9:23-24; 2 Corintios 12:9)
2. Llegar a creer que Jesucristo a través del Espíritu Santo podría restaurarme a la cordura (Filipenses 2:13; Proverbios 28:26; Romanos 5:8; Palmas 30:2-3; Mateo 8:1-3; Marcos 9: 24)
3. Tomé la decisión de entregar mi voluntad y mi vida al cuidado de Jesucristo (Romanos 12:1; Proverbios 3:5-6; Gálatas 2:19-20; Salmos 40; Mateo 11:28-30)
4. Hice un inventario moral inquisitivo y valiente de mí mismo. (Lamentaciones 3:40-41; Salmos 139:23; Mateo 7:1-5)
5. Admití a Jesucristo, a nosotros mismos y a otro ser humano la naturaleza exacta de mis errores. (Santiago 5:16; 1 Juan 1:9; Salmos 32:1-5; Gálatas 6:2-3)
6. Estoy totalmente dispuesto a que Jesucristo elimine estos defectos de carácter. (Santiago 4:7-10; Jeremías 10:23; Hebreos 12:1-2; Oseas 10:12; Miqueas 7:18-20)
7. Humildemente pedir a Jesucristo que quite mis defectos y pecados. (1 Juan 1:9; Isaías 1:18-19; Isaías 662; Salmos 32:1-2)
8. Haz una lista de todas las personas a las que había dañado y estaba dispuesto a repararlas. (Lucas 6:31; Mateo 5:23-24; 6:14-15)
9. Hizo enmiendas directas a todos ellos, excepto cuando hacerlo pudiera dañarlos a ellos oa otros. (Mateo 5:23-24; Marcos 11:24; Hebreos 12:1; 2 Corintios 5:19; Colosenses 1:20-21)
10. Continuar haciendo un inventario personal y, cuando me equivoque, admitirlo de inmediato. (1 Corintios 10:12, Salmos 19:12; Salmos 26:2-3; Gálatas 6:4-5; 1 Timoteo 1:19)
11. Buscar a través de la oración y la meditación mejorar mi contacto consciente con Jesucristo, orando por el conocimiento de Su voluntad para mí y el poder para llevarla a cabo. (Colosenses 3:16; Proverbios 2:3-5; Salmos 1:2; Santiago 5:13; Romanos 8:26)
12. Tener un despertar espiritual como resultado de estos pasos y tratar de llevar este mensaje a otros, y practicar estos principios en toda la vida (Gálatas 6:1; 1 Pedro 3:15; Isaías 61:1; Salmos 96: 1-4; Gálatas 6:1; 2 Corintios 1:3-4)

ESCRITURA PARA USAR CONTRA LAS MENTIRAS DE LA LUJURIA

"La lujuria no es gran cosa". Job 31:11-12

"Un poco de fantasía pecaminosa no hará daño". Romanos 8:6; Gálatas 6:7-8; Romanos 13

"El pecado sexual no es tan malo". Mateo 5:29-30; 2 Timoteo 2:22

"A Dios no le importará si peco solo un poco". Colosenses 3:5-6; Efesios 5:3

"Es mi cuerpo, puedo hacer lo que quiera con él". 1 Corintios 6:18-

"No puedo controlar mi impulso sexual". 1 Tesalonicenses 4:3-6

"Mirar algunas imágenes pornográficas no me afectará". Proverbios 6:25-27; Salmos 101:3

"No experimentaré ninguna consecuencia por complacerme en mi lujuria". Romanos 14:12; Hebreos 12:6; Santiago 1:15

"La gente se sale con la suya con el adulterio todo el tiempo". Proverbios 5:3-5; Proverbios 5:8-11

"Dios me está ocultando algo bueno". Salmos 84:10-12

"El placer que promete la lujuria es mejor y más real que el placer de Dios". Salmos 16:11

"Satisfacer mi lujuria me satisfará y me traerá alegría". Lamentaciones 3:24-26; Proverbios 19:23

VERSÍCULOS PARA MEMORIZAR PARA LA VICTORIA SOBRE EL PECADO SEXUAL

La rendición de cuentas es necesaria: Hebreos 10:24-25; Santiago 5:16

Actitud hacia la inmoralidad sexual: Romanos 13:13-14; Colosenses 3:5-7; 1 Pedro 2:11

Consecuencias del pecado: Proverbios 5:7-14; 1 Corintios 6:9-11; Hebreos 13:4

Huye del pecado sexual: Génesis 39:12; 2 Timoteo 2:22

Perdón del pecado sexual: Salmo 32; 51; 1 Juan 1:9

Resistir el pecado sexual y Satanás: Mateo 4:10; Santiago 4:7-8

Restauración del pecado: Salmos 51:10; Lucas 22:31-32

Tentación: Lucas 4:13; 1 Corintios 10:13; Santiago 1:13-15

Los pensamientos deben mantenerse puros: Romanos 8:5-7; 2 Corintios 10:3-5; Filipenses 4:8; Colosenses 3:1-2

Ver también: 20 Adicciones, Todas; 21 Adicciones sexuales, 22 Autoestimulación

22. Autoestimulación sexual (masturbación)

Raíz: deseo de placer, escapar del dolor

Fruto del Espíritu que se necesita (Gálatas 5:22-23): Dominio propio

Nuestros cuerpos están creados para brindar placer sexual a nuestras parejas (1 Corintios 7:2-5). No fuimos creados para traer placer sexual solo a nosotros mismos. Los pensamientos erróneos que acompañan a la autoestimulación son pecaminosos (Mateo 5:28). Hace del sexo un fin en sí mismo (la propia alegría física) en lugar de un medio para un fin (mostrar amor a la pareja). Nuestros cuerpos no nos pertenecen para que los usemos para nosotros mismos, sino para que nuestros cónyuges los usen para su placer (1 Corintios 7:4). Además, cualquier cosa que no sea de fe es pecado. Es inconcebible pensar en Jesús haciendo o aprobando esto. Dios promete nunca enviar más tentaciones de las que podamos resistir con Su ayuda (1 Corintios 10:13). Ver también: 20 Adicciones, Todas; 21 Adicciones sexuales, 23 Adulterio y fornicación

23. Adulterio y fornicación

Raíz: hombre inseguro, lujuria, miedo

Fruto del Espíritu que se necesita (Gálatas 5:22-23): dominio propio

EL ADULTO FORNICADOR

La Palabra de Dios dice que el sexo fuera del matrimonio es pecado. Si una o ambas personas están casadas, se llama “adulterio” (Hebreos 13:4; Proverbios 6:32). Si ninguno está casado, se llama “fornicación” (1 Corintios 6:18, Efesios 5:1-4). Muchos que no ven la Biblia como la autoridad absoluta de Dios sobre la moralidad no admiten que estos sean pecados, pero para el hijo de Dios están totalmente prohibidos. El sexo es un regalo de Dios para el matrimonio (Génesis 2:24, Mateo 19:5, Marcos 10:8, Efesios 5:31). Dios dice que el sexo en el matrimonio es totalmente aceptable (Hebreos 13:4). El matrimonio es una imagen de Cristo y la iglesia (Efesios 5:21-33). El sexo es muy poderoso y atractivo, y a menudo la gente lo usa mal. El sexo fuera del matrimonio es una gran tentación para los cristianos. ¿Cómo podemos protegernos contra el?

BARANDILLAS Así como los caminos peligrosos tienen barandas para proteger a los conductores de caer por el borde, Dios ha provisto barandas para que los cristianos puedan navegar con seguridad en las curvas y en las partes peligrosas de la vida. Estos pueden evitar que nos sumerjamos en la destrucción sexual.

1. Una relación fuerte con el Padre es la primera barandilla (Proverbios 5:1-2). Una sólida relación espiritual con Dios es la protección más segura contra la destrucción. Invite a Dios a examinar sus pensamientos (Filipenses 4:8-9; Salmo 139:23-24). Lleve cautivo cualquier pensamiento que no sea puro (2 Corintios 10:5) antes de que crezca. Estudie y memorice versículos de la Biblia para ayudar en la batalla contra la lujuria (1 Tesalonicenses 4:3-8; Job 31:1; Proverbios 6:27; Marcos 9:42-47; Efesios 5:3-7; 2 Timoteo 2:22); 2 Corintios 10:5; Salmo 139:23-24). Dios promete nunca enviar más tentaciones de las que podamos resistir con Su ayuda (1 Corintios 10:13).

2. Una extrema precaución con el sexo opuesto es la próxima salvaguardia. Haga lo que sea necesario para evitar ser tentado en acción o pensamiento (Mateo 5:29-30). Ni siquiera se permita mirar a otro hombre o mujer y lujuria (Job 31:1). Tenga cuidado, también, con cualquier relación con alguien del sexo opuesto en la que disfrute y anhele su compañía tanto o más que su pareja. Las relaciones sexuales comienzan como buenas amistades, pero cualquier relación hombre-mujer que no sea totalmente hermano-hermana en todos los aspectos puede conducir fácilmente al pecado.

3. Una relación abierta de par en par amigos del mismo sexo es otra barandilla. Todos necesitamos a alguien que nos ame lo suficiente como para desafiarnos a la pureza total (Santiago 5:16). Necesitamos responsabilidad, aliento y apoyo en oración que solo puede provenir de un hermano cercano en el Señor que comprende y se preocupa.

4. Una relación plena con nuestra pareja es el ingrediente esencial final (Proverbios 5:15-19). Si su relación con su pareja no es lo que le gustaría, haga todo lo posible para cambiar eso. Sea el esposo o esposa que necesita ser sin importar cómo respondan. Ore y ayune para que su pareja sea la persona que necesita. Ore diariamente para que Dios le dé un amor por su cónyuge como lo tuvo en el pasado. Trátelo como si tuviera ese amor, y Dios rápidamente lo pondrá en su corazón. Aprenda a desarrollar una intimidad cercana con ellos. Acuda a Dios con sus necesidades insatisfechas. Él le entiende y le ayudará.

Las Escrituras sobre el adulterio (sexo con la persona con la que no está casado) incluyen: Mateo 5:27-32; 15:19-20; 19:9; 1 Corintios 5:9; 6:9-11, 18-20; Hebreos 13:4; Éxodo 20:14; Deuteronomio 5:18; 24:1-4; Lucas 18:20; Santiago 2:11; 2 Pedro 2:14; Efesios 5:3; Levítico 20:10; 1 Tesalonicenses 4:3; Proverbios 5:20-23; 6:23-25; 7:4-5; Marcos 7:21-23; Gálatas 5:19-21; 1 Tesalonicenses 4:3; Juan 8:10-11

Las Escrituras acerca de la fornicación (sexo antes del matrimonio) incluyen: Deuteronomio 22:13-23; 2 Samuel 12:14; Hebreos 13:4; 1 Corintios 6:16

LA COMPAÑERA DEL QUE COMETE ADULTERIO

El cónyuge del que es culpable de cometer adulterio también necesita ser aconsejado. Él o ella estará lleno de dolor, ira y rechazo. Que hablen de estas cosas. No los minimice ni ponga excusas. El dolor es muy profundo y debe poder sentirlo y expresarlo. No lo presione para que perdonen o sea restaurados. Para ser completo, eso debe venir después de un tiempo de oración y crecimiento espiritual.

El adúltero necesita pasar por un tiempo de consejería, arrepentimiento y crecimiento por sí mismo. Entonces es necesario que haya asesoramiento matrimonial para ambos. Necesita demostrarle a su esposa que será fiel y que ella puede confiar en él. Hasta que eso suceda, es posible que ella quiera vivir separada de él. Eso es bíblico (1 Corintios 7:15).

Cuando vuelven a estar juntos, a menudo es bueno tener una ceremonia de boda en la que se hagan nuevas válvulas entre sí. Tener un nuevo comienzo es importante. La nueva relación no puede basarse en la anterior que fracasó. El compañero ofendido no puede sentirse obligado a tener que quedarse. Debe haber curación y crecimiento entre ellos.

Ver también: 21 Adicciones sexuales; 20 adicciones, todas; Sección C , 6 Abuso sexual y 7 Abuso

24. Abuso de sustancias y adicción, alcohol y drogas

Raíz: automedicarse para quitar el dolor

Fruto del Espíritu que se necesita (Gálatas 5:22-23):

La Biblia no prohíbe todo uso de alcohol. Es aceptable para uso médico (1 Timoteo 5:23) y celebración (Juan 2:3-22; Salmo 104:14-15). Dios prohíbe la embriaguez (Efesios 5:18; Romanos 13:13; Gálatas 5:19-21; 1 Pedro 4:3). Si incluso el uso moderado ofende o tienta a otro a pecar, no debe usarse en absoluto (Romanos 14:15-21; 1 Corintios 8). No debemos hacer nada que obstaculice el evangelio de Jesús (1 Corintios 9:19-23). Aún así, la Biblia no prohíbe por completo cualquier uso de alcohol. Jesús probablemente bebió un vino suave con las comidas. El peligro viene en mantenerlo bajo control.

Los que se vuelven controlados por el alcohol en lugar de controlarlo se llaman “alcohólicos”. Esta es una persona que se vuelve dependiente o adicta al alcohol. Perjudica sus sentidos y juicio. Lo mismo ocurre con la adicción a las drogas. En ambos casos, la sustancia se usa para escapar de la realidad, del dolor de la vida y para brindar una sensación de paz y comodidad. La presión de grupo también puede hacer que una persona se involucre con el alcohol o las drogas. El tabaquismo también es una droga.

Los involucrados deben asumir la responsabilidad de sus propias acciones y los resultados. A menudo, su familia u otras personas tienen que rescatarlos de las consecuencias que enfrentan debido a su uso. Esto solo les permite seguir disfrutando. En lugar de ayudar a la persona, le permite continuar con su adicción. Se les debe hacer enfrentar las consecuencias de su pecado y cosechar lo que siembran (Gálatas 6:8). Un adicto debe querer ser libre más de lo que quiere la sustancia. Deben estar dispuestos a pagar el precio para ser libres, ya que a menudo se necesita un tiempo prolongado de retiro emocional y físico que puede ser doloroso. Debe haber un compromiso de ser libre pase lo que pase, y debe haber un sistema de apoyo para ayudar a la persona durante este período de ajuste.

Es muy difícil superar estas sustancias sin rendir tu vida a Cristo y depender de Él para la esperanza, la fuerza y la ayuda. Incluso entonces, la combinación de dependencia física y emocional puede ser bastante difícil

de romper. Los programas especiales de consejería o intercesión que se especializan en estas adicciones pueden ser muy útiles. Lo mismo pueden hacer los programas de rendición de cuentas como AA. Incluso después de dejar la adicción, la responsabilidad, el compañerismo y el apoyo son necesarios para mantener a la persona libre.

Sin embargo, el objetivo no es solo hacer que la persona deje de beber o usar drogas. A veces, estas adicciones simplemente se reemplazan por otras adicciones, como beber café, fumar, comer en exceso, apostar, tener sexo, trabajar demasiado o muchos otros comportamientos. (Ver 20 adicciones). Liberarse del alcohol o las drogas es solo el primer paso. Luego, la persona debe crecer y madurar, enfrentándose a los problemas que primero la llevaron a involucrarse. Un médico no solo trata los síntomas, sino que llega a la causa raíz. Lo mismo es cierto en verdad en el trabajo con los adictos al alcohol o a las drogas.

Las Escrituras sobre el alcohol incluyen: Levítico 10:8-9; Números 6:2-4; Proverbios 23:31; 31:4; Jeremías 35:5-8; Daniel 1:5, 8; Amós 2:12; Lucas 1:15; 7:33; 1 Timoteo 5:23. Las Escrituras que pueden ayudar a tener victoria sobre el alcohol incluyen: Juan 7:37-38; 8:36; 1 Corintios 10:13; 2 Corintios 5:17; Proverbios 23:20-21; Lucas 21:34; Romanos 13:12-14; 1 Corintios 5:11; 6:129-20; 2 Corintios 7:1; Efesios 5:18-21

Las escrituras que se aplican a tener victoria sobre las drogas incluyen: Apocalipsis 22:14-15; Efesios 5:18; 1 Corintios 6:12; Apocalipsis 9:20-21; Salmo 16:11; 23:1-6; Mateo 11:28; 1 Corintios 10:13; 2 Corintios 12:9; 2 Timoteo 1:7; Hebreos 4:15; 1 Pedro 5:7

Ver también: 20 Adicción, todos

25. Homosexualidad (lesbianismo, gay, bisexualidad y transgénero)

Raíz: dolor emocional, rebelión contra Dios

Fruto del Espíritu que se necesita (Gálatas 5:22-23): gozo, paz, dominio propio

La Biblia dice claramente que participar en actos sexuales con alguien del mismo sexo es pecado (Romanos 1:24-32; 2:8; 1 Corintios 6:9-11; Levítico 18:1, 22; 20:13). Este pecado se ha vuelto bastante común en el mundo de hoy. Muchos lo aceptan como un comportamiento normal, pero no es el camino de Dios y solo trae culpa, vergüenza y ataduras.

CAUSA DE LA HOMOSEXUALIDAD A menudo, cuando una persona tiene una relación decepcionante con su padre del mismo sexo, busca satisfacer esa necesidad a través de una relación sexual con una persona del mismo sexo. Si un niño no se siente amado y seguro o si se siente rechazado, a menudo recurre a un sustituto para satisfacer esas necesidades. Las estadísticas muestran que un alto porcentaje de homosexuales provienen de una familia abusiva. Cuando una mujer es abusada sexualmente por un hombre, es posible que odie tanto a los hombres que los rechace totalmente y, en su lugar, recurra a las mujeres en busca de amor sexual. Un niño que es abusado sexualmente también siente vergüenza y culpa, pero el placer que también llega (el clímax físico) lo confunde. Sin un hombre maduro que le muestre amor, puede sentirse atraído por el amor entre personas del mismo sexo, ya que es el único "amor" que ha conocido. Los demonios de Satanás toman una experiencia como esa y ponen pensamientos, ideas y deseos en su mente y oportunidades en su camino. Esto es especialmente cierto en una cultura que se ha alejado de Dios (Romanos 1:24-26).

Para empeorar las cosas, el amor sustituto y la aceptación brindan un alivio temporal. Muchos encuentran que es un camino más fácil que tener que enfrentar el dolor y las heridas del pasado y superarlos. Además, la ira que enmascara el dolor a menudo se desquita con los padres y el mundo en general al volverse contra la sociedad por su comportamiento homosexual. Hoy en día, la homosexualidad se ha vuelto tan común que a menudo existe una fuerte presión de los compañeros para practicar ese comportamiento.

Debemos recordar que todos tenemos libre albedrío y, aunque algunos pecados pueden superarse más fácilmente, no hay excusa para permanecer en ningún pecado. La Biblia claramente llama a la homosexualidad un pecado. Si Dios dice que está mal, también debe proporcionar una salida para aquellos atrapados en su trampa.

CURA PARA LA HOMOSEXUALIDAD Primero, debe ser confesado como pecado (1 Juan 1:9). No puede haber excusa, justificación, culpa ni autocompasión. Dios no crea a nadie homosexual. Es su elección de libre albedrío, al igual que cualquier otro pecado. Debe ser confesado (1 Juan 1:9) y el deseo de la persona debe ser no permanecer en ese pecado sino estar dispuesto, con la ayuda de Dios, a nunca volver a cometerlo. Además, se debe aceptar el perdón de Dios (Salmo 103:8-14). Aceptar la limpieza de Dios y perdonarse a uno mismo puede ser difícil. La tentación de volver al sexo homosexual o lésbico aún puede surgir, pero debe resistirse por

completo. Lo mismo ocurre con un hombre o una mujer heterosexual que se siente tentado a tener relaciones sexuales fuera del matrimonio. Ambos deben resistir y acudir a Dios en busca de ayuda.

Segundo, la persona debe depender de la fuerza de Dios para vencer el pecado y crecer en victoria. La guerra espiritual orando cuando se siente tentado, el contacto cercano con un compañero de oración, el compañerismo regular con otros cristianos, las devociones diarias significativas, la memorización de las Escrituras, todos estos son factores importantes. Uno debe depender momento a momento del poder del Espíritu Santo para traer la victoria.

Tercero, comprender las causas del pasado que lo abrieron al pecado. Perdona a cualquiera que haya causado dolor o sentimientos de rechazo en el pasado. Acude a tu Padre-Dios ("Abba" Mar 14:36; Romanos 8:15; Gálatas 4:6) y pídale que lo sane de eso y satisfaga sus necesidades insatisfechas.

Finalmente, aprenda las relaciones correctas con el mismo sexo y con sexos opuestos. Acérquese y ábrase, confiando en Dios y en los demás para que le muestren aceptación y amor. Toma tiempo, pero aprenda a relacionarse correctamente con los demás.

NUESTRA ACTITUD HACIA LOS HOMOSEXUALES Como con todos en pecado, debemos amar y reclamar a la persona mientras rechazamos el pecado. Aunque a menudo es más fácil decirlo que hacerlo, debemos recordar que el pecado es pecado. Ningún pecado es peor que otro. Jesús pagó por cada pecado. Dios perdona y olvida, nosotros también debemos hacerlo. No estamos para juzgar o condenar sino para amar. Mientras advertimos humildemente sobre las consecuencias del pecado de la homosexualidad (en este mundo y en el próximo), debemos mostrar amor y aceptación a las personas. Más rechazo NO es lo que necesitan. Dios puede y perdona cualquier pecado. ¡No son peores que nosotros y necesitan el amor de Dios tanto como nosotros!

Pídale a Dios que lo ayude a tener la actitud correcta hacia estas personas para que pueda mostrarles el amor de Dios. Luego ore por oportunidades para practicar eso y sea sensible a las oportunidades de alcanzar en amor las BUENAS noticias de Jesús.

Las Escrituras que dicen que la homosexualidad es pecado incluyen: Romanos 1:24-32; 2:8; 1 Corintios 6:9-11; Levítico 18:1, 22-23; 20:13-16; Deuteronomio 23:17; Génesis 1:27; 2:18-24; 5:2; 19:5-8; Jueces 19:22; 1 Timoteo 1:8-10; Ezequiel 16:4-50; Proverbios 16:5; 18:12; 21:4; Isaías 3:9; Abdías 1:3; Mateo 19:4-5; Efesios 5:31; Judas 4, 6-7.

Las promesas de Dios para vencer la homosexualidad incluyen: Salmo 138:6; Proverbios 11:21; 1 Corintios 6:9-11; 10:13; 2 Corintios 5:17; 2 Timoteo 1:7; 2 Pedro 2:4-10; Efesios 4:20-24; 1 Pedro 5:5

Ver también: 20 Adicciones, Todas; 21 Adicciones Sexuales.

26. Comer en exceso y gula

Raíz: lujuria, miedo, ansiedad

Fruto del Espíritu que se necesita (Gálatas 5:22-23): gozo, paz, dominio propio

Dios desea que seamos buenos mayordomos de todo lo que nos da, y eso incluye nuestros cuerpos. Sin embargo, muchas veces las personas comen en exceso y son culpables de gula, lo cual es un pecado (Filipenses 3:19; Proverbios 23:2, 21; 28:7). La gula es un mal testimonio para los demás y una forma lenta de suicidio. Se quita la calidad de vida, así como la duración de la vida. Socava los sentimientos de valía y valor de una persona. Es destructivo, pero muy común. Si comer en exceso es tan dañino, ¿por qué tanta gente lo hace?

Algunas personas comen en exceso debido a un problema con sus genes. Eso puede facilitar que alguien con otros problemas recurra a la comida como sustituto. Eso es especialmente cierto si vio a sus padres comer en exceso. Los malos hábitos pueden formarse y transmitirse de generación en generación.

Una causa común de comer en exceso es la ansiedad y el estrés. El sabor de la comida puede brindar consuelo, especialmente cuando la comida se usó para consolar a la persona cuando era niño. Recurren a la comida para sentirse mejor. El beneficio es muy temporal, pero el peso que ganan se mantiene.

La comida puede convertirse en una adicción cuando se utiliza como escape del dolor o como sustituto de otras respuestas más saludables en la vida. Si una persona está deprimida o tiene baja autoestima, a menudo recurre a la comida para sentirse mejor. Eso también es temporal. En cambio, comer en exceso les hará sentir

vergüenza y culpa. La vergüenza del aumento de peso puede hacer que quieran comer más para escapar nuevamente. Se convierte en un círculo vicioso.

Para romper el ciclo, uno necesita ser controlado por el Espíritu de Dios. Necesitamos Su poder para ayudar con cualquier tipo de lujuria, y eso incluye la lujuria por la comida. Una visita a un médico para un examen físico también puede ser útil para asegurarse de que no haya causas físicas involucradas en el aumento de peso.

Debe tener un plan para no comer en exceso. Debe apegarse al plan que haga. Planifique comidas y refrigerios regulares que sean saludables durante todo el día. Coma porciones más pequeñas de alimentos. No mordisqueé alimentos poco saludables a lo largo del día.

Pídale a Dios que lo ayude a descubrir qué papel está jugando la comida en su vida para que se sienta tentado a comer más de lo que necesita. Encuentre formas emocionalmente más saludables de manejar el estrés y el dolor que comer en exceso.

Si comer en exceso corre en su familia, podría ser un pecado generacional que está influenciado por demonios para derrotarlo a usted y a su salud. Para obtener más información, consulte mi libro Manual de guerra espiritual o Patrones generacionales de pecado en 20 adicciones, todas, arriba.

Los versículos de la Biblia que tratan sobre comer en exceso incluyen: 1 Tesalonicenses 5:6-8; 1 Corintios 6:12; Deuteronomio 21:20; Filipenses 3:19; Proverbios 23:2, 21; 28:7

Ver también: 20 Adicciones

27. Trastornos de la alimentación

Raíz: orgullo, miedo, autodestrucción

Fruto del Espíritu que se necesita (Gálatas 5:22-23): paz, gozo, dominio propio

Algunas personas que luchan por comer en exceso pueden volverse atracones y purgas. Eso significa que comerán mucho y luego lo vomitarán para no aumentar de peso. Esa no es una solución para comer en exceso. Es muy peligroso para la salud de una persona y puede tener efectos negativos a largo plazo.

Otra forma de trastorno alimentario se encuentra en aquellos que piensan que tienen sobrepeso cuando no es así. Tienen una imagen distorsionada de sí mismos y se sienten gordos cuando no lo son. Socavan su salud al no comer, pensando que si bajan de peso, se sentirán mejor consigo mismos. Esta persona necesita ver a un médico y quizás a un consejero profesional para que la ayude a superar estos sentimientos.

La cura para ambos es la misma que se encuentra en 26 Comer en exceso, gula.

Ver también: 20 Adicciones

Las Escrituras para ayudar a encontrar un equilibrio saludable en la alimentación incluyen: Levítico 11:45; Salmo 136:25; Mateo 4:4; Lucas 12:29-31, 40-46; Juan 6:35; Romanos 14:12; 1 Corintios 6:12, 19-20; 9:24-27; 10:23, 31; Deuteronomio 28:1-6; Daniel 1:8-14

28. Robar

Raíz: codicia, descontento

Fruto del Espíritu que se necesita (Gálatas 5:22-23): dominio propio

Robar es pecado porque tomamos algo que no es nuestro sino que pertenece a otra persona. Hay numerosos ejemplos de esto en la Biblia (2 Samuel 12:1-7; 1 Reyes 21:1-4, 7-10, 19; Salmo 50:18-23). Muestra codicia, descontento, falta de respeto por la propiedad de los demás y desobediencia a la ley de Dios escrita en nuestra conciencia.

La gente roba por diferentes razones. Para algunos, es la codicia. Quieren más de lo que tienen. Piensan que la felicidad está en las posesiones y por eso quieren tener más para sentirse mejor. Sin embargo, eso nunca funciona, por lo que roban más y más. Estas personas necesitan darse cuenta de que la felicidad no proviene de las cosas que tienen.

Otros roban por la emoción y el entusiasmo de salirse con la suya. No es que necesiten lo que roban, pero tienen una compulsión por la excitación y el peligro de robar algo satisface esa necesidad. Estas personas necesitan un asesoramiento profundo para descubrir por qué necesitan esa emoción y reemplazarla con respuestas más saludables en la vida.

Otros roban porque están enojados. Fueron a dañar a alguien o vengarse de ellos. A veces es un individuo específico y otras veces es el mundo en general lo que odian. Robar se convierte en su forma de

vengarse. Esta persona también necesita asesoramiento para descubrir qué la motiva a robar. Necesitan llegar a la raíz de su ira y curarse de ella.

Otra razón para robar es que es una manera fácil y rápida de obtener algo. Los que son demasiado vagos para trabajar o ahorrar dinero recurren al robo para conseguir algo de forma rápida y sencilla. Para ellos, el pecado de la pereza también debe ser explorado y derrotado.

La victoria del robo viene cuando aprendemos a estar contentos con lo que Dios nos ha dado (Filipenses 4:11-13). Debemos confiar en Su provisión como suficiente. También es importante aprender a tener paciencia para trabajar y lograr lo que sentimos que necesitamos.

Los versículos de la Biblia que tratan sobre el robo incluyen: Efesios 4:28; Éxodo 20:15-17; 21:6; Levítico 19:11,13; Deuteronomio 5:19-21; 24:7; Habacuc 2:6; Zacarías 5:3-4; Mateo 19:18-19; Lucas 12:15; Romanos 2:21; 13:8-10; 1 Pedro 4:14-15; Miqueas 6:8; 1 Corintios 6:9-11; Efesios 4:28; Tito 2:9-10.

29. Mentira y engaño

Raíz: orgullo

Fruto del Espíritu que se necesita (Gálatas 5:22-23): dominio propio

La mentira y el engaño se logran por lo que se dice, por lo que no se dice o por dar a entender que algo es cierto cuando no lo es. Cualquier cosa que sea lo contrario de la verdad es una mentira. La mentira comenzó en el jardín de Edén (Génesis 3:4). Satanás es mentiroso y padre de mentira (Juan 8:44; Hechos 5:3). Dios es verdad, así que mentir es lo opuesto a todo lo que Dios es. Va en contra de la naturaleza y el carácter de Dios (Números 23:19; 1 Samuel 15:29; Romanos 3:4; Tito 1:2; Hebreos 6:18). Ananías y Safira mintieron y la ira de Dios cayó sobre ellos por ello (Hechos 5:1-11).

Mentir tiene terribles consecuencias negativas. Dios odia mentir. Los 10 Mandamientos dicen que dar falso testimonio contra otra persona es un pecado malicioso (Éxodo 20:6; Deuteronomio 5:20; 19:18-19).

La gente miente por varias razones. Es útil entender la razón cuando se aconseja para que la persona pueda crecer y vencer su pecado. Una de las principales razones por las que la gente miente es porque siente que la verdad no es aceptable. Quieren que alguien piense mejor de ellos, no ser responsables de algo que han hecho mal o convencer a alguien de que algo que no es verdad es verdad. Otras personas mienten cuando no hay una buena razón para hacerlo. Es una compulsión dentro de ellos. Esta persona necesita asesoramiento para ayudarla a descubrir por qué miente y encontrar mejores formas de responder.

El tipo de mentiroso más peligroso es el que se convence a sí mismo de que sus mentiras son ciertas. De esa manera no sienten culpa ni vergüenza por la mentira y sienten que lo que están diciendo es correcto. Esta persona necesita el poder de Dios para ver la verdad y ayudar a vencer la falsedad.

Los servicios bíblicos que hablan sobre la mentira incluyen: Proverbios 10: 18-19; 11:13; 12:19, 22; 14:5, 25; 17:20; 19:9; 24:24; 29:12; 26:28; Mateo 5:33-37; Éxodo 20:16; Levítico 19:11-12; Números 32:23; Isaías 63:8; Jeremías 9:3; Zacarías 8:16-17; Juan 8:44-47; 14:6; 1 Juan 1:6-10; Apocalipsis 21:8; 22; 14-15; Efesios 4:17-32; Colosenses 3:9; 1 Pedro 2:21-22.

30. Adicción al trabajo y exceso de trabajo

Raíz: orgullo, miedo, escapar del dolor

Fruto del Espíritu que se necesita (Gálatas 5:22-23): paz, dominio propio

Dios creó a las personas para trabajar y dice que el trabajo es bueno e importante (Génesis 3:19). Pablo dijo que si alguno no quiere trabajar, que los demás no le den de comer (2 Tesalonicenses 3:10). Es necesario trabajar. Pero, como con muchas otras cosas buenas que Dios creó, debe mantenerse en equilibrio. Llevarlo al extremo es incorrecto y pecaminoso. ¡El exceso de trabajo es común hoy en día! Es realmente un problema. Pero es un problema que otros aplauden. Hoy en día, muchos ven el exceso de trabajo como lo que se espera para 'salir adelante' y tener éxito.

Una de las razones por las que las personas trabajamos en exceso es el ejemplo y la capacitación que recibimos al crecer. Vemos a nuestros padres siempre ocupados. Equiparamos el éxito con el ajetreo en el hogar, el lugar de trabajo e incluso en la iglesia. En la escuela y la universidad somos recompensados por ser perfeccionistas productivos y devaluados cuando no lo somos. Las personas más ocupadas que conocemos son admiradas como las más exitosas. A la gente a menudo le importa más cuánto dinero gana una persona que el tipo de persona que es por dentro.

Otra razón por la que trabajamos en exceso es que nuestro ego está estrechamente relacionado con nuestro trabajo y actividad. Los hombres se identifican por lo que hacen. Somos "Ken, el vendedor" o "Bob, el

banquero". Lo primero que los hombres se preguntan unos de otros es lo que hacen, porque nos evaluamos unos a otros (ya nosotros mismos) sobre esta base. Un hombre sin trabajo (desempleado, enfermo, jubilado) a menudo no se siente como un hombre pleno y funcional. Un hombre cuya esposa tiene que trabajar (o gana más que él) a menudo tiene dificultades para aceptarlo. Así, nuestra identidad está demasiado ligada a lo que hacemos. Si cree que esto no se aplica a usted, pregúntese cómo se sentiría si estuviera paralizado en la cama y su pareja tuviera que cuidarlo por el resto de su vida. ¿Cómo afectaría eso a su ego y autoestima?

Otra razón más de nuestra tendencia a trabajar en exceso es que obtenemos nuestros sentimientos de logro de nuestro trabajo. Obtenemos un 'alto' de un proyecto terminado. De hecho, la adicción al trabajo es como otras adicciones en que el trabajo es la droga preferida, y el flujo de adrenalina de la presión o el logro nos sube. Nuestro 'alijo de drogas' es nuestra lista de trabajo, proyectos iniciados en casa, cosas en mente que necesitan hacerse, etc. Así, en el exceso de trabajo, una persona se siente exitosa y se emociona con sus logros.

La familia del adicto al trabajo a menudo alimenta su exceso de trabajo porque aprecian y dependen de las cosas materiales proporcionadas. Además, el ajeteo del adicto al trabajo es un escape de pensar en otras cosas de la vida: relaciones personales, miedos, mortalidad, luchas y dificultades, etc.

No solo los hombres son adictos al trabajo. Las amas de casa y las madres pueden ser adictas al trabajo tan fácilmente como un hombre. Hay adictos a la limpieza (siempre manteniendo la casa perfecta), adictos al cuidado (siempre haciendo por los demás), adictos al trabajo (correr con un horario apretado), adictos a las prisas (sobrecomprometidos) y otros. Esto se hace por las mismas razones: inseguridad, culpa si no se hace, ganarse la aprobación de los demás o la propia identidad por lo que uno hace.

Los signos que debe buscar que muestran exceso de trabajo incluyen negación cuando otros dicen que tiene exceso de trabajo, baja autoestima (la productividad se convierte en nuestra identidad), incapacidad para relajarse (sentirse culpable cuando se relaja, necesita la adrenalina alta de lograr algo), perfeccionismo (espera demasiado de sí mismo) y aislamiento (trabaja solo, por lo que no se le hace responsable). Demasiado trabajo también trae síntomas físicos. En Japón, el 10% de las muertes de trabajadores son por "karoshi" (muerte por exceso de trabajo). En Estados Unidos esto se llama enfermedad de Epstein-Barr o síndrome de fatiga crónica. El sistema inmunológico se suprime y un hombre se abre a las infecciones y diversas enfermedades. Su alto flujo de adrenalina enmascara el problema por un tiempo, pero luego entran la depresión, el olvido y los cambios de humor. Cuando es hospitalizado, lo primero que pide un adicto al trabajo es su maletín (su droga preferida).

¿Qué podemos hacer para evitar que esta epidemia nos reclame? ¿Qué debemos hacer si pensamos que podemos tener algunos de estos síntomas? La cura es doble. Primero, ADMITA EL PROBLEMA. El problema superficial es el exceso de trabajo, pero el problema de raíz es lo que nos hace volver al trabajo: inseguridad, miedo al fracaso, inseguridad de nosotros mismos como personas, etc. Admítalo como pecado porque rompe el principio de Dios de descansar un día de cada siete. Es idolatría, porque no debemos tener otros dioses delante de Él y el trabajo se ha convertido en un dios. La otra parte de la cura es PLANIFICAR OPCIONES PARA AYUDARLE A DEJAR DE TRABAJAR EN EXCESO. Encuentre a alguien que pueda y lo haga responsable. A su pareja probablemente no le vaya bien en esto. No están en posición de hacerle responsable. Además, ayudaron a permitir que llegara a este punto.

Cada adicto necesita un "facilitador" para mantener su adicción y, sin saberlo, muchas esposas cumplen este papel con la adicción al trabajo de su marido, sacándolo de apuros, inventando excusas para él, aceptando sus excusas y haciendo las cosas que debería hacer él. Las esposas a menudo son más parte del problema que de la solución. Con una persona que pueda responsabilizarlo, anote sus objetivos y planifique sus horas para alcanzar esos objetivos. Pase tiempo orando y meditando. Trate de comprender por qué trabaja en exceso: ¿qué necesidad satisface el trabajo en su vida? Comprométase a tomar algunas decisiones difíciles, a decir "no" a las cosas y a poner en práctica sus prioridades en su vida.

Recuerde, Jesús mismo solo tenía siete días de 24 horas en una semana. Solo tenía 3 años para completar Su misión, y nunca estuvo apurado, nunca sobrecargado de trabajo, nunca demasiado ocupado para Dios o la gente. Dios no nos da a usted ni a mí 25 horas de trabajo para hacer en un día de 24 horas, y Él no espera que defraudemos a nuestra familia o a nuestra salud para forzarnos a trabajar más. Pasar el tiempo disfrutando y relajándose es legítimo y necesario. ¡Hagamos lo que podamos para alinearnos con las expectativas que Dios tiene para nosotros!

¿QUÉ PUEDEN HACER LAS ESPOSAS PARA AYUDAR A SUS ESPOSOS?

Ore por ellos, específicamente y en detalle. Ore para que la necesidad que el trabajo está satisfaciendo en su vida se satisfaga de otras maneras. Ore por usted misma, para que Dios le muestre cómo capacita a su esposo para que continúe en su adicción y qué debe hacer usted en su lugar. Ore para que Dios la use para ayudar a satisfacer sus necesidades para que pueda estar libre de la compulsión de trabajar en exceso.

Hable con él sobre esto de una manera cariñosa y tolerante. Tenga en cuenta que su trabajo es la cuerda a la que se aferra para sostener su ego masculino. No vaya a cortar esa cuerda a menos que primero le de algo mejor para reemplazarla. Edificarlo como persona aparte de su trabajo. ¡Quitarle la muleta a un lisiado sin enseñarle a caminar sin ella no le ayuda!

Los versículos de la Biblia que hablan sobre nuestro uso del tiempo incluyen: Génesis 2:2; Salmo 31:15; 23:2-3; Mateo 11:28-29; Marcos 6:3; Efesios 5:15-18; Colosenses 4:5; Eclesiastés 2:24

31. Prioridades

Raíz: Egocentrismo, pereza.

Fruto del Espíritu que se necesita (Gálatas 5:22-23): dominio propio

Imagine que hay un banco que acredita su cuenta cada mañana con \$86,400. No se traslada ningún saldo de un día a otro. Todas las noches elimina cualquier parte del saldo que no haya utilizado durante el día. ¿Qué haría? ¡Aprovechar cada centavo todos los días, por supuesto! Cada uno de nosotros tiene tal banco. Su nombre es TIEMPO. Cada mañana, se acreditan 86,400 segundos. Cada noche da por perdido lo que de eso no has invertido en buenos fines. No lleva saldo. No permite sobregiros. Cada día abre una nueva cuenta para usted. Cada noche borra los restos del día. Si no utiliza los depósitos del día, la pérdida es suya. No hay vuelta atrás. No hay sorteo contra el "mañana". Debe vivir en el presente con los depósitos de hoy. ¡Inviértalo para obtener de él lo máximo en salud, felicidad y éxito! El reloj está corriendo. Aproveche al máximo el día de hoy. Hoy es un regalo. Por eso se llama el "presente".

El tiempo es nuestro recurso más valioso, mucho más que incluso el dinero. Si no lo manejamos sabiamente, no podremos manejar nada más en nuestras vidas como deberíamos. Hay muchas demandas en nuestro tiempo hoy. A pesar de todos nuestros dispositivos de "ahorro de trabajo", estamos más ocupados que nunca.

¿Cuántas personas desearían tener más tiempo? ¿Tiempo para devocionales, para trabajar, para la familia, para uno mismo? Siempre necesitamos más tiempo. Sin embargo, sabemos que Dios no nos da 25 horas de trabajo en un día de 24 horas. Tenemos la misma cantidad de tiempo en un día que Jesús y nunca se apresuró. Es importante encontrar y hacer las cosas que Dios quiere que hagamos y nada más. Entonces no estaremos apurados.

Aún así, parece que todos necesitan nuestro tiempo: compañeros, hijos, familia extendida, amigos, trabajo y, por supuesto, nuestros ministerios. Es por eso que las prioridades adecuadas son tan importantes. Aquí está mi sistema de prioridad personal. Puede que lo vea de otra manera, pero creo que esto es bíblico:

1. **Auto-mantenimiento básico.** Si no nos cuidamos a nosotros mismos, no tendremos nada que dar a los demás. Eso no significa que pasemos la mayor parte de nuestro tiempo en nosotros mismos, sino que nos aseguramos de que se cubra el mantenimiento básico. Es como cuidar su auto. Debe ponerle gasolina primero o no irá a ninguna parte. Sin embargo, no pasa todo el día poniendo gasolina, lo hace y luego pasa a otras cosas. Asimismo debemos asegurarnos de estar llenos espiritualmente al comienzo de cada día (Gálatas 2:20; 5:22-26). Debemos asegurarnos de que emocionalmente estemos sanos y creciendo también (Marcos 12:33). Si estamos controlados por el miedo, la ira, la lujuria, el orgullo o cualquier otra emoción negativa, no podremos relacionarnos con los que nos rodean como deberíamos. También necesitamos cuidarnos físicamente (1 Reyes 19). Los cuerpos sanos provienen del ejercicio adecuado, la dieta, el sueño y la relajación. Nuestra salud física afecta todo lo que somos y hacemos. Por lo tanto, nuestra primera prioridad es asegurarnos de que estamos saludables y creciendo espiritual, emocional y físicamente. Jesús tenía estas prioridades, por eso se alejaba de las multitudes, e incluso de sus propios discípulos, para pasar tiempo a solas en oración y reflexión. Sabía que tenía que ocuparse de sus propias necesidades o no podría satisfacer las necesidades de los demás. Esto no significa que Él se complació a sí mismo o simplemente vivió para sí mismo, pero sí sabía que primero se tenía que hacer el mantenimiento básico. Aquí es donde a menudo robamos tiempo para otras cosas, pero el costo pronto nos alcanza.

2. **Dios.** Cuando se cuida nuestro mantenimiento básico, entonces nuestra primera prioridad puede ser Dios. Todo lo que está delante de Él es un ídolo. Eso significa tener tiempo para los devocionales, la adoración, el aprendizaje de la Biblia, el crecimiento espiritual y servirlo de la manera que Él quiera. Esto se superpone en parte con nuestro automantenimiento básico. ¿Recuerda a María y Marta? Jesús elogió a María por poner las cosas espirituales antes que el trabajo y la actividad diaria.

3. **Pareja.** Nuestra tercera prioridad, después de nuestro propio mantenimiento básico y luego de Dios, es nuestra pareja. Van antes que los hijos, el trabajo o cualquier otra cosa (1 Timoteo 3:4-5). Los esposos y las esposas necesitan tiempo para concentrarse el uno en el otro y en la relación, no solo para trabajar juntos en la misma casa o habitación.

4. **Hijos.** Antes de las actividades ajenas, las aficiones o el trabajo, vienen nuestros hijos. ¡Nadie se acuesta en su lecho de muerte y dice que desearía haber dedicado más tiempo a su carrera y menos a su familia! AHORA es el momento de asegurarse de que su familia tenga prioridad sobre su trabajo.

5. **Trabajo.** El trabajo es una prioridad definitiva en nuestra vida, porque Dios les dijo a Adán y Eva que tendrían que trabajar para ganarse la vida en esta tierra (Génesis 3:19-24). La mujer de Proverbios 31 es un ejemplo de la bendición y el gozo que trae el trabajo. Viene antes del placer egoísta, pero no antes de los hijos, la pareja o Dios.

6. **Auto** – placer, indulgencias. No hay nada de malo en las actividades sanas que se realizan sólo por alegría y placer. Es legítimo disfrutar del mundo que nos rodea. Dios lo hizo para nuestro placer. No siempre tenemos que estar trabajando. Nos dijo que tomáramos 1 día de cada siete para descansar. También estableció festivales periódicos y períodos de descanso. Un año cada siete años debía ser libre de trabajo para las personas, los animales y la tierra. Dios sabe que esto es importante. Usar nuestro tiempo es similar a usar nuestro dinero. Si lo desperdiciamos, nos arrepentiremos. La mayor parte debe gastarse de una manera digna. Parte se invertirá para beneficio futuro. Hacemos esto con el tiempo cuando nos alejamos, nos relajamos, hacemos cosas que nos resultan placenteras. Esa es una inversión en el futuro porque nos marca el ritmo y nos asegura que habrá recursos disponibles en el futuro.

Determine alinear sus prioridades con las prioridades de Dios. Ore por esto. Una cosa es decirlo, pero algo completamente diferente hacerlo realmente. Acertar con nuestras prioridades suena genial, pero el precio puede ser alto porque significa decir “No” a algunas cosas a las que es muy difícil decir no: exceso de trabajo, egoísmo, pereza, hacer cosas para impresionar a los demás, codicia, etc. encontrar nuestro valor y valor en el trabajo que hacemos, puede ser muy difícil. Hay un precio a pagar, pero bien vale la pena el precio. El tiempo es nuestra posesión más valiosa y solo se puede usar una vez, así que utilícelo sabiamente.

Las Escrituras que ayudan a definir las prioridades piadosas incluyen: Proverbios 3:1-35; Mateo 6:25-34; Efesios 5:17; Santiago 4:17

Ver también: 30 Exceso de trabajo

32. Múltiples personalidades

Raíz: influencia demoníaca

Fruto del Espíritu que se necesita (Gálatas 5:22-23): guerra espiritual, liberación

Si está asesorando a alguien que muestra varias personalidades, está lidiando con una guerra espiritual. Si hay diferentes voces provenientes de la misma persona, o si su personalidad cambia drásticamente al tratar de sincronizar, eso es una señal de que los demonios están trabajando en su contra. Cada vez que Jesús se enfrentaba a alguien así, ordenaba que los demonios se fueran y la persona quedaba libre.

Jesús es nuestro ejemplo en la expulsión de demonios. Al comienzo de Su ministerio, expulsó muchos demonios (Mateo 4:23-24; Marcos 1:34, 39). En los gadareños echó demonios de dos hombres (Mateo 8:28-34; Marcos 5:1-17; Lucas 8:26-36). Expulsó demonios de la hija de una mujer cananea (Mateo 15:22-28; Marcos 7:25-29), y curó a un hombre endemoniado (Marcos 1:21-28; Lucas 4:33-36). Sanó a un niño con convulsiones y demonios (Mateo 17:14-20). Expulsó siete demonios de María Magdalena, así como de otras mujeres seguidoras (Lucas 8:2; Marcos 16:9).

¿Cómo echaba fuera demonios Jesús? Antes de echarlos, los reprendió (les quitó el poder) (Mateo 17:18; Lucas 9:42). Luego los "expulsó" (Marcos 1:39). Lo hizo verbalmente (Mateo 8:16), no por un cierto procedimiento ritual. No dejaba hablar a los demonios (Marcos 1:34; Lucas 4:41), excepto Legión y eso era solo para dar su nombre para que otros supieran lo que estaba pasando (Marcos 5:9). Él nunca les permitió decir quién era Él (Marcos 1:25; Lucas 4:35; Marcos 3:11-12). Les dijo que "se callaran y salieran" (Lucas 4:35; Marcos 1:25). Otras veces les dijo que "vayan" (Mateo 8:32). A veces estaba bastante lejos de la persona a quien estaba liberando (Mateo 15:21-28; Marcos 7:24-30). Cuando los expulsó, les prohibió volver (Marcos 9:25).

También tenemos muchos ejemplos de los discípulos expulsando demonios. Jesús les dio poder y les ordenó que lo usaran (Mateo 10:1; Lucas 10:17; Marcos 6:7; 16:17). Expulsan demonios como parte regular de su ministerio (Marcos 9:38; Lucas 10:17). Pablo echó fuera demonios (Hechos 16:16-18; 19:12) y también Felipe (Hechos 8:7). Al intentar hacerlo con sus propias fuerzas (sin depender de Dios) fracasaron (Marcos 9:18, 28-29).

¿Cómo echaban fuera los demonios los apóstoles? Pablo también trajo liberación por medio de una palabra (verbalmente). Él dijo: "En el nombre de Jesús, te mando que salgas" (Hechos 16: 16-18). Cuando Dios estaba mostrando que Pablo era su portavoz, hubo un momento en que solo tocar un paño que Pablo había usado trajo liberación (Hechos 19:12). ¡Ese fue un evento especial, no un patrón a seguir! Cuando fue dirigido por Dios, Pablo derrotó a los demonios en Elimas (un incrédulo) haciéndolo ciego para que dejara de interferir con la palabra de Dios (Hechos 13: 6-12).

Satanás es un enemigo derrotado. Fue expulsado de su posición original en el cielo debido al orgullo (Ezequiel 28:16; Lucas 10:18; Isaías 14:12). Su juicio fue pronunciado en el Edén (Génesis 3:14-15). Fue derrotado por la cruz (Juan 12:31). Será arrojado a la tierra en la tribulación (Apocalipsis 9:1; 12:7-12), atado durante el Milenio (Apocalipsis 20:1-3) y luego arrojado al lago de azufre ardiente para siempre (Apocalipsis 20:7). -10; Isaías 27:1; 40:23-24; 2 Tesalonicenses 2:8).

Consulte mi libro Manual de guerra espiritual para obtener más ayuda. Póngase en contacto con alguien que esté familiarizado con la guerra espiritual y la liberación de la demonización.

Otras Escrituras que hablan de guerra espiritual incluyen: 1 Corintios 16:13; 1 Juan 5:5; 1 Pedro 3:21-22; 5:8; 1 Tesalonicenses 5:8, 7; 2 Corintios 10:4; 2 Timoteo 2:1-5; Colosenses 1:16; Efesios 1:21; 6:10-20; Gálatas 5:17; Hebreos 2:8; Santiago 4:7; Mateo 6:24; Filipenses 4:6; Apocalipsis 12:11; Romanos 8:5-6, 38-39; 13:12

C. Comprender los problemas relacionales (llevarse bien con los demás)

Estos temas básicamente tienen que ver con la dinámica entre dos individuos. La raíz a menudo proviene de uno de los problemas mencionados anteriormente, pero se agrega una nueva dimensión en las relaciones cercanas con los demás. Para obtener más información sobre el matrimonio, consulte mi libro, "Matrimonio y ministerio".

1. Consejería prematrimonial

Raíz: egocentrismo

Fruto del Espíritu que se necesita (Gálatas 5:22-23): sumisión, servicio

La segunda decisión más importante que alguien tiene que hacer es con quién casarse (la primera es aceptar a Jesús como Salvador). Es una decisión muy difícil para muchos, especialmente si no se busca la voluntad de Dios. Los errores en esta área tienen consecuencias de largo alcance. Considere la decisión de Sansón de casarse con una filisteo incrédula (Jueces 14), David de casarse con Mical (1 Samuel 18) y el deseo de Dina de casarse con Siquem (Génesis 34). Aquellos que dejaron la elección a Dios, como Rut y Booz (Rut 3), Isaac y Rebeca (Génesis 24) y José y María (Mateo 1; Lucas 1) sin duda se alegraron de haberlo hecho.

JOSÉ Y MARÍA, son especiales porque ambos ponen a Dios antes que a su pareja, y a su pareja antes que a ellos mismos. María estaba dispuesta a renunciar a José para tener al Hijo de Dios, porque no tenía garantía de que él creería en la fuente de su embarazo, o incluso si lo hiciera, todavía querría casarse con ella (Lucas 1:26-38). José también obedeció a Dios al decidir no casarse con ella cuando le llegó un chisme local informándole de su embarazo (Mateo 1:18-25). Su elección fue sufrir pérdidas financieras y sociales en lugar de permitir que ella fuera ridiculizada públicamente por estar embarazada antes del matrimonio. No es de

extrañar que ella pudiera confiar en él y respetarlo, obedeciéndolo cuando le dijo que se mudara a Egipto en medio de la noche (Mateo 2:13-14). Debemos poner a Dios primero para tener un matrimonio exitoso.

Veamos los elementos que intervienen para encontrar la pareja adecuada:

ETAPAS DE LA ADOLESCENCIA Antes de que comience la adolescencia, los niños pasan por un momento en el que realmente les disgusta el sexo opuesto y no quieren tener nada que ver con ellos. Casi ignoran su existencia, excepto para estar disgustados con ellos. Mientras se dan la espalda unos a otros, Dios los transforma de niños a adultos. ¡De repente, comienzan a notarse y quedan asombrados e impresionados con el cambio!

Al principio, los adolescentes necesitan la afirmación de su masculinidad/femenidad mediante la aceptación por parte de los de su mismo sexo, pero después de un par de años esto se expande para incluir a los del sexo opuesto. Las amistades con el sexo opuesto son muy importantes para lo que un adolescente aprende sobre sí mismo y cómo relacionarse con el sexo opuesto. Esto es importante para que descubran qué rasgos les gustan y qué no les gustan en el sexo opuesto, así como también cómo comunicarse.

TEMPERAMENTOS Y MATRIMONIO (Véase la sección III A de este libro, Comprender a las personas). Los sanguíneos son encantadores por naturaleza y pueden conquistar fácilmente a los demás, pero normalmente lo hacen por razones egoístas (para gustarles). Necesitan desarrollar profundos principios morales desde que son jóvenes y permanecer cerca del Espíritu porque su propio autocontrol es débil. Necesitan una pareja amorosa, receptiva y afectuosa que responda bien.

Los coléricos están tan orientados a los objetivos que harán todo lo correcto para ganar una pareja, pero cuando ganan su corazón, pueden dejar de intentar complacerlos y concentrarse en su trabajo. Necesitan madurar emocionalmente (en lugar de ignorar y reprimir sus emociones) y tener una pareja que sea segura, madura y que pueda decir la verdad en amor.

Los melancólicos tienen altas expectativas de sí mismos y de los demás. Son lo suficientemente sensibles y sacrificados como para ganar una pareja, pero luego a menudo se vuelven introvertidos y centrados en sí mismos. Necesitan la ayuda de Dios para tener amor incondicional. Necesitan casarse con una persona que no se ofenda fácilmente, que pueda alentarlos y tranquilizarlos.

Los flemáticos atraen a los demás por su amabilidad y aceptación. No se vuelven agresivos, pero a menudo manipulan sin darse cuenta. Necesitan la ayuda de Jesús para poner a los demás en primer lugar, mostrar amor y tener victoria sobre el miedo. Necesitan una pareja que comprenda y acepte su aparente falta de motivación sin resentimiento y que saque lo mejor de ellos.

Los introvertidos tienden a casarse con extrovertidos. Rara vez se casarán dos introvertidos o extrovertidos, y rara vez se casarán dos del mismo temperamento. Los opuestos se atraen, porque vemos la fortaleza de otro donde están nuestras debilidades y admiramos eso. También debemos ser conscientes de la debilidad. Por lo general, los compañeros compartirán un temperamento (predominante en uno, secundario en otro) y ese será el 'pegamento' que les dará algo en común, un lugar para comenzar a construir.

ORDEN DE NACIMIENTO Y MATRIMONIO (Consulte la sección III A de este libro, Comprender a las personas). A los primogénitos les gusta estar a cargo y rara vez se casan con otros primogénitos o hijos únicos. Los hijos del medio son buenos compañeros porque saben cómo transigir y evitar las dificultades, pero por lo general no se casan porque tienden a evitar las dificultades. Los bebés de la familia necesitan un compañero con paciencia que los tranquilice.

RELACIONES BÍBLICAS DE NIÑO-NIÑA El mundo dice "cásate con el que amas". La Biblia dice "ama a quien te cases" (Efesios 5:25; Tito 2:4). El mundo dice que debes ir de una relación a la siguiente hasta que encuentres la 'correcta'. La Biblia dice que no entregas tu corazón hasta que encuentras el correcto. Dios dice que debes guardar tu cuerpo para la persona adecuada (virginidad física), pero también debes guardar tu corazón para la persona adecuada (virginidad emocional).

"Trata a los jóvenes como hermanos y a las jóvenes como hermanas, con absoluta pureza" (1 Timoteo 5:12). Si bien Pablo no estaba hablando de las relaciones entre niños y niñas, el principio establecido aquí ciertamente se aplica. Los niños y las niñas deben tratarse como hermanos y hermanas en todas sus relaciones y tratos hasta que Dios les haya mostrado claramente la persona con la que deben casarse.

La Palabra de Dios dice claramente que un cristiano solo debe casarse con otro cristiano (2 Corintios 6:14-16). Ambos deben ser creyentes que viven para Jesús y crecen espiritualmente (1 Corintios 2:3). Deben ser la persona que Dios tiene para ti (1 Corintios 7:39). Ambos deben compartir un amor incondicional el uno por el otro (1 Corintios 13) y estar comprometidos con la prioridad de Dios de poner al otro y a su familia antes que a Dios mismo (Deuteronomio 24:5). Este tipo de relación matrimonial tiene una fuerte amistad en el centro. Cada uno debe perseguir las mismas metas y objetivos en la vida. Por supuesto, debe haber atracción física y emocional también.

Escrituras que enfatizan la importancia de casarse únicamente con otro creyente en crecimiento: Éxodo 34:12, 16; Deuteronomio 7:3-4; Josué 23:12-13; Esdras 9:1-2; Nehemías 13:23-27; Proverbios 15:1; Amós 3:3; 2 Corintios 3:2-3; 6:14-16; 7:12-16.

Los pasajes de las Escrituras que ayudan a elegir pareja incluyen: Éxodo 34:16; Deuteronomio 7:3-4; Proverbios 12:4; 18:22; 19:14; 22:24-25; 31:10-11, 30; 1 Corintios 5:11; 7:39; 15:33-34; 2 Corintios 6:14-18; Santiago 4:4; Esdras 9:12.

2. Problemas matrimoniales

Raíz: naturaleza pecaminosa, egoísmo, miedo, orgullo, ira.

Fruto del Espíritu que se necesita (Gálatas 5:22-23): todos ellos

Para saber cómo resolver los problemas del matrimonio, es importante entender cómo debe funcionar un matrimonio piadoso. Un buen mecánico de automóviles debe tener un conocimiento profundo de cómo debe funcionar un motor antes de poder intentar arreglar los que necesitan reparación. Miremos el matrimonio desde la perspectiva de Dios, ya que Él es quien lo inventó y creó. Para obtener más información sobre el matrimonio, consulte mi libro, "Matrimonio y ministerio".

EL PLAN ORIGINAL DE DIOS PARA EL MATRIMONIO

Hacer crecer un matrimonio es a menudo como construir una casa. No solo comienza a construir, necesita un **PLAN** a seguir. El modelo de Dios para la familia se establece justo al comienzo de la Biblia: Génesis 2:18-25.

Génesis 2:18 El SEÑOR Dios dijo: "No es bueno que el hombre esté solo (...) Esta es la primera vez que Dios dice que las cosas NO SON buenas, y es porque el hombre está solo. Aunque Adán camina y habla con Dios, le falta una necesidad básica: el compañerismo. El hombre no está hecho para estar solo. Dios no le dio una mascota, un televisor o incluso otro hombre: le dio a Eva.

(...) Le haré una ayuda idónea para él." Una "ayuda idónea" es literalmente alguien para "llenar los espacios vacíos". Esta misma palabra se usa para Dios que llena todas nuestras necesidades (1 Samuel 7:12; Salmo 22:11,19; 46:1). La mujer es creada para llenar los espacios vacíos del hombre. Los hombres tienen fortalezas donde las mujeres tienen debilidades y las mujeres tienen fortalezas donde los hombres tienen debilidades. En general, la mayoría de los hombres tienen objetividad y racionalización innatas, pero a menudo carecen de subjetividad y emociones suaves. Las mujeres son todo lo contrario y equilibran perfectamente a los hombres, como Dios lo había planeado. Los hombres y las mujeres deben completarse mutuamente. otro, no compitiendo entre sí Por lo tanto, en un matrimonio, cada cónyuge debe hacer su parte para que la relación funcione.

Génesis 2:23 "El hombre dijo: "El cual exclamó: «Esta sí es hueso de mis huesos y carne de mi carne.

Se llamará "mujer" porque del hombre fue sacada»." Matthew Henry escribió que "Eva no fue sacada de la cabeza de Adán para coronarlo, ni de sus pies para ser pisoteada por él, sino de su costado para ser igual a él, debajo de su brazo para ser protegida por él, y cerca de su corazón para ser amado por él."

Dios hizo a la mujer adecuada para Adán y se lo dio a ella. ¡Dios entregó a la novia! Sin una costilla, Adam ya no está completo en sí mismo. El hombre no está completo sin la mujer. Alguien dijo una vez que la mayoría de los matrimonios se hacen en el cielo. Vienen en kits y tienes que armarlos tú mismo. Eso es muy cierto. Dios escribió el plano, pero el hombre debe hacer el trabajo de montaje. Los siguientes versículos muestran cómo encajan las partes.

Génesis 2:24 “Por eso el hombre deja a su padre y a su madre, y se une a su mujer, y los dos se funden en un solo ser”. Este versículo tan importante probablemente fue agregado por Moisés como un comentario cuando escribió Génesis. Dios lo inspiró a escribir estas palabras. Jesús (Mateo 19:5-6) y Pablo (1 Corintios 6:15-16) las citan para mostrar su importancia. Este es el versículo clave en la Biblia para hacer que un matrimonio funcione.

“DEJAR” significa desamparar o abandonar. Si bien siempre tendremos una responsabilidad con nuestros padres, ya no podemos depender de ellos para satisfacer nuestras necesidades emocionales, físicas, financieras o sociales. La relación cambia. Debemos transferir nuestras necesidades a nuestra pareja. La falta de hacer esto totalmente es uno de los problemas más comunes en el matrimonio de hoy.

“SE UNE” se refiere a aferrarse, mantenerse cerca. Se utiliza para la piel adherida al hueso. Significa que el matrimonio es un compromiso al 100%: “hasta que la muerte nos separe”, no “hasta que el desacuerdo nos separe”.

“UN SOLO SER” se refiere a la unidad que proviene primero de partir y luego de separarse. El resultado será una inmersión de dos yo parciales en la creación de un yo completamente nuevo. Se refiere a la unidad de corazón, mente, alma y cuerpo. En la cocina, los sabores se pueden marinar (para que cada uno conserve algo de su propia identidad) o casarse (mezclarse en algo nuevo). En el matrimonio nos convertimos en una nueva persona, incompleta sin nuestro cónyuge.

“SE FUNDEN” es progresivo, lo que significa que es un proceso, no un acto instantáneo. Se necesita toda una vida para estar completo. ¿Cuántas parejas hoy realmente logran esto?

Génesis 2:25 Estaban ambos desnudos, el hombre y su mujer, y no sentían vergüenza. Cuando una pareja se va, se une y se convierte en uno, no hay vergüenza entre ellos. La intimidad (física, espiritual, mental y emocional) es el resultado. Cuando una relación se basa únicamente en la intimidad física, se derrumbará, pero cuando el sexo es la expresión de la intimidad emocional, intelectual y espiritual, es uno de los mayores regalos de Dios para la humanidad.

EL ESPOSO DEBE SER UN LÍDER AMOROSO

LA NECESIDAD DE AMOR Todo el mundo necesita sentirse amado. Esa es una necesidad humana primaria. Cuando nos sentimos amados podemos intentar y lograr casi cualquier cosa. Cuando no nos sentimos amados, nos sentimos vacíos y queremos renunciar. Algunas personas harán prácticamente cualquier cosa por amor. Abundan muchos sustitutos, pero son solo eso: sustitutos. Realmente no satisfacen la necesidad.

Las mujeres necesitan especialmente el amor de sus maridos. Confiar y responder a un hombre las hace sentir vulnerables, por lo que necesitan la seguridad de saberse amadas total y completamente. La forma en que una mujer se entrega totalmente en amor por su esposo la deja expuesta al dolor. Conocer y sentir su amor la hace sentir segura al amarlo. Por lo tanto, es de suma importancia que un hombre se asegure de que su esposa sepa que la ama.

AMOR DEFINIDO 1 Corintios 13 es el capítulo principal de la Biblia sobre el amor. El amor es paciente, amable, no envidioso, no jactancioso, no orgulloso, no grosero ni egoísta. No se enoja fácilmente y no lleva registro de los errores. ¡Qué estándar para alcanzar! Lea 1º Corintios 13 pero en lugar de la palabra 'amor' inserte su nombre. ¿Cómo suena? ¿Dónde necesita trabajo?

Hay 3 palabras griegas para el amor. EROS se refiere al "amor" sexual (lujuria). De ahí proviene nuestra palabra erótico. PHILEO es la palabra griega que tiene más la idea de amistad. Filadelfia, “la ciudad del amor fraternal”, se basa en esta palabra. Se refiere a una cálida respuesta emocional a lo que nos atrae. Es amor dependiente del receptor, amor condicional, “te amo porque...” o “te amo si...”. AGAPE es la palabra que se usa para describir el amor de Dios por nosotros. Es un amor incondicional. Es amor a pesar de, amor a pesar de, amor pase lo que pase. Ágape no existe para conseguir lo que quiere sino que se vacía para dar lo que el otro necesita. El amor ágape incondicional se sacrifica y pone al otro primero. Significa amar a los demás como Jesús nos ama.

El amor ágape es una imagen del amor de Dios por nosotros. Este amor se refleja en el esposo que cuida con amor y fidelidad a su esposa después de que ella se ha vuelto incapaz de hacer nada por sí misma

y no puede satisfacer ninguna de sus necesidades, solo porque él la ama. Todos necesitamos ser amados de esta manera. Las mujeres necesitan especialmente este tipo de amor de sus maridos. Es su mayor necesidad. Es un MUST para una mujer.

Efesios 5:25-33 manda a los hombres a amar a sus esposas. A las esposas no se les ordena amar a sus maridos, pero a los hombres se les ordena amar a sus esposas. Es natural que una esposa ame a su esposo, pero necesita la ayuda de Dios para confiar en Él. Asimismo, los hombres necesitan la ayuda de Dios para amar incondicionalmente a sus esposas.

“Maridos, amad a vuestras mujeres, así como Cristo amó a la iglesia y se entregó a sí mismo por ella (v. 25)”. Nuestro estándar de comparación de cómo tratamos a nuestra esposa es cómo nos trata Jesús. No importa si somos mejores para nuestra esposa que nuestro prójimo para el suyo. ¡El listón está mucho más alto que eso!

Cuando una hija escuchó cómo Jesús la ama, su primer comentario fue: “¡Así es como papá ama y trata a mamá!” ¿No sería fantástico que todos los niños pudieran decir eso de su padre? ¿Su hijo podría decir eso?

Como dijimos, las mujeres necesitan saber que son amadas incondicionalmente, por lo que el hombre es responsable de hacer eso. Esta es la clave para que toda la familia funcione como Dios la hizo funcionar. “Lo más importante que un padre puede hacer por sus hijos es amar a su madre” (Theodore Hesburgh).

	HOMBRE	MUJER
NECESIDAD		SEGURIDAD, AMOR
DEBER	AMOR SACRIFICIAL	

¿Qué significa 'amar a su esposa'? Significa amarla como Jesús lo ama. Su amor es desinteresado: piense en todo lo que Él entregó para venir a la tierra y morir por usted. Los esposos deben ser así de desinteresados. Su amor es también un amor humilde. No es egoísta ni egocéntrico. Su amor es sacrificial. Nuestro amor también debe serlo. ¿Ama a su esposa lo suficiente como para morir por ella? ¿La ama lo suficiente como para vivir por ella cada día? ¿Sacrificará su tiempo, energía emocional y recursos para satisfacer sus necesidades antes que las suyas?

SERVIR Los hombres esperan que sus esposas les sirvan, pero eso no es lo que dice la Biblia. ¡Un hombre debe servir, no ser servido! Eso es parte de amar a nuestras esposas como Jesús nos ama. “Pero entre ustedes no debe ser así. Al contrario, el que quiera hacerse grande entre ustedes deberá ser su servidor, y el que quiera ser el primero deberá ser esclavo de los demás; así como el Hijo del hombre no vino para que le sirvan, sino para servir y para dar su vida en rescate por muchos.” (Mateo 20:26-28).” O para usar las palabras de John Kennedy: “No preguntes qué puede hacer tu esposa por ti, pregunta qué puedes hacer tú por tu esposa”.

Servir a los demás no es algo natural ni fácil. Tenemos una naturaleza pecaminosa que nos hace egocéntricos. Además, nuestras esposas también tienen una naturaleza pecaminosa. Tal vez podríamos servir a una esposa perfecta, pero ¿servir a una esposa que está lejos de ser perfecta? Bueno, ¡uno tendría que ser como Jesús para hacer eso! ¡Y ese es todo el punto! Amar a su esposa como una santa no es realmente amarla con amor ágape. Pero amarla como pecadora es cuando nos hacemos como Jesús en nuestro amor. Esa es la primera responsabilidad de un hombre: amar incondicionalmente a su esposa y asegurarse de que se lo comunique. Las mujeres son respondedoras y reaccionarán a cómo son tratadas.



El siguiente diagrama muestra que corresponde al hombre iniciar en el amor y luego a la esposa responder con sumisión. La esposa es un espejo que refleja lo que el marido le había construido: amor y seguridad o falta de ella. El amor debe venir primero. Jesús nos amó primero, y ahora le respondemos en sumisión.

“COMO SE AMA A SÍ MISMO” Efesios 5 no solo le dice al hombre que ame a su esposa como Cristo lo ama a él, también dice que debe amar a su esposa como se ama a sí mismo. “Del mismo modo, los maridos deben amar a sus mujeres como a sus propios cuerpos. El que ama a su mujer se ama a sí mismo. Después de todo, nadie aborreció jamás a su propio cuerpo, sino que lo alimenta y lo cuida, así como Cristo hace con la iglesia” (versículos 28-29).

El tipo correcto de amor propio es un amor realista. "Sé que no soy perfecto, pero tampoco soy inútil. No me gusta todo de mí, pero aún así me cuido. El hecho de que algunas partes de mí no sean como me gustaría no significa que deba destruir el resto. Puedo enumerar racional y objetivamente mis fortalezas y debilidades. No espero la perfección. No excuso mis debilidades, pero centrarme continuamente en ellas tampoco es bueno. Así debo ser yo también con mi esposa. Sé que no es perfecta, pero la amo de todos modos, como lo hago conmigo mismo (y como ella lo hace conmigo)". ¡Es la regla de oro en funcionamiento!

El amor del esposo ha sido comparado con un cálido abrigo que envuelve a su esposa. Mientras se sienta rodeada y protegida por su amor, podrá entregarse por completo a él. En esta seguridad puede aceptarse a sí misma como mujer y valorar su feminidad. Entonces podrá encomendarse a su marido en la relación sexual como el pájaro se entrega al aire o el pez al agua.

Richard Halverson, capellán del Senado de los EE. UU., dijo: "Es mi convicción profunda y establecida que el 100 % de la responsabilidad por el sustento de la relación matrimonial pertenece al esposo. Las Escrituras nos dicen que, como esposos, debemos modelarnos a nosotros mismos según Jesús. Cristo, que se entregó a sí mismo en todos los sentidos para presentarse a sí mismo a su esposa sin mancha ni mancha ni mancha ni arruga".

CÓMO AMAR ¿Cómo puede tener más amor por su esposa? Aparte los ojos de sus necesidades y mire las de ella. Concéntrese en sus fortalezas y sus debilidades en lugar de viceversa. Pídale a Dios que aumente su amor por ella y busque formas en las que lo haga. Recuerde que el amor es fruto del Espíritu Santo (Gálatas 5:22). Eso significa que no podemos pretender tener amor ágape. Tenemos que permitir que Dios lo produzca en y a través de nosotros. Eso también significa que debemos seguir haciendo las cosas que solíamos hacer cuando tratábamos de ganar su amor. Póngala a ella y sus necesidades primero.

CÓMO LIDERAR La Biblia dice claramente que los hombres deben ser los líderes en el hogar hoy (Génesis 3:16; 1 Corintios 11:3-5; Efesios 5:23; 1 Corintios 11:3-10; 1 Timoteo 2:11-15; 3:4-5). Deben administrar sus hogares y familias. La palabra "dirige" en 1 Timoteo 3:4 resume el papel del esposo. La imagen es de alguien que no hace todo por sí mismo, sino que guía y dirige para supervisar que todo se haga. Un pastor debe administrar, como lo es un director de escuela o un presidente de una empresa. Tienen en mente la imagen total, pero dependen de otros para mantenerse informados y llevar a cabo gran parte del trabajo. La empresa no existe para servir al gerente, él sirve a sus intereses sirviendo mejor a la empresa. Esto es toda una responsabilidad, pero es factible. Dios se agradó de Abraham porque llevó a cabo esta responsabilidad (Génesis 18:19). Esa es también la responsabilidad de todo esposo hoy.

PROVISIÓN Muchos hombres ven su papel como el único suministro para las necesidades físicas. Esos son los más fáciles de proporcionar, y solo una pequeña parte de lo que debe hacer un hombre. "Provisión" es "pro" (antes, antes de tiempo) y "visión" (ver, vista). Por lo tanto, la palabra "provisión" realmente se refiere a mirar hacia adelante, dar dirección, anticipar las necesidades y definir el destino. Los hombres deben proporcionar liderazgo espiritual, emocional e intelectual a sus familias.

¿CÓMO HACERLO? Esto explica el "qué" de proporcionar un liderazgo amoroso, pero ¿qué pasa con el "cómo"? *"De igual manera, ustedes esposos, sean comprensivos en su vida conyugal, tratando cada uno a su esposa con respeto, ya que como mujer es más delicada, y ambos son herederos del grato don de la vida. Así nada estorbará las oraciones de ustedes"*. 1 Pedro 3:7. Miremos esta frase por frase para entender cómo un hombre debe hacer esto.

"Vivan con sus esposas". 'Vivir' significa 'habitar cerca'. Los hombres deben envolver sus vidas alrededor de su esposa y familia. Su principal satisfacción debe provenir de la familia, no de la carrera. Cuando un judío se casaba, debía quedarse en casa durante el primer año (Deuteronomio 24:5) para asegurarse que su relación matrimonial tuviera una buena base. Eso requiere tiempo y esfuerzo.

"Sean comprensivos". Acepte a su esposa y a su familia tal como son. No intente cambiarla. Mire las cosas desde su punto de vista (Proverbios 18:22; Colosenses 3:19).

"ya que como mujer es más delicada". Las mujeres no son más débiles que los hombres moral, intelectual o espiritualmente. De alguna manera son más débiles físicamente. En otras formas son más fuertes (como dar a luz). En general, los hombres son físicamente más fuertes y es por eso que nunca deben intimidar o abusar de una mujer con palabras o acciones. Por eso, también, los hombres siempre deben ayudar a las mujeres con el

trabajo físico duro. “Más débil”, sin embargo, no se refiere tanto a la fuerza como al tipo de ser. A la mujer se le ha llamado el ‘género tierno’, porque son más delicadas que los hombres. Están más finamente encordados, como un violín delicado en comparación con un violín de baile de granero. Los hombres son como la arcilla y las mujeres son como la China fina. Los hombres son como búfalos, las mujeres como mariposas.

“Tratando cada uno a su esposa con respeto”. Respete a su esposa, no por el trabajo que hace sino por la persona que es. ¿Es ella un tesoro precioso para usted? ¿Ella sabe que significa todo para usted? ¿La trata mejor o peor ahora que cuando la conoció? ¿Sabe sin lugar a dudas que ella es lo más importante en su vida, o siente que tiene que competir con el trabajo, la iglesia o un pasatiempo? ¿Ella sabe que estará ahí para ella pase lo que pase? ¿Sabe ella que buscará comprender sus sentimientos y los tomará en serio?

“Tratando... ambos son herederos del grato don de la vida”. Recuerde, espiritualmente ella es su igual, y juntos pasarán la eternidad en la presencia de Dios. Ella es tan especial e importante para Dios como usted. Jesús murió por sus pecados en la cruz al igual que los suyos. Todo lo que tienen proviene de la gracia de Dios. No es que los hombres estén en un nivel más alto de algún tipo. Es igual a los ojos de Dios, y ella tiene un tremendo y maravilloso futuro con Dios por la eternidad, al igual que usted. Ella es la hija de Dios a quien Él ama con todo Su corazón. Trátela como tal.

“Así nada estorbará las oraciones de ustedes”. Si no “sean considerados en su vida con sus esposas, y trátenlas con respeto como a compañeros más débiles y como a herederas con ustedes del don de la gracia de la vida (1 Pedro 3:7)”, su vida espiritual sufrirá. Su relación con Dios se desvanecerá. ¿Alguna vez ha notado cómo, cuando no se lleva bien con su esposa como debería, no se siente cerca de Dios o no le gusta orar? Su paciencia es baja y las cosas simplemente no parecen ir bien. La solución es estar bien con su esposa, LUEGO estar bien con Dios. Me pregunto si esta no puede ser una de las razones por las que muchos hombres se estancan espiritualmente con demasiada frecuencia: no son el líder amoroso que Dios quiere que sean. ¡Asegúrate de que esta no sea tu perdición!

CÓMO SER UN LÍDER AMOROSO ¿Cómo, entonces, puede un hombre hacer esta tarea humanamente imposible de amar a su esposa y ponerla antes que él? Dios siempre nos equipa para hacer lo que Él nos manda hacer. Entonces, ¿cómo podemos tener esa misma actitud de sacrificio hacia nuestras esposas y familias?

Una relación personal y estrecha con Dios. Nadie puede poner a los demás en primer lugar continua y genuinamente a menos que tenga el poder sobrenatural de Dios para hacerlo. Así, la salvación es la primera necesidad. Entonces es esencial vivir en la fuerza de Dios cada día. Es necesario el devocional privado y familiar, el estudio de la Biblia, la memorización de las Escrituras, una creciente intimidad personal, una estrecha relación con un Cuerpo de creyentes y una continua confesión de los pecados.

Un compromiso de mostrar amor sacrificial. Para sacrificarnos por otro medio primero debemos sacrificar nuestros propios deseos y egoísmo. Como explica Romanos 12:1-2, primero es una decisión mental para hacer y comprometerse, luego se convierte en un compromiso diario, incluso momento a momento, para permanecer con ella. Mientras el retiro físico (divorcio) o incluso el retiro emocional sea una opción para usted, no se comprometerá al 100% a servir a su cónyuge. Tiene que ser algo que se comprometas a hacer. Un visitante del hospital vio a una enfermera atendiendo las llagas de un paciente con lepra y dijo: “¡Nunca haría eso por un millón de dólares!” La enfermera respondió: “Yo tampoco. Pero lo hago por Jesús de forma gratuita”. Si no puedes hacerlo por tu cónyuge, o por ti mismo, ¡ciertamente puedes hacerlo por Jesús!

Llenos del fruto del Espíritu. No importa cuán comprometido esté, eso solo no es suficiente. No es nuestro compromiso el que lo hace, pero es nuestro compromiso el que permite que el Espíritu Santo de Dios obre a través de nosotros para hacerlo (Gálatas 5:22-24). Si solo fingimos amor, nos obligamos a actuar como si fuéramos pacientes o retenemos los comentarios negativos, solo podemos hacer eso por un tiempo. Nosotros, como hombres, simplemente no podemos hacer esto por nuestra cuenta. Para ser como Jesús y hacer lo que Jesús haría, necesitamos Su fuerza. Necesitamos a Jesús en nosotros por el Espíritu Santo para realmente pensar y actuar como Jesús. Él producirá su fruto de amor, gozo, paz, paciencia, benignidad, bondad, fidelidad, mansedumbre y templanza (Gálatas 5:22-23) a través de nosotros cuando se lo permitamos.

Sigan el ejemplo de Jesús “El que quiera llegar a ser grande debe ser su servidor, y el que quiera ser el primero debe ser su esclavo – ASÍ COMO el Hijo del Hombre no vino para ser servido, sino para servir, y

para dar Su vida como un rescate por muchos.” (Mateo 20:26-28) Él es nuestro ejemplo, Aquel a quien debemos ser. “Un alumno no está por encima de su maestro, ni un siervo por encima de su amo”. (Mateo 10:24-25). Nos dijo que nos estaba dando el ejemplo cuando lavó los pies de los discípulos y les dijo que hicieran lo mismo (Juan 13:1-17). Hombres, ser como Jesús significa que deben 'lavar los pies de su esposa' regularmente. Es diferente para cada uno de nosotros, y no se trata de la carne, sino de cómo actuamos como Jesús. Piense en usted mismo como si estuviera lavando los pies de Jesús al hacer ese acto de bondad por su esposa. Él la bendecirá por ello, y su esposa también.

Entonces, hombres, ¿cómo les está yendo como líder servidor? ¿Dónde quiere Dios que mejore? ¿Qué puede hacer para empezar?

LA ESPOSA DEBE SER UNA SIERVA SUMISA

LLENADORA DE ESPACIOS VACÍOS Las mujeres son creadas para llenar los espacios vacíos de sus maridos (Génesis 2:18, 20). Conozca cuáles son esas necesidades y cómo puede satisfacerlas. Él la necesita. Y lo necesita. Hágale saber que lo necesita. “Te necesito” llega a lo más profundo del alma de un hombre. Hará cualquier cosa por una mujer que lo necesite. Así como Dios inculcó en la mujer la necesidad de ser amada, así inculcó en el hombre la necesidad de ser el proveedor y líder de su familia. Ella necesita saber que es amada; él necesita saber que es necesario.

LOS HOMBRES NECESITAN SER NECESARIOS

A menudo, cuando los hombres están desempleados o se jubilan, sienten una pérdida de autoestima. Muchos hombres recurren a su trabajo para encontrar satisfacción y valor. Es por eso que a menudo se involucran demasiado en su trabajo. Si un hombre no se siente necesitado en casa, encontrará a alguien o en algún lugar donde lo necesiten. Sentirse necesitado es tan crítico para los hombres como lo es el amor para las mujeres. Mujeres, asegúrense de que su esposo sepa que lo necesitan. Si no lo hace, otra mujer lo hará, ya sea a propósito o accidentalmente. Lo dejará abierto y vulnerable si no satisface su necesidad de ser necesitado, al igual que él la deja vulnerable cuando no satisface su necesidad de amor.

	HOMBRE	MUJER
NECESIDAD	PROVISIÓN GUÍA	SEGURIDAD AMOR
DEBER	AMOR SACRIFICIAL	SUMISIÓN RESPECTO

AMOR INCONDICIONAL Esto significa que debe amarlo como quiere que él la ame: incondicionalmente. Nunca niegue el amor o el afecto (1 Corintios 7:4-5 lo prohíbe). Al igual que su esposo, usted también necesita tener una actitud de servicio. Siga la regla de oro: trátelo como quiere que la trate, incluso si no lo está haciendo tan bien como cree. Mire lo que espera de él, simplemente ámelos y hágale saber que lo necesita.

MARIPOSAS Y BÚFALOS Comprender las diferencias entre hombres y mujeres puede ayudar a las mujeres a tener expectativas más realistas de los hombres. Se ha dicho que las mujeres son como las mariposas y los hombres como los búfalos. Una mariposa tiene una gran sensibilidad incluso a la más mínima brisa. Se nota la belleza hasta en la más pequeña de las flores.

HOMBRES	MUJERES
Mente	Emociones
Razón viene primero	Sentimientos vienen primero
Orientados a producir	Orientadas a relaciones
Compra para conseguir lo que se necesita rápido y eficientemente	Compra para disfrutar la experiencia
Vista a larga distancia, planificación de distancia, en general	Vista a corta distancia, detalles del presente, problemas del hoy

Es constantemente consciente de todos los cambios que ocurren a su alrededor y es capaz de reaccionar a las más mínimas variaciones en su entorno. Pega una pequeña piedra a su ala y quedaría gravemente herido y moriría. Sin embargo, los hombres no son así, son como búfalos. Son ásperos, callosos y no reaccionan a la brisa. Ni siquiera se ven afectados por un viento muy fuerte; simplemente siguen haciendo lo que estaban haciendo. Son insensibles a ligeros cambios en la atmósfera. Pega un guijarro a su espalda y ni

siquiera lo sentirá. Pero esto no lo hace inferior a la mariposa, simplemente lo hace diferente. Cada uno está hecho de la manera que necesita para su función y propósito. La dureza del búfalo es necesaria para que sobreviva. Su fuerza puede hacer muchas cosas buenas. Los hombres necesitan de su dureza para ser quienes dirijan y protejan a sus familias. Las mujeres no pueden esperar que sus hombres sean a la vez mariposas y búfalos, cambiando instantáneamente de un rol a otro según su más mínimo capricho o fantasía.

Hombres y mujeres son diferentes. No espere que su esposo sea como usted. ¿Recuerda las cosas que amaba de él cuando lo conoció y se casó con él? No han cambiado, siguen ahí. Pero sus expectativas pueden haber cambiado.

En lugar de enfocarse en sus fallas, mire sus fortalezas. Sea su animadora principal. Anímelo. Complementarlo es como arrojar un salvavidas a un hombre que se está ahogando. Sea su apoyo y ayuda, no quien le haga las cosas más difíciles. Señalar sus debilidades no lo ayudará a mejorar. ¿Le ayuda que le señale sus faltas o responde mejor cuando la alienta y complementa lo que hace bien? Ahí está la regla de oro otra vez. Eso es especialmente cierto si su lenguaje de amor es la afirmación verbal.

ESPEJOS Un hombre tiene dos espejos importantes en su vida para mostrarle cómo le va: su esposa y su trabajo. Ambos reflejan mensajes sobre su masculinidad, valor y significado. Lo que recibe de estos dos marca la diferencia entre la satisfacción y la frustración. De los dos, la esposa es la más importante. Sin embargo, si lo que ve en ese espejo no es bueno, se dedicará cada vez más a trabajar para encontrar significado y satisfacción. Asegúrese de complementar, agradecer y alentar a su esposo. ¡Él lo necesita, y necesita que venga de su esposa!

Una esposa no debe tener expectativas poco realistas de su esposo, ni tampoco un esposo de su esposa. ¿Qué espera Dios de las esposas? Él lo deja claro en Su Palabra.

1º PEDRO 3:1-6 *“Así mismo, esposas, sométanse a sus esposos, de modo que, si algunos de ellos no creen en la palabra, puedan ser ganados más por el comportamiento de ustedes que por sus palabras, al observar su conducta íntegra y respetuosa. Que la belleza de ustedes no sea la externa, que consiste en adornos tales como peinados ostentosos, joyas de oro y vestidos lujosos. Que su belleza sea más bien la incorruptible, la que procede de lo íntimo del corazón y consiste en un espíritu suave y apacible. Esta sí que tiene mucho valor delante de Dios. Así se adornaban en tiempos antiguos las santas mujeres que esperaban en Dios, cada una sumisa a su esposo. Tal es el caso de Sara, que obedecía a Abraham y lo llamaba su señor. Ustedes son hijas de ella si hacen el bien y viven sin ningún temor.”*

La atención se centra en la belleza interna de una mujer, no en la externa. La belleza exterior está bien, pero la belleza interior es mucho, mucho más importante. Piense en las mujeres de la Biblia. No sabemos cómo buscaron, no se dieron relatos de sus apariciones. Sin embargo, sabemos mucho sobre el tipo de mujeres que eran. La persona que una mujer es por dentro es más importante que su apariencia. Pase más tiempo en su ser interior que en su ser exterior. Su esposo quiere que se vea bien, pero necesita aún más su verdadero yo interior.

TENGA CUIDADO CON LO QUE DICE Una esposa debe edificar y alentar a su esposo. Hágale saber que lo necesita. Ese es el “espíritu afable y apacible” del que habla Pedro (1 Pedro 3:4). “Una mujer que trata de ser atractiva por fuera pero dice cosas malas en los momentos equivocados es como poner joyas de oro en el hocico de un cerdo” (Proverbios 11:22). “Goteo continuo en día de mucha lluvia y mujer rencillosa son semejantes” (Proverbios 27:15). “Así mismo, sus mujeres sean mujeres dignas de respeto, no maliciosas, sino sobrias y dignas de confianza en todo” (1 Timoteo 3:11).

LOS REQUISITOS DE DIOS PARA LAS MUJERES “A las ancianas, enséñales que sean reverentes en su conducta, y no calumniadoras ni adictas al mucho vino. Deben enseñar lo bueno y aconsejar a las jóvenes a amar a sus esposos y a sus hijos, a ser sensatas y puras, cuidadosas del hogar, bondadosas y sumisas a sus esposos, para que no se hable mal de la palabra de Dios.” (Tito 2:3-5). “Además se acostumbran a estar ociosas y andar de casa en casa. Y no solo se vuelven holgazanas, sino también chismosas y entrometidas, hablando de lo que no deben. Por eso exhorto a las viudas jóvenes a que se casen y tengan hijos, y a que lleven bien su hogar y no den lugar a las críticas del enemigo. Y es que algunas ya se han descarriado para seguir a Satanás.” (1 Timoteo 5:13-15). “En la lista de las viudas debe figurar únicamente la que tenga más de sesenta años, que haya sido fiel a su esposo, y que sea reconocida por sus buenas obras, tales como criar hijos, practicar la

hospitalidad, lavar los pies de los creyentes, ayudar a los que sufren y aprovechar toda oportunidad para hacer el bien.” (1 Timoteo 5:9-10).

EL EJEMPLO DE SARA Volvamos a 1° Pedro 3. Pedro cierra este pasaje con el ejemplo de Sara y Abraham. “Como Sara, que obedeció a Abraham y lo llamó su amo. Vosotras sois sus hijas, si hacéis lo recto y no dejáis temer” (v. 6). Ahora, Sara no es la primera que elegiríamos como ejemplo. Abraham dijo que ella era su hermana en lugar de su esposa para protegerse. Cuando Faraón la tomó para que fuera parte de su harén, a Abraham le pagaron bien en lugar de que lo mataran. Sin embargo, ese evento cambió a Sara, porque a partir de ese momento, la vemos cuidándose a sí misma PORQUE Abraham se estaba protegiendo a sí mismo y no a ella. ¿Puede culparla? Obviamente no se sintió amada incondicionalmente y respondió como era de esperar. Fue culpa de Abraham. ¿Cómo podría una mujer pasar por alto esas faltas y seguir amando y animando a un esposo así? ¡Sin la ayuda de Dios no se podría hacer! ¡Pero ese es solo el punto! Ella pudo hacer justamente eso, con un esposo que no lo merecía, porque contó con la ayuda de Dios. Le tomó hasta los 90 años y Abraham los 99, ¡pero lo logró! Cuando lo hizo, Dios cambió su nombre de Sarai (“contenciosa”) a Sara (“princesa”). Entonces Isaac (“risa”) entró en su casa.

Una mujer tiene el poder de formar y moldear a su esposo por la forma en que lo trata. Ella no puede cambiarlo regañando o señalando sus fallas. Ella puede cambiarlo estando allí para amarlo incondicionalmente y satisfacer sus necesidades.

CÓMO SER UNA SIERVA SUMISA Una estrecha relación personal con Dios es el primer recurso. La salvación y el compromiso de vivir para Él cada día son esenciales. Las esposas deben ante todo depender de su Esposo celestial y desarrollar su relación con Él. Sin Su ayuda no hay forma de que puedan mostrar un espíritu sumiso.

El compromiso de mostrar sumisión es el siguiente paso. Tome la decisión de ser su sirviente pase lo que pase. Recuerde que el servicio no siempre es recompensado. No asuma que notará o apreciará sus acciones. No asuma que cambiará instantáneamente y lo tratará de manera diferente. Si empieza a ser un sirviente por lo que obtendrá de ello, lo está haciendo todo mal. Ese motivo no funcionará en absoluto. Sus recompensas estarán en el cielo. Cualquier cosa en esta tierra es simplemente extra, si sucede. Tómese un momento ahora para asegurarse de que sus motivos sean puros, lo que significa que lo está haciendo por amor y servicio a Dios y no por nada que pueda esperar recibir a cambio. Jesús es nuestro ejemplo en esto también.

Llenos del fruto del Espíritu *Gálatas 5:22-24 Mas el fruto del Espíritu es amor, gozo, paz, paciencia, benignidad, bondad, fe, mansedumbre y templanza. Contra tales cosas no hay ley. Como ya dije, ningún ser humano puede producir el tipo de amor que trae sacrificio por otro de su propia carne. Solo cuando el Espíritu de Dios nos llena podemos amar como Él ama. Es imposible prescindir de Su ayuda. Asegúrese de pedir ser lleno del fruto de Su Espíritu cada mañana (Gálatas 5:22-24). Haga una lista de ellos, enfatizando los que le faltan especialmente. Solo cuando una mujer se rinde a Jesús puede aprender a someterse y confiar en el liderazgo amoroso de su esposo. Solo el poder de Cristo puede capacitar a una mujer para volverse sumisa al Señor.*

Seguir el ejemplo de Jesús es la clave final para ser un siervo sumiso. En cada situación, pregúntese qué haría Jesús (WWJD), ¡y luego haga exactamente eso!

Ore por su esposo en lugar de criticar. Eso es lo que hace Jesús. Todo esto es nuevo y diferente para él también. Probablemente no tenía el modelo a seguir que necesitaba para enseñarle cómo ser un esposo piadoso. Ore también por usted mismo. Como dice Jesús, debe sacar la viga de su propio ojo antes de poder quitar la paja del suyo (Mateo 7:5).

Seguir el ejemplo de Jesús significa ir a Dios con sus necesidades insatisfechas como lo hizo Jesús. No acudas a ningún otro sustituto falso (amigos, historias de romance, hijos, carrera, etc.). Hable con su esposo acerca de sus necesidades insatisfechas. Hazlo de forma que se eduque en el amor, no que se sienta criticado o fracasado. Se daña a sí misma y a su matrimonio cuando hace eso.

COMPRENDER LOS PROBLEMAS DEL MATRIMONIO

Aplice los principios y las verdades bíblicas explicadas anteriormente a los problemas matrimoniales que enfrenta cuando aconseja. Recuerde, la mayoría de los matrimonios pasan por un momento de lucha.

Todos enfrentan dificultades. Ninguno es perfecto. Dado que los opuestos se atraen, y dado que todos llegamos al matrimonio egocéntricos y con una naturaleza pecaminosa, los conflictos en las familias no deberían sorprendernos. Dios usa a nuestros cónyuges para sacar a relucir nuestra pecaminosidad y pulir nuestras asperezas. El propósito principal de Dios para el matrimonio es hacernos santos, no felices. El matrimonio es una de las principales herramientas que Dios usa para eliminar nuestro egocentrismo y ayudarnos a ser más como Jesús. Lo que hace que el conflicto en las familias sea tan doloroso es que es un lugar donde realmente deseamos y necesitamos paz. ¿Es demasiado esperar? ¿Qué podemos esperar legítimamente de nuestra familia? ¿Qué espera Dios? Miremos estas cosas.

EL MITO DE LA FAMILIA PERFECTA Los compañeros perfectos sólo vienen con zapatos y guantes. A diferencia de los cuentos infantiles, no “vivimos felices para siempre”. Alguien dijo que todos los matrimonios son felices, ¡lo que es difícil es vivir juntos después! Adán y Eva tuvieron problemas con Caín (Génesis 4). Abraham y Sara ciertamente tuvieron su época (Génesis 16, 21), al igual que Isaac y Rebeca (Génesis 27) y Jacob y Raquel (Génesis 30, 31). El matrimonio de Moisés con Séfora fracasó (Éxodo 4) al igual que el de David y Mical (2 Samuel 6). Oseas y Gomer terminaron juntos nuevamente, pero solo después de mucho dolor (Oseas 1). La esposa de William Bradford se suicidó en el viaje del Peregrino a este país. John Wesley pasó por un momento muy difícil en sus relaciones con las mujeres. William Carey, el padre de las misiones modernas, tuvo un primer matrimonio y una vida hogareña desastrosos. La lista podría seguir. Los matrimonios pueden tener dificultades, pero los hogares no tienen que estar siempre en crisis. Dios no siempre previene las dificultades, pero nos ayudará a crecer a través de ellas y a superarlas.

EL CONFLICTO NO SIEMPRE ES MALO Hay un viejo dicho que dice que un hombre no tiene por qué casarse con una mujer que no puede hacerlo sentir miserable porque significa que ella no puede hacerlo feliz. Un esposo y una esposa tienen la capacidad de hacerse más felices o más miserables que cualquier otra persona. El matrimonio puede duplicar sus problemas y dividir su alegría o duplicar su alegría y dividir sus problemas. Las piezas móviles siempre causan fricción. La clave es mantener la fricción baja con el aceite del amor.

CAUSAS DE CONFLICTO EN LOS HOGARES Poner juntas a dos personas pecaminosas y egocéntricas donde se requiere compartir y poner a alguien más primero puede sacar lo peor de una persona. Es inevitable. Pero hay otras razones por las que los hogares no siempre son pacíficos.

1. Expectativas poco realistas. Seamos realistas; no somos honestos con nuestros cónyuges antes del matrimonio. Damos lo mejor de nosotros, estamos atentos a sus necesidades y hacemos todo lo posible para ganarlos e impresionarlos. Eso es deshonesto, porque nuestros cónyuges asumen que nosotros también seremos así después del matrimonio. Nos enamoramos de las fortalezas de una persona, pero luego terminamos viviendo con su debilidad. Si el amor es ciego, ¡el matrimonio puede ser una verdadera revelación!

2. Etapas por las que pasan los matrimonios. Todos los matrimonios pasan por estas etapas.

ESCENARIO 1	ESCENARIO 2	ESCENARIO 3
AMANTES: enamoramiento y casamiento	ANTAGONISTAS: hijos y problemas de dinero	ALIADOS: aceptación, madurez
ROMÁNTICO	RESENTIMIENTO	ARMONIOSO
Compromiso NO PROBADO	Compromiso INCIERTO - tiempos buenos y malos	Compromiso INDUDABLE
Conflicto EVITADO	Conflicto CONSTANTE abierto o debajo de la superficie	Conflicto RESUELTO; la confianza crece
Compañero IDEALIZADO - fuerza de enfoque	Compañero RECHAZADO - centrarse en la debilidad	Compañero ACEPTADO

La solución es pasar de la etapa 2 a la 3. Pasar de la etapa 1 a la 2 sucederá (es cuesta abajo), pero de la 2 a la 3 (cuesta arriba) a menudo no sucede. Entonces la relación termina en separación (física, que es divorcio, o emocional, que es vivir y trabajar juntos pero sin intimidad real). La transición de la etapa 2 a la 3 requiere trabajo. Significa trabajar a través del conflicto.

3. Fracaso en dejar y unirse. Para que un matrimonio tenga éxito, cada cónyuge debe abandonar totalmente cualquier dependencia emocional que pueda tener de sus propios padres (“dejar” Génesis 2:24) y en su lugar depender 100% de su pareja para todo. sus necesidades (“unirse” Génesis 2:24). Ya es bastante difícil que dos

personas se unan y trabajen juntas, pero cuando uno de sus padres intenta interferir, la relación entre marido y mujer se verá afectada. Debemos poner a nuestra pareja antes que a nuestros padres en todas las cosas.

4. No comprender las diferencias entre hombres y mujeres. No comprender esta gran diferencia arruinará una relación, ya que nuestras expectativas del sexo opuesto serán poco realistas, no entenderemos ni satisfaremos sus necesidades, y la comunicación se romperá.

HOMBRES	MUJERES
Mente	Emociones
Razón viene primero	Sentimientos vienen primero
Orientados al producto	Orientadas a las relaciones
Compra para conseguir lo que se necesita rápido y eficientemente	Compra para disfrutar la experiencia
Planificación a largo plazo	Planificación a corto plazo

5. Falta de comunicación. La mayoría de los problemas familiares surgen de la incapacidad de comunicarse. Efesios 4:25 - 5:2 explica algunos buenos principios para asegurar una buena comunicación:

a. Sea honesto y veraz (25) No luche para ganar o intentará herir y destruir. Sea honesto consigo mismo acerca de sus propios sentimientos y motivos. Planifique con anticipación lo que dirá si cree que se producirá un conflicto. Escríbalo y dáselo a su pareja, hay menos presión para responder rápidamente (y con enojo/dolor). Pregúntese qué quiere lograr con lo que dice. Si quiere tener razón o lastimarlos por el daño que le causaron, entonces no lo haga.

b. Sea autocontrolado (26a) Maneje su herida como dolor. No lo convierta en ira y trate de lastimar a alguien. Aprenda a escuchar. Se necesitan dos para pelear.

c. Sea breve (26b-27) Nunca se vaya a la cama con un conflicto sin resolver, ¡no deje que se asiente!

d. Vigile el tiempo (26-27) No discuta cuando esté cansado, hambriento, ocupado, tenso

e. Tome medidas positivas (28) No peleen entre sí, encuentre el problema común y luche contra él.

f. Edifique, no derribe (29) Edificad, edificad, animad - eso requiere humildad

g. Manténganse cerca de Dios (30) Oren antes de hablar y mientras hablan (juntos y en su propio corazón)

h. Desarrolle un comportamiento constructivo (31) Lleva tiempo romper los malos hábitos, ¡pero hágalo!

i. Sea indulgente (32) Diga "Lo siento, perdóname", perdone a los demás incluso cuando estén equivocados. Cuanto mejor y más rápido se perdonen, mejor será su matrimonio. Un buen matrimonio requiere mucho perdón, sin importar de quién sea la culpa. Ambos deben perdonar rápida y completamente, una y otra vez. Debemos perdonarnos unos a otros de la manera en que Jesús nos perdona.

j. Viva por amor (5:1-2) Jesús es nuestro ejemplo, pregúntese qué diría/haría Jesús.

PREVENIR ES MEJOR QUE CORREGIR (Efesios 5:15-21) Apóyese siempre en la sabiduría de Dios (15). Usar correctamente el tiempo (16) lo que significa decir NO a las cosas. Sea comprensivo y sensible (17). Sométase a Dios y a su cónyuge (18-21).

CUALQUIER HOGAR PUEDE SER RESTAURADO Construyendo con la fuerza de Dios sobre los principios bíblicos, cualquier matrimonio y hogar puede ser restaurado (Proverbios 24:3-4). Requiere trabajo y compromiso. Significa renunciar al propio orgullo y al dolor por el bien de la relación. Significa poner a Dios primero, a su pareja en segundo lugar y a usted en último lugar. Eso no viene naturalmente, pero puede venir, debe venir

Las Escrituras que hablan sobre el matrimonio incluyen: 2 Corintios 6:14-18; Génesis 1:27; 2:18, 24; Proverbios 5:18-23; 18:22; 19:13-14; 25:11; 27:15-16; Mateo 7:24-25; 19:4-6; Marcos 10:6-9; 1 Corintios 7:2-6, 9; Hebreos 13:4; Efesios 5:21-28, 33; Colosenses 3:18-19; 1 Pedro 3:1-7; Lucas 16:18; 1 Timoteo 3:2; Cantares 7:1-11; Proverbios 31:10-11, 30; Nehemías 13:1-3, 23-26; Salmo 106:35-36; 127:1; Malaquías 2:11.

COMUNICAR EL AMOR (LENGUAJES DEL AMOR)

TODOS NECESITAMOS SER AMADOS El amor es una necesidad humana básica. Cuando nos sentimos amados y aceptados incondicionalmente, sentimos que podemos lograr cualquier cosa. Cuando no tenemos amor, nos sentimos vacíos y perdidos. Si no tenemos lo real, nos aferramos a un sustituto (que en realidad no satisface la necesidad). Tratamos de impresionar a los demás con nuestra apariencia, cerebro, personalidad, habilidad, logros o posesiones. Usamos el trabajo, el dinero, el sexo, las cosas o la comida como sustituto del amor verdadero. Ninguno de estos satisface nuestra necesidad de amor y aceptación total.

COMUNICANDO AMOR Hay diferentes lenguajes que uno puede usar para transmitir información entre personas. Lo mismo ocurre con la transmisión de amor. A menos que las personas hablen el mismo idioma, la información que se envía no se recibirá. Muchas veces el tanque de amor de una persona no está lleno porque no capta el amor que otra persona le está comunicando. El Dr. Gary Chapman ha escrito un libro llamado "Los cinco lenguajes del amor" que es muy útil para comprender las formas en que las personas muestran y reciben amor. Hay cinco formas principales de comunicar el amor:

1. Palabras de afirmación: decirle a la persona que las ama
2. Tiempo de calidad: mostrar amor al pasar un buen tiempo juntos
3. Dar un regalo: dar algo para transmitir amor
4. Actos de servicio: hacer algo con sacrificio por la otra persona
5. Contacto físico: tocar transmite amor

1. PALABRAS DE AFIRMACIÓN Mark Twain dijo: "Puedo vivir dos meses con un buen cumplido". Este era su lenguaje de amor. Las palabras son poderosas (Proverbios 18:21; 12:25), pero algunas personas necesitan escuchar cosas buenas más que otras. Si así es como se comunica el amor, se da cuenta de las cosas buenas que le dicen y las aprovecha. Las pequeñas críticas y los comentarios negativos duelen profundamente.

Por alguna razón, después del matrimonio, las personas a menudo tienen problemas para decirle a su cónyuge cuánto los aman. ¿Por qué a veces es tan difícil decir palabras que hablen amor? A menudo es nuestro orgullo lo que nos hace incapaces de decir cosas que alguna vez habríamos dicho. No queremos humillarnos; tenemos miedo de abrirnos y ser lastimados. Puede ser que no los hayamos perdonado por algo que dijeron o hicieron que nos lastimó. Tal vez nos avergüence la intimidad y la veamos como una debilidad. Si tenemos una actitud implacable con nuestra pareja, no haremos cumplidos ni comentarios positivos. Entonces, también, si esta no es la forma en que nos gusta que nos comuniquen el amor, no nos daremos cuenta de lo importante que puede ser para otra persona.

2. TIEMPO DE CALIDAD Para algunas personas, 'hablar es barato' y necesitan que se les muestre amor con calidad y cantidad de tiempo juntos. Tener la atención indivisa de otra persona es lo que les habla de amor. Esto no significa ver la televisión juntos, sino concentrarse el uno en el otro o simplemente sentarse juntos en silencio sin hacer nada. Significa compartir en un nivel más profundo que simplemente hablar sobre qué cenar o sobre los niños. Hay un precio a pagar para tener este tipo de tiempo: acostar a los niños temprano y no contestar el teléfono, o mejor aún conseguir una niñera e ir a algún lugar donde puedan pasar un buen rato juntos (no una película o bolos).

Permítame darle algunas sugerencias para asegurarle de que se 'conecta'. Haga contacto visual con la otra persona y evite que su mente divague. No haga nada más con sus manos, ojos o mente sino escuchando al 100%. Escuche detrás y entre las palabras: ¿qué sentimientos transmiten? Observe el lenguaje corporal, aprenda a "leer" a su pareja (de esta manera se produce una comunicación más verdadera y honesta que con palabras). Por cierto, cuide su lenguaje corporal. Cosas como mirar el reloj transmiten volúmenes. Nunca interrumpa. Eso es como decir que lo que tiene que decir es más importante que lo que tienen que decir. No contradiga, discuta, niegue, defienda, etc. Solo escuche y luego hable cuando sea su turno. Haga preguntas capciosas como: "¿Cómo te hizo sentir eso?" Dele suficiente tiempo para conectarse. Recuerde hacer un seguimiento más tarde, preguntándole cómo se desarrolló o resultó algo.

3. DAR UN REGALO "Porque de tal manera amó Dios al mundo que DIO..." Algunas personas transmiten amor dando regalos, otras llenan su tanque de amor cuando les dan algo. Este es su lenguaje de amor. No tiene que ser algo costoso o grande, realmente es la idea lo que cuenta. Las parejas casadas a menudo hacen esto antes del matrimonio y luego se detienen. No afecta a la mayoría de las parejas, a menos que uno reciba amor a través de regalos.

4. ACTOS DE SERVICIO Otra forma de comunicar el amor es haciendo que alguien haga un acto de servicio por ellos: rastrillar las hojas, lavar los platos, preparar la cena, cambiar pañales, ir de compras, limpiar el baño, sacar la basura, pintar una habitación, etc. Jesús les lava los pies a los discípulos. Todos los cristianos están llamados a “servirse unos a otros con amor” (Gálatas 5:13-14), pero algunas personas realmente necesitan que se les haga esto para escuchar que se habla de amor y que su tanque de amor se llene.

¿Qué hace que esto sea difícil de hacer? Una vez más, nuestro orgullo se interpone en el camino. En nuestro interior sentimos que los demás deberían servirnos a nosotros en lugar de que nosotros les sirvamos a ellos. Somos egocéntricos. No queremos hacer a lgo bueno por alguien que de alguna manera nos ha lastimado o no nos ha servido. A veces nos sentimos inferiores si servimos a alguien más. Ese es nuestro orgullo. Aún así, esto es muy importante de hacer.

5. CONTACTO FÍSICO La última pero no menos importante forma de comunicar amor es el contacto físico. Algunas personas odian que las toquen, mientras que otras realmente lo necesitan. Para estas personas, el sexo significa mucho más (de una manera diferente) que para otras. Jesús tocó a los niños que venían a él. Hoy este es un lenguaje de amor difícil de comunicar. Tocar a personas del mismo sexo o a extraños es realmente desaconsejado y, a menudo, malinterpretado. Alguien que necesita que lo toquen para sentir amor, pero que ha sido abusado físicamente, puede tener miedo de lo que más necesita. Debemos ser sensibles a las necesidades y sentimientos de los demás en este aspecto, pero siempre recordemos que, para algunas personas, el tacto es su línea de vida para sentir amor.

CÓMO DESCUBRIR TU LENGUAJE DEL AMOR Cada persona tiene uno de estos cinco como la forma principal en que percibe ser amado. También tenemos formas secundarias de recibir amor. Saber esto puede mostrar por qué algunas cosas significan más para usted que otras y por qué responde mejor a algunas personas que a otras. Puede ayudarle a decirle a su pareja cómo comunicarse mejor el amor. ¿Cómo puede saber cuál es su idioma?

¿Qué le hace sentir más amado por su pareja? ¿Qué desea por encima de todo de ellos? ¿Qué es lo que más rápida y suficientemente llena su tanque de amor? ¿Cuáles son los mejores recuerdos que tiene de ser amado de niño o en el matrimonio? ¿Qué le es lo más natural al mostrar amor a los demás?

¿Qué hace, dice o deja de hacer o decir su cónyuge que le duele más profundamente? ¿Cómo le lastiman más profundamente? ¿Qué es lo que más rápido cambiaría de ellos si pudiera cambiar algo?

¿Cómo demuestra más naturalmente su amor a su pareja? La forma en que muestra amor de forma natural suele ser la forma en que desea que le muestren amor.

TU LENGUAJE DE AMOR:	LENGUAJE DE AMOR DEL CÓNYUGE:
☐ Palabras de afirmación	☐ Palabras de afirmación
☐ Tiempo de calidad	☐ Tiempo de calidad
☐ Dar un regalo	☐ Dar un regalo
☐ Actos de servicio	☐ Actos de servicio
☐ Contacto físico	☐ Contacto físico

¿Qué implicaciones y beneficios tiene esto para su relación? ¿Qué puede hacer su pareja para llenar mejor su tanque de amor? ¿Qué puede hacer para llenar mejor los suyos?

REPARACIÓN DEL AMOR DAÑADO ¿Qué pasa con la pareja que ha dicho y hecho cosas que han lastimado profundamente el uno al otro? No podemos volver atrás y deshacer el pasado, pero podemos cambiar el futuro. El sentimiento de “enamorado” se ha ido por completo y no volverá. ¿Puede el amor volver? Sí puede. El amor es una elección de libre albedrío, no una emoción efusiva que nos hace perder el control. Dios eligió amarnos a pesar de todo lo que hicimos para lastimarlo. ¡Su amor por nosotros es una elección de libre albedrío, no una emoción efusiva que siente cuando piensa en nosotros! Amar a alguien no tiene nada que ver con gustarle, eso sería amor condicional. El amor “si”, “cuando” o “porque” no es amor real, incondicional y ágape. No le tiene que gustar alguien para amarlo. A veces no le gustará lo que hacen o dicen, pero aún puede amarlos incondicionalmente. El amor no siempre viene fácil o naturalmente. Mostrar amor a menudo requiere esfuerzo. Jesús en la cruz es el máximo ejemplo de eso. Por eso puede decirnos que amemos a nuestros enemigos

(Lucas 6, 27-32). El verdadero amor incondicional es un fruto del Espíritu (Gálatas 5:22-23) y no algo que podamos hacer que suceda por nuestra cuenta. Podemos optar por permitir que Dios produzca ese fruto en nosotros. Solo pidiendo la ayuda y el amor de Dios podemos tener verdadero amor por los demás.

Aprender a amar es como aprender un idioma extranjero: requiere tiempo y práctica. Desafortunadamente, no siempre trabajamos en el amor. En lugar de esforzarnos por mostrar amor a nuestra pareja, a veces actuamos peor con ella que con cualquier otra persona. Somos cortos, groseros, críticos y, a menudo, retenemos el amor. Tratamos mejor a los extraños, de hecho, a menudo tratamos a los demás mejor que a nuestra pareja. 1 Corintios 13:1-8 describe el amor verdadero. Léalo. Piense en cada palabra que se usa para describir el amor: paciente, bondadoso, no celoso ni envidioso, no orgulloso, grosero o egoísta, no se enoja fácilmente ni tiene en cuenta los errores, etc. Estas descripciones del amor no son sentimientos emocionales sino actitudes mentales y acciones que debemos controlar. Se necesita una elección de libre albedrío para ser amable con los demás en lugar de ignorarlos o ser desagradables. Tenemos que hacer esa elección con nuestros compañeros.

HABLAR EL LENGUAJE DEL AMOR DE SU HIJO Los niños también tienen su propio lenguaje individual del amor. Saber de qué se trata ayuda a poder transmitirles amor con precisión. Ayuda a evitar la disciplina que los herirá sin que usted se dé cuenta. Las palabras duras para un niño cuyo lenguaje de amor son las palabras pueden ser más dañinas. Lo mismo ocurre con las nalgadas violentas a un niño que necesita contacto físico. Aislar a un niño que anhela pasar tiempo de calidad también puede hacerle mucho daño. Esto no significa que no debemos disciplinar, pero debemos ser conscientes de cómo les afecta. El temperamento, el orden de nacimiento y otros factores también entran en esto. Mirar la infancia de uno a la luz de esto puede ser muy revelador.

Una buena forma de descubrir el lenguaje del amor de su hijo es sentarse en el suelo y ver lo que hace. ¿Se arrastran sobre usted o se sientan en su regazo (tocar), consiguen un libro para leer (tiempo de calidad), le piden que juegue con ellos (acto de sacrificio), se sientan y hablan (palabras de afirmación) o le dan un regalo (dar regalos)?

EL LENGUAJE DEL AMOR DE DIOS Ahora que entiende los lenguajes del amor, piense en ellos en relación con Dios. ¿Cuál usa Dios para mostrar amor al hombre? ¿Cuáles debemos usar para mostrar amor a Dios? La respuesta, por supuesto, es todos ellos. Por lo general, se hace directamente entre Dios y el hombre, pero a veces (especialmente con el contacto) Dios satisface nuestras necesidades a través de otro, y le mostramos amor al mostrárselo a los demás. Él nos afirma (Biblia), está siempre disponible (tiempo), nos dio el mejor regalo (salvación), siempre está listo para ayudarnos (actos de servicio) y nos toca espiritual y emocionalmente (físicamente también, a través de otros). ¡Qué gran, maravilloso y amoroso Dios tenemos para crear formas tan grandiosas de mostrar amor!

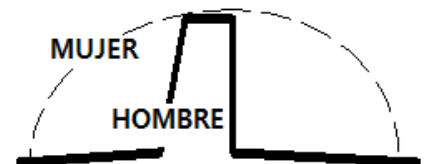
3. Problemas sexuales en el matrimonio

Raíz: miedo, orgullo, egocentrismo

Fruto del Espíritu que se necesita (Gálatas 5:22-23): amor, paciencia, dominio propio

Dios creó el sexo para hombres y mujeres casados antes de que entrara el pecado. El sexo en el matrimonio es santo y puro (Hebreos 13:4). Es el regalo de bodas de Dios para un esposo y una esposa. Su propósito es doble: crear bebés para que la raza humana continúe (Génesis 1: 27-28; 9: 1; Salmo 127: 3), pero también como una forma placentera para que un esposo y una esposa sean plenamente uno y muestren su amor por entre sí (Génesis 2:23-25; 18:12; 26:8-9; Deuteronomio 24:5; Proverbios 5:15-19; Cantares 7:6-10; Hebreos 13:4). Pero debido a que somos pecadores, personas caídas, a menudo tenemos problemas sexuales en el matrimonio.

Hay un dicho común que resume bastante bien las diferencias sexuales entre hombres y mujeres. Es que **las mujeres dan sexo para conseguir amor, los hombres dan amor para conseguir sexo**. Para una mujer, el sexo comienza a primera hora de la mañana, ya que la cercanía se cultiva con charlas triviales, caricias, tiempo y atención. Los hombres se encienden y apagan rápidamente, pero para una mujer cada uno es un proceso lento y gradual del que los hombres deben ser conscientes. ¡Aquí hay un lugar donde ciertamente debes anteponer las necesidades de ella a las de él! El romance y la atención siguen siendo muy importantes, como cuando salía con ella. Es por



eso que la pequeña charla es tan importante para ella por la noche, es su forma de establecer un contacto emocional con usted. Si no da ese primer paso, será mucho más difícil.

Una vida sexual sana y satisfactoria se basa en una relación matrimonial sana y satisfactoria. Los artículos anteriores hablan de cómo tener un buen matrimonio. Esto debe ocurrir antes de que pueda llegar la plena satisfacción sexual. El propósito de la intimidad física es celebrar la intimidad emocional.

En el sexo, cada pareja debe enfocarse en el placer del otro, no en sí mismos (1 Corintios 7:4). Es una imagen de nuestra relación matrimonial de esa manera, sirviendo al otro en lugar de a nosotros mismos. Es por eso que los problemas sexuales no se pueden tratar solos, deben verse en el contexto de toda la relación matrimonial.

Los estereotipos sexuales incorrectos comienzan a temprana edad y se refuerzan a medida que los niños crecen y se convierten en hombres. Nuestras culturas retratan el sexo bajo una luz muy poco bíblica. A veces, el cristianismo contribuye a este estereotipo erróneo por su silencio sobre todo el asunto, haciendo tabú hablar de sexo. Así crece la desinformación y la ignorancia sobre el papel y la función del sexo. Esto establece un terreno fértil para la pornografía, las fantasías lujuriosas y los patrones de pensamiento sexual erróneos. Los padres enseñan a los niños cómo manejar el dinero, pero a menudo no cómo manejar el sexo. Como resultado, los hombres de hoy en día a menudo fingen que lo tienen todo bajo control sexual, pero en realidad no es así.

Aunque en nuestra mente sabemos mejor, **los hombres todavía parecen considerar el funcionamiento sexual adecuado como prueba de nuestra masculinidad**. Además de eso, no estamos realmente seguros de qué es 'adecuado'. Sabemos que a lo que hemos estado expuestos en el mundo no está bien, pero ¿qué lo está?

A menudo, la visión del sexo de hombres y mujeres ha sido influenciada por la exposición a la **pornografía** de alguna forma. En realidad, la pornografía es una fantasía, un sustituto, un escape. La pornografía para hombres es lo mismo que las películas románticas o las novelas para mujeres. Ambos son sexuales, experimentando indirectamente una fantasía prohibida. Ambos son egocéntricos y egoístas. En cada uno, las necesidades y dinámicas emocionales subyacentes son mucho más fuertes que la realidad física de todo. Las necesidades emocionales, más que las necesidades físicas, las hacen atractivas.

Lo mismo se **aplica a la infidelidad mental o física**. Esto generalmente tiene poco que ver con el sexo. Las razones son mucho más profundas. Satisfacen necesidades emocionales insatisfechas. Estas necesidades insatisfechas deben ser admitidas honestamente, exploradas y satisfechas de manera legítima y piadosa. A menudo, las causas fundamentales se remontan a las relaciones infantiles defectuosas con la madre o el padre.

Oren juntos antes del sexo. Oramos antes de comer, agradeciendo a Dios por su regalo de comida y pidiéndole que la bendiga para nuestro beneficio. ¿Por qué no hacer lo mismo con el sexo? Después de todo, Dios creó el sexo, ¡fue Su idea! Es más, se lo dio a la humanidad ANTES de que existiera el pecado o el mal. El sexo en el matrimonio es un regalo hermoso, simbólico de la unidad de Cristo y Su iglesia.

¿QUÉ PUEDE HACER UNA MUJER PARA AYUDAR?

Admita honestamente cualquier atracción que sienta por las telenovelas, las novelas románticas o cualquier tipo de fantasía sexual o romántica relacionada. ¿Qué necesidades emocionales hacen que eso le resulte atractivo? Dirija esas necesidades a Dios para que Él las satisfaga en Su tiempo y manera.

¿Tiene expectativas demasiado altas de su esposo física, emocional o espiritualmente? Creo que la mayoría de las mujeres lo hacen. Se dará cuenta de eso y sentirá que es un fracaso. Le pone una presión extra. Puede hacerlo sentir menos exitoso y esto impacta todas las áreas de su vida. Asegúrele a menudo que lo acepta como hombre en todas las áreas.

Permítale NO querer sexo a veces sin que usted piense que algo anda mal con usted o con él.

Asegúrese de no ocupar el papel de madre en su vida. Si asume ese papel, o él la pone en ese papel, será más difícil adaptarse a ser amantes sexuales por la noche. Eso también es cierto si lo ve en un rol de figura paterna o de reemplazo paterno.

Recuerde cómo la curva sexual difiere para hombres y mujeres. Suavemente edúquelo a sus necesidades. No asuma que él sabe estas cosas, los hombres no a menos que se las enseñen.

No haga de su máximo placer el único enfoque del sexo. La pornografía hace eso. No use eso como su garantía de qué tan exitoso fue el acto para usted o para él.

Recuerde, el sexo derriba muros emocionales para mujeres y hombres. Eso puede ser una amenaza para los hombres y pueden retraerse emocionalmente durante las relaciones sexuales. Sea paciente y comprensiva. Háblele amablemente sobre esto más tarde.

Ore por él y por usted misma en esta área. Ore antes del sexo, incluso si es solo para ti.

Si ha tenido relaciones sexuales con alguien con quien no está casado, ese vínculo debe romperse. Si fue en un matrimonio anterior, recuerde que el gobierno solo puede quebrantar lo que hace el gobierno (la legalidad de un matrimonio). Sólo Dios puede romper el vínculo espiritual que se establece por el sexo, con o sin matrimonio (1 Corintios 6:16). Confiesa el pecado (si no fue en el matrimonio). Pídale a Dios que rompa la unión física y emocionalmente. Acepte Su perdón y no cargue con la culpa. No deje que sus pensamientos habiten en él de nuevo.

4. Problemas de crianza

Raíz: pecado, inmadurez

Fruto del Espíritu que se necesita (Gálatas 5:22-23):

Ser un buen esposo o esposa piadoso es difícil, especialmente sin la ayuda de Dios. Ser un padre bueno y piadoso también es difícil. Todos tenemos nuestra propia inmadurez y naturalezas pecaminosas, al igual que nuestros hijos. Los esposos y las esposas a menudo no están de acuerdo sobre cómo criar y disciplinar a los niños. La primera prioridad es asegurarse de que ambos padres estén de acuerdo con el enfoque adoptado, de lo contrario, causará más problemas en el matrimonio. Los padres deben estar unidos en una relación matrimonial sana, creciente y amorosa para poder hacer lo mejor posible en la crianza de los hijos. De lo contrario, los problemas entre los padres saldrán a la superficie y harán que la crianza de los hijos sea aún más difícil. Primero, veamos las pautas de Dios para criar niños.

LOS NIÑOS NECESITAN SER AMADOS

Una tarde tranquila un padre llevó a su pequeño hijo a pasear al campo. Cansado un poco, decidió acostarse bajo la sombra de un hermoso árbol, pues el día era caluroso. El niño pequeño corría recogiendo flores silvestres y helechos. Llegando a su padre le dijo: "¡Lindo! ¡Bonito!" Por fin el padre se quedó dormido. Mientras dormía, el joven se alejó. Cuando despertó, su primer pensamiento fue: "¿Dónde está mi hijo?". Miró a su alrededor, pero no pudo verlo. Gritó a todo pulmón, pero todo lo que escuchó en respuesta fue el eco burlón de su propia voz. Corriendo hacia una pequeña colina, miró a su alrededor pero no pudo ver al niño por ninguna parte. Viajando un poco más, de repente notó un acantilado. Avanzando hacia el borde, miró hacia abajo y allí, sobre las rocas de abajo, estaba la forma destrozada de su querido hijito. Corrió al lugar llorando, tomó la forma sin vida y la abrazó. Por el resto de su vida se acusó a sí mismo de ser el asesino de su propio hijo.

¿Se imagina vivir con una culpa así? ¡La negligencia de ese padre afectó toda la vida del niño! Sin embargo, hay otras formas de descuidar a los niños, formas con consecuencias aún peores. El descuido espiritual y emocional puede tener consecuencias eternas.

El simple hecho de tener un hijo no lo convierte a uno en un buen padre más de lo que tener un piano lo convierte a uno en un buen músico. Hay ciertas necesidades básicas que tiene un niño que deben ser satisfechas. Los niños necesitan sentirse AMADOS. ¿Sintió el amor que necesitaba cuando crecía? No le pregunté si sus padres le amaban, le pregunté si sentía su amor en la medida en que lo necesitaba. ¿Qué hay de sus hijos? ¿Sienten el amor continuo e incondicional que necesitan? El amor es lo principal que necesitamos y obtenemos de nuestro Padre celestial. El amor cubre multitud de pecados (1 Pedro 4:8). ¿Cómo lograr que nuestros hijos se sientan amados?

(L) Ámelos incondicionalmente. Jesús establece el patrón al amar a Sus hijos incondicionalmente, con amor ágape. Esto es amor a pesar de, no amor por amor. ¿Sus padres negaron el amor o la aceptación cuando desaprobaron algo que dijo o hizo (o dejó de hacer)? ¿Cómo lo hizo sentir? El rechazo nunca es una buena forma de corrección. Trae los resultados opuestos.

- (L)** Ámelos incondicionalmente
- (O)** Supervíselos instruccionalmente
- (V)** Valídelos continuamente
- (E)** Emancípelos gradualmente
- (D)** Disciplínelos consistentemente

José, padrastro de Jesús, fue un ejemplo de hombre que amaba incondicionalmente a sus hijos. Amaba a María de la misma manera, y ella respondió confiando en él y siguiéndolo. José pasó más o menos 25 años en el taller de carpintería con Jesús y más de 30 años en la misma casa con Él. Pasaron cada minuto de cada día juntos. ¡Qué impacto tuvo en Jesús! Al observar las vidas de algunos de los otros hijos de José, Santiago y Judas, podemos ver cuán amoroso y tolerante era. Debe ser por eso que Dios lo escogió para criar a Su Hijo.

David, por otro lado, no sabía cómo hacer que sus hijos se sintieran amados y seguros. Tal vez eso fue porque su propio padre y sus hermanos lo rechazaron y menospreciaron (1 Samuel 17:28). Esto culminó con Absalón haciendo todo lo posible para obtener la aprobación de su padre, pero fracasó (2 Samuel 14:28-33). Finalmente se rebeló contra su padre y fue asesinado. Finalmente, con el corazón roto, el amor de David por Absalón se derramó (2 Samuel 19:4), pero ya era demasiado tarde. ¡No espere hasta que sea demasiado tarde para mostrar amor!

¿A quién se parece más, a José o a David? ¿A quién responden más sus hijos, a Jesús o a Absalón? ¡Ámelos incondicionalmente y verá un gran cambio!

Para obtener más información sobre cómo comunicar el amor, consulte "Comunicar el amor (lenguajes del amor)" en Problemas matrimoniales arriba. Lea la sección sobre "Hablando el lenguaje del amor de su hijo".

(O) Supervíselos instruccionalmente. La Biblia dice que los niños son como flechas (Salmo 127:1-5), cuidadosamente formados para que puedan ser enviados a realizar una tarea. Los padres moldean y apuntan la flecha. El objetivo es la semejanza a Cristo. Ese es nuestro objetivo para nuestros hijos. Este es un proceso de toda la vida que incluye el nacimiento y el crecimiento, tanto espiritual como físicamente:

El **Nacimiento Espiritual** (salvación - Juan 1:12,13; 3:3) es el comienzo de la vida. Debemos enseñar a nuestros hijos a nacer espiritualmente, no solo físicamente. Debemos orar por ellos, darles un ejemplo piadoso y enseñarles la Palabra de Dios. Los niños no tienen que entender todo acerca de Jesús para aceptar su regalo gratuito de salvación. De hecho, los adultos deben venir a Dios como niños, a los niños nunca se les dice que vengan como adultos (Mateo 19:14; Marcos 10:14; Lucas 18:16). ¿Cuál es el requisito mínimo para nacer de nuevo? Creo que es aceptar (más exactamente dejar de rechazar) el regalo gratuito de Dios de la salvación. Él quiere dárnoslo; simplemente permitimos que Él lo haga. Un niño puede hacer eso. Cuando un niño tiene la edad suficiente para comprender su necesidad y la provisión de Jesús, entonces puede aceptar este regalo gratuito. Esto puede ser tan joven como 3-4, ciertamente entre 8 y 10 años.

La salvación es dar todo lo que tenemos de nosotros mismos a todo lo que entendemos de Jesús. No necesitamos crecer y madurar, ni necesitamos saber y entender todo acerca de Jesús. Simplemente damos lo que tenemos a Jesús tal como lo entendemos. Más tarde, a medida que un niño madura, comprende más acerca de sí mismo y de Jesús. Pueden seguir entregándose a Jesús una y otra vez, pero la primera vez es su experiencia de salvación. Hacemos esto también. Los esposos y las esposas se hacen esto el uno al otro en el matrimonio. Sus votos matrimoniales son lo que hace que el matrimonio sea legal, pero a medida que crecen individualmente y se aman, su compromiso se reafirma y profundiza. Lo mismo sucede con la salvación.

El **crecimiento** llega dondequiera que haya vida. Eso es cierto tanto física como espiritualmente. Después del nacimiento espiritual viene el crecimiento espiritual (2 Pedro 3:18). La **nutrición** trae crecimiento. Debemos alimentarnos de la Biblia, la Palabra de Dios (1 Corintios 3:1-2; Jeremías 15:16). Esto comienza desde pequeños (2 Timoteo 3:15). No solo debemos enseñar contenido, también debemos desarrollar un deseo por la Palabra de Dios en ellos ("entrenar" en Proverbios 22: 6 significa literalmente "crear el gusto por"). La **comunicación** es algo que los bebés pronto descubren, mediante palabras o acciones. Debemos enseñar a nuestros hijos a comunicarse con su Padre Celestial por medio de la oración. Todas estas cosas se hacen con el ejemplo diario (Deuteronomio 6:4-9), así como con el contenido de la enseñanza. **Caminar** pronto sigue

cuando hay crecimiento. Nuestros hijos deben aprender a caminar por fe (Gálatas 5:16; 2 Corintios 5:7), obedeciendo a Dios y a los padres.

Es emocionante ver a un bebé crecer físicamente e igual de emocionante ver a nuestros hijos nacer y crecer espiritualmente. Sin embargo, tampoco suceden solos. Cada uno toma mucho trabajo y tiempo de los padres. Dedicar ese tiempo y cuidado demuestra a los niños que los amamos. Les ayuda a sentirse amados. Les ayuda a comenzar su camino de por vida para llegar a ser más como Cristo.

(V) Valídelos continuamente. “Válido” significa “sólido, efectivo, bien fundamentado”. Producimos esto en nuestros hijos cuando los ‘validamos’ animándolos, halagándolos y edificándolos. “Padres, no exasperéis a vuestros hijos; antes bien, criadlos en disciplina y amonestación del Señor” (Efesios 6:4). Nosotros “instruimos” enseñando, orando y dando un buen ejemplo para desarrollar un comportamiento y valores apropiados en nuestros hijos. Nosotros “entrenamos” (corregimos el comportamiento impropio) al disciplinar a los niños. Esto es lo que HACEMOS. Lo que NO debemos hacer es frustrarlos o exasperarlos. La disciplina inconsistente, injusta o sin amor hará esto. Nuestro objetivo no es que obedezcan por miedo al castigo, sino motivarlos a querer obedecer a sus padres.

¿CÓMO podemos motivar a nuestros hijos? Por un lado, **use su inclinación natural**. Instrua al niño “en su camino” (Proverbios 22:6). Tenga en cuenta su temperamento individual, personalidad, estilo de aprendizaje, orden de nacimiento, etc. ¡Lo que funciona para un niño no siempre funcionará para otro! Además, **utilice el principio de la sal para motivar**. Puede llevar a un caballo al agua, pero no puede obligarlo a beber, ¡pero puedes alimentarlo con sal! Desarrollar sus intereses naturales. Utilice su curiosidad y creatividad. Trabaje CON ellos, no CONTRA ellos. Junto con esto, **ayúdelos a elegir sus propias metas**. Cuanto más envejecen, más a largo plazo pueden ser estos objetivos. En lugar de concentrarse en lo que es más fácil en este momento, pídeles que trabajen hacia una meta. Esto les ayudará a motivarse. **Permítales siempre experimentar los resultados negativos de no alcanzar las metas**. No los rescate. Dios usa las consecuencias naturales para enseñarnos la importancia de hacer lo correcto, úselas con sus hijos. **Recuerde el poder de la alabanza**. El refuerzo positivo (elogio) funciona mucho mejor para motivarnos a todos a esforzarnos más que la crítica. Como una pequeña chispa que necesita ser avivada, elégielos cuando y por lo que pueda.

(E) Emancípelos gradualmente. Anteriormente hablamos de que los niños son como flechas que los padres deben convertir en algo útil. Las flechas están hechas para ser enviadas a un destino, una meta. Las flechas deben soltarse para realizar su trabajo. Al igual que en el tiro con arco, la liberación de los niños también es crítica. ¡No es un evento de una sola vez sino un proceso de toda la vida que comienza el día en que nacen! Muchos adultos todavía luchan por liberarse del control de los padres. Liberar a un niño sin problemas requiere habilidad y madurez. Significa superar el miedo de que sus hijos no puedan hacerlo sin usted, que tal vez no los preparó adecuadamente para todo lo que enfrentarán. Significa negar su impulso de tener el control, aceptar que no son tan necesarios para ellos como solían ser. Dejar ir debe hacerse una y otra vez, todos los días. Significa estar totalmente convencido de que realmente pertenecen a Dios y son sólo un préstamo temporal para nosotros.

Emanciparse no es solo que los hombres los suelten para que se dirijan a cualquier dirección. La dirección en la que disparamos nuestras flechas, la meta para ellas, es ser como Jesús. Queremos que sean el hombre o la mujer cristiana madura que Dios quiere que sean. Cuando se inventaron las flechas, cambiaron el rostro de la guerra para siempre, ya que un soldado podía impactar en una escena de batalla desde una gran distancia. No tenía que estar allí para influir en el resultado. Así también, nuestros hijos irán a lugares y lograrán cosas mucho más allá de lo que nosotros podríamos hacer. ¡Impactarán un mundo para Jesús que no podremos tocar! ¡Qué privilegio enviarlos a un mundo necesitado para mostrarle a la gente a Jesús!

(D) Disciplínelos consistentemente. Tenga en cuenta que la palabra clave aquí es “consistentemente”. Los niños necesitan ser disciplinados consistentemente (no CONSTANTEMENTE). Es más importante que seamos coherentes con el lugar donde trazamos la línea que con el lugar donde se traza la línea. Con demasiada frecuencia somos inconsistentes dependiendo de nuestro estado de ánimo o estrés, si hay otros cerca, etc. La inconsistencia es muy confusa y frustrante para los niños (Efesios 6: 4), y les dificulta mucho darse cuenta de lo que realmente queremos. Terminan rebelándose exteriormente contra todo o pensando interiormente que son miserables fracasados. ¡Tampoco es una respuesta que queremos!

La Biblia deja claro que los niños necesitan disciplina (Tito 1:6; 1 Timoteo 3:4-5; Proverbios 13:24; 22:15; 29:15; 23:13-14; 29:17). Los niños no lo admitirán y vendrán a pedirlo, pero en su interior lo sienten y se sienten inseguros cuando se les descuida y se les deja solos. No es raro que una mujer de voluntad fuerte se case con un hombre débil para poder controlarlo, pero cuando lo hace, pierde el respeto por él. Algo en su interior le hace saber que necesita que él sea más fuerte que ella (de una manera amable y amorosa). Mientras ella lucha contra todos sus intentos de afirmarse, secretamente desea que él pueda traer el control y el orden que necesita en la vida. Lo mismo ocurre con los niños de voluntad fuerte.

Cuando son muy pequeños, los bebés no pueden ser disciplinados porque no pueden tomar decisiones voluntarias para rebelarse. Los padres que ceden a todas sus necesidades quisquillosas descubren que eventualmente tendrán un bebé malcriado y exigente en sus manos, así que no creen egocentrismo cediendo siempre. Pero la disciplina no es un problema hasta que desobedecen deliberadamente. En su mayor parte, quitarles el objeto con firmeza pero con amor (o lo que sea) les dará una idea. Sea persistente y consistente. Sin embargo, después de los dos años, su voluntad es lo suficientemente fuerte como para comenzar a tomar sus propias decisiones. Empiezan a darse cuenta de que hay una alternativa más egoísta que la obediencia, es entregarse a la carne. Comenzarán a probar los límites a propósito. Responda con amorosa, firme y consistente disciplina: sentándose en una silla o parándose en un rincón. El castigo físico solo debe usarse para la rebelión abierta y deliberada, no para los errores inmaduros, el olvido o la torpeza. Nunca debe administrarse con ira. A partir de los 4 o 5 años trate de enseñarles el por qué de las cosas, no solo lo que tienen que hacer sino el por qué. Parte de la madurez es poder renunciar a la gratificación inmediata por una meta a largo plazo. A medida que entiendan mejor las razones de sus reglas, podrán disciplinarse mejor.

Parte de una buena disciplina es asegurarse de que entiendan claramente lo que se espera de ellos. Cualquier buena regla debe ser claramente entendida y ejecutable. Siempre tranquilícelos con abrazos y palabras después de que termine una confrontación. Recuerde siempre que “el amor cubre multitud de pecados” (1 Pedro 4:8). Asegúrese de que sepan que son amados pase lo que pase. Es mejor exagerar esto que subestimarlo. Es mejor ser un poco mimado que crecer con una mala imagen de sí mismo. La realidad de la vida quemará rápidamente el egocentrismo de ser mimado, pero una mala imagen de sí mismo puede llevar toda una vida para superar.

Una buena manera de ayudar a decidir cómo responder a una situación es preguntarse cómo respondería Dios. Después de todo, enseñamos acerca de Él en la forma en que tratamos a nuestros hijos, porque de nosotros aprenden acerca de la figura de autoridad soberana en sus vidas (nosotros ahora, Dios después). En cuanto a esto, recuerde cómo Dios nos disciplina. Usualmente si nos descarriamos, Él nos deja aprender por las malas, pero sufriendo las consecuencias naturales de nuestras acciones (conducir demasiado rápido - multa por exceso de velocidad, no pagar impuestos - sanciones y multas, ignorar nuestra salud - enfermedad, descuidar a nuestra pareja - distancia y conflictos). Siempre es bueno, desde lo antes posible, dejar que los niños sufran las consecuencias de sus actos en lugar de rescatarlos. Si rompen algo deben pagar por ello. Si lastiman a alguien, no pueden estar con la gente por un tiempo. Si no usan su dinero sabiamente, no lo tendrán cuando lo necesiten. En lugar de regañar a mis hijos para que practiquen sus instrumentos musicales, si su maestro dice que no están preparados para una lección, les hacemos pagar la lección ellos mismos. La Biblia establece este principio cuando dice que a cualquiera que no trabaje no se le debe dar comida gratis (2 Tesalonicenses 3:10).

Recuerde, los padres no son más que niños para Dios. Son SUS hijos, y Él usará todas las cosas para ayudarlos a crecer y madurar (Romanos 8:28). ¡Dios nos da los hijos que necesitamos para ayudarnos a ser más como Jesús! Ninguna familia es perfecta, ningún padre es perfecto. Todos luchamos y nos preguntamos si estamos fallando. Criar a los hijos correctamente es imposible sin la ayuda y la sabiduría de Dios, pero Él promete eso si solo se lo pedimos (Santiago 1:5). Asegúrese de seguir yendo constantemente a Jesús en busca de sabiduría y poder, de ánimo y guía, porque solo Él puede ayudarte.

NIÑOS QUE DESOBEDECEN A LOS PADRES

NIÑOS ENOJADOS Y REBELDES Los niños son inmaduros y a menudo sólo piensan en sí mismos. Son naturalmente egocéntricos y no saben cómo controlar su naturaleza pecaminosa. Carecen de autocontrol y quieren una gratificación inmediata. Es por eso que Dios les da a los niños padres para capacitarlos y ayudarlos a madurar de manera saludable. Por lo tanto, son naturalmente rebeldes.

Esa rebelión puede empeorar con una crianza deficiente. Cuando un niño experimenta mucho daño por parte de sus padres, ya sea real o percibido, herirá su espíritu (Proverbios 18:14). Esta herida es la semilla que germina y se convierte en una raíz de amargura (Hebreos 12:15) a menos que se produzca el perdón y la reconciliación. El amor no lleva un registro de los errores (1 Corintios 13:5), ¡pero la amargura sí! Entonces crece la ira.

A los padres se les dice “no provoquéis a ira a vuestros hijos” (Efesios 6:4). Debemos tener cuidado de no herir sus espíritus para que esto no suceda. Siempre debemos disciplinar en el amor y nunca en la ira. Si lo hacemos, debemos disculparnos y restablecer una relación amorosa con nuestro hijo. Dios nos disciplina pero nunca con ira (Hebreos 12:4-12).

La Biblia dice que la rebelión es tan mala como la brujería (1 Samuel 15:23). Proverbios usa el término “necio” para identificar a esta persona y la describe como alguien que desprecia la sabiduría y la instrucción (1:7; 17:16), odia el conocimiento (1:22), entristece a sus padres (10:1; 17:25)., disfruta tramando travesuras (10:23), es justo en su propia opinión (12:15), es rápido para la ira (12:16; 29:11) y hace enojar a los demás (18:6), está lleno de maldad (13:19), engañoso (145:8), arrogante y descuidado (14:16), rechaza la instrucción de sus padres (15:5, 20) y es pendenciero y contencioso (20:3).

RAZONES PARA LA DESOBEDIENCIA EN LOS NIÑOS Para encontrar la raíz de la causa de la desobediencia de un niño, primero aprenda a separar la rebelión pecaminosa de la inmadurez infantil. Cuando un niño desobedece o hace algo malo, ¿lo hizo con pleno entendimiento y a propósito? ¿O fue la ignorancia de la inmadurez lo que contribuyó? Los niños, incluso los adolescentes, no siempre piensan en las consecuencias que pueden derivarse de su comportamiento. Hacen las cosas sin pensar en ellas. Eso es muy diferente a la desobediencia deliberada. ¿Qué causa la rebelión y la desobediencia voluntarias e intencionales? Por supuesto, tienen una naturaleza pecaminosa y eso es suficiente. Pero a menudo hay herida o dolor detrás de la acción y que la causa.

Dios mismo manda a los padres a disciplinar a sus hijos: Tito 1:6; 1 Timoteo 3:4-5; Proverbios 13:24; 22:15; 29:15; 23:13-14; 29:17. Pero hay una gran diferencia entre la disciplina y el castigo. A menudo, cuando los padres se sienten frustrados por la desobediencia de sus hijos, tratan de devolverles el daño. Descargan su enojo con sus hijos lastimándolos, pero eso no es disciplina. Hace más mal que bien.

La siguiente tabla muestra la diferencia entre castigo y disciplina.

	DISCIPLINA	CASTIGO	REFERENCIAS BÍBLICAS
	IRA SIN PECADO (INDIGNACIÓN JUSTA)	LA IRA PECADORA (HOSTILIDAD CARNAL)	Hebreos 12:10; Isaías 13:11
Dirección	Hacia el pecado mismo	Hacia cualquier cosa o persona que nos moleste	Salmos 7:11; Gálatas 5:19-21
Propósito	Para corregir un error, cambiar en el futuro, traer madurez	Para vengarse, protegerse a sí mismo, infligir una pena	Romanos 12:17-21
Actitud	Amor y preocupación por el niño	Ira, hostilidad, frustración	1 Corintios 13:4-7; Lamentaciones 3:33
Método	Lento y controlado	Rápido e impulsive	Santiago 1:19-21; Proverbios 16:32
Físico	Nalgadas controladas en las con amor, desde los 2 años hasta la preadolescencia	Abuso: golpear, patear, bofetear, hecho con violencia y enojo a niños de cualquier edad	Proverbios 13:24; 22:15; 29:15; 23:13-14
Resultado	Mayor respeto por los padres, seguridad y amor.	Aumento de la hostilidad hacia los padres; miedo, culpa e ira	Proverbios 15:1; Efesios 6:4
Resultado en el padre	Satisfacción por la preocupación cristiana	Alivio de liberar la hostilidad, luego culpa por perder los estribos	

¿Por qué algunos jóvenes son obedientes y otros no? ¿Cómo podemos explicar el sacrificio de Rut (renunciar a su propio futuro) e Isaac (dispuesto a renunciar a su propia vida)? ¿Qué podemos hacer para que nuestros adolescentes obedezcan sin tener que regañar y amenazar? Efesios 6:4 nos dice. *"Hijos, obedeced en el Señor a vuestros padres, porque esto es justo... Padres, no exasperéis a vuestros hijos, sino criadlos en la disciplina y amonestación del Señor"*. Los niños y adolescentes deben usar su libre albedrío para someterse

y rendirse a sus padres como a Dios. Así aprenderán a seguir a Dios cuando sean mayores. Los padres deben instruir y disciplinar a sus hijos en amor y paciencia, de la misma manera que Dios nos trata a nosotros, sus hijos. Les mostramos cómo es Dios por cómo usamos nuestra autoridad en su vida cuando son jóvenes. Si somos amorosos y pacientes, pero firmes y consecuentes, ellos verán a su Padre celestial de la misma manera. Si somos impacientes, enojados y críticos, ellos sentirán que Dios también es así. Veamos Efesios 6:4 con más detalle.

Los **"padres"** son los responsables de la formación de los hijos. Incluso si no están tanto con el niño como con la madre, en última instancia son responsables ante Dios por toda la familia. La esposa está bajo la autoridad del esposo y lleva a cabo sus (sus) objetivos. Ella implementa lo que juntos deciden, pero él es el líder con supervisión y última palabra. Ella, además, no debe exasperar a sus hijos. La palabra traducida "padres" también puede traducirse "madres" (Hebreos 11:23), por lo que esta responsabilidad también incluye a las madres.

"No se exaspere" es el mandato dado a los padres. Eso significa no frustrar a un joven con expectativas demasiado altas, criticar sin amor, retener el amor, inconsistencia, rechazo, sobrecargarlos con reglas, esperar demasiado (perfeccionismo), sobreproteger, malcriar, ser demasiado permisivo o demasiado severo. Cualquier cosa que no sea una disciplina firme, consistente y amorosa por reglas claramente definidas puede frustrar. Especialmente disciplinar en la ira o criticar puede exasperar. Disciplinar o tratar a los adolescentes como niños también puede frustrarlos rápidamente, ya que tienen un impulso interno dado por Dios para dejar la niñez y convertirse en adultos. Ser inconsistente también es frustrante. Solo haga reglas que pueda hacer cumplir, y cuando haga una regla, debe ser consistente en cuándo y cómo se hace cumplir. Es por eso que disciplinar con ira es tan dañino. Recuerde la regla de oro, trátelos como quiere que lo traten a usted, porque eso es lo que sucederá.

"Más bien criarlos" significa "nutrirlos, llevarlos a la madurez, pastorearlos". Los padres hacen esto física, emocional, social, intelectual y espiritualmente. ¿Cómo se hace esto? Criándolos "en la disciplina y amonestación del Señor".

"En el entrenamiento del Señor" se refiere a la disciplina, la corrección, la enseñanza del dominio propio hasta que puedan ejercer el dominio propio sobre sus propias acciones. La palabra "discípulo" viene de esta palabra. Esto requiere disciplina, y hasta que puedan ejercer la autodisciplina, los padres deben proporcionar la disciplina desde afuera. Dios ordena esto (Efesios 6:4; Proverbios 13:24) y los niños lo necesitan para sentirse amados y seguros. Además, es un ejemplo de cómo Dios trata a sus hijos (Hebreos 12:11) y nuestra disciplina de nuestros adolescentes debe reflejar la disciplina de Dios hacia nosotros (consistente, en amor, para nuestro mejoramiento, no solo para pagar las molestias que le hemos causado, etc.)

"En la instrucción del Señor" se refiere a la formación, la prevención, por lo que la corrección/disciplina no es tan necesaria. Esto se hace tanto con nuestro ejemplo como con nuestras palabras (Deuteronomio 6:4-9). Comunique sus sentimientos y emociones, luchas (actuales y de adolescente) y dificultades con ellos. Dibújelos. Pregunte "¿Cómo le hizo sentir eso?" Escuche en silencio, piense con cuidado antes de dar un consejo. (Santiago 1:19). Anímalos (1 Tesalonicenses 5:11). Se necesitan 99 elogios para compensar 1 dura crítica

DISCIPLINAR A LOS JÓVENES (Adolescentes) Para disciplinar correctamente a un adolescente es importante considerar también el motivo de su desobediencia. Hay una gran diferencia entre la rebelión obstinada contra la autoridad desde su libre albedrío y el alejamiento natural y necesario que es parte de su proceso de maduración. La rebelión voluntaria es diferente a las acciones por inmadurez o ignorancia. ¿Qué viene del cambio de hormonas y qué viene de la naturaleza pecaminosa? Sabiendo que puede ser de mucha ayuda para cada uno hay que manejarlo de manera diferente, como Dios lo hace con nosotros.

Los adolescentes necesitan límites, pero también libertad y flexibilidad. Trátelos como adultos pero espere que actúen como niños. Tienen las mismas necesidades emocionales de amor, seguridad y aceptación que tienen los niños, aunque no siempre lo demuestren.

También puede ser útil notar en qué área eligen rebelarse. Suele ser vida social y costumbres (amigos, vestimenta, peinado, siempre ausente), responsabilidad (no llevar carga propia, ayuda), desempeño escolar (notas, hábitos de estudio, actitudes), relaciones familiares (llevarse bien con padres o hermanos) o valores y la moral (sexo, programas de televisión, charla, engaño). ¿Por qué eligen ESTA área para rebelarse? ¿Es porque esperamos demasiado en esta área? ¿Es porque es un área que no tenemos totalmente bajo control

en nuestra propia vida? ¿Es algo que es importante para nosotros y saben que pueden lastimarnos por su desobediencia en esta área? Ore y pídale a Dios sabiduría y comprensión de sus motivos y razones. Le ayudará a saber mucho mejor cómo corregirlos. La rebelión abierta necesita consecuencias firmes pero amorosas. La inmadurez o la ignorancia necesitan enseñanza y razonamiento para ayudarlos a aprender y crecer.

Elija sus batallas con cuidado. No espere obediencia instantánea e inmediata en todo. Los adolescentes ya no son niños, deles un espacio para que ejerzan su libre albedrío. Si no puede ganar una batalla, no deje que comience. Decida qué es lo suficientemente importante como para convertirlo en un problema y qué no lo es. Cuando dibuje la línea, hazlo con amor. *"El amor cubre multitud de pecados"*. Siempre, en todas las formas posibles, asegúreles su amor incondicional. Mantenga su tanque emocional lleno.

Cuando deba disciplinar, use **consecuencias naturales** en lugar de regañar, amenazar o gritar. Privarlos de un privilegio que va con su pecado. La Biblia dice que el que no trabaja no debe comer (2 Tesalonicenses 3:10). Si van a la escuela, la escuela es su trabajo. No deben comer hasta que lo hagan. Si no se llevan bien con sus hermanos, no pueden pasar tiempo con amigos fuera de la familia. Si no tratan bien a los demás, se aíslan y no pueden estar cerca de los demás. Si gastan dinero imprudentemente, no les de más para una ocasión importante, haga que se las arreglen. ¡Evite las luchas de poder y las molestias a toda costa! No azote, porque genera odio y resentimiento. Cualquier cosa que les haga sentir que los está tratando como a un niño pequeño es contraproducente. Asegúrese de no tener favoritos con un niño del mismo sexo que usted, o del sexo opuesto. También asegúrese de no esperar más de un niño porque es niño o niña o nació primero.

CUANDO HA COMETIDO UN ERROR asuma la responsabilidad de su parte sin culpar ni justificar. Confiese su pecado a ellos y a Dios, pidiendo perdón. Perdónese y restablezca la comunicación con ellos. Haga los cambios necesarios para que no vuelva a suceder. Sea paciente. Dios no espera que sea perfecto, pero sí espera que lo admita cuando se equivoca.

CONSEJOS PARA NIÑOS Y JÓVENES La clave para quien todavía vive en casa y por tanto bajo la autoridad de sus padres, sea cual sea su edad, es la obediencia por amor y respeto, siguiendo el ejemplo de Jesús (Lc 2,51). Si siente que sus padres están equivocados, tenga cuidado, tal vez tengan alguna idea que no conoce. A veces se equivocarán, permítales ese derecho. Tampoco son perfectos. Si cree que están equivocados, no los confronte cuando sus emociones o las suyas estén altas. Responda con amor, como quiere que le hagan a usted. Cuando se equivoque pida disculpas y confiese su pecado a ellos y a Dios. Busque la raíz del problema, no solo el síntoma superficial. Establezca metas que lo ayuden a actuar en el amor: "Las primeras palabras para mis padres serán gracias". "Limpiaré mi habitación antes de que me lo pidan". "Tendré devociones significativas cada mañana". Recuerde, "esto es correcto" y trae la bendición de Dios. Obedezca en amor y practica la Regla de Oro. Trátelos como quiere que lo traten a usted.

HERMANOS QUE NO SE LLEVAN BIEN (RIVALIDAD ENTRE HERMANOS)

Los hermanos de José lo odiaban (Génesis 37:4) por meterlos en problemas al delatarlos (Génesis 37:2) y porque su padre claramente favorecía a José sobre ellos (Génesis 37:3-4). El hecho de que José les contara un sueño en el que se inclinaban ante él (Génesis 37:5-10) tampoco ayudó a la relación. Estoy seguro de que a Jacob le dolía que sus hijos no se llevaran bien. Por supuesto que sabe lo que pasó: José fue vendido como esclavo en Egipto. Es muy triste cuando los hermanos no se llevan bien.

¿Qué causa la rivalidad entre hermanos? ¡Básicamente, se trata de tener más de un hijo! ¡No parece tomar más que eso! Dos niños, dos naturalezas pecaminosas, dos personas inmaduras y egocéntricas, y el conflicto es inevitable. Sin embargo, hay factores que hacen que esto sea mucho peor. Éstos incluyen:

1. Favoritismo de los padres Si los niños sienten que están compitiendo por la atención o la aprobación de los padres (no tiene que ser real, aunque solo lo imaginen) se verán como rivales a vencer. Dado que no hay dos niños iguales, no se puede tratar a ninguno de la misma manera, y eso puede percibirse como favoritismo. Isaac mostró favoritismo a Esaú sobre Jacob, Jacob hizo lo mismo con José. Estos llevaron a resultados desastrosos. Los niños que se sienten excluidos desobedecerán para llamar la atención. Incluso regañar es mejor que ser ignorado. La emoción negativa que viene hacia ellos es preferible ¡sin emoción!

2. Ira desplazada Cuando un niño se enoja con otras cosas o personas en la vida, a menudo se siente tentado a desquitarse con un hermano. Así Caín mató a Abel y Jacob y Esaú crecieron en constante conflicto. Las disputas y las peleas suelen ser solo el fruto de problemas más profundos que se encuentran en su interior.

3. Sentimientos de inferioridad al ser comparado (consciente o inconscientemente) con un hermano más exitoso. El antagonismo de Lea con Raquel se debió a esto. Estas razones se magnifican cuando los niños pasan por la adolescencia y la privacidad y la equidad son más importantes para ellos. Los adolescentes se vuelven más críticos y, a menudo, son objetivos más fáciles para otros miembros de la familia que quieren vengarse de ellos por acciones pasadas o presentes.

4. Cambios en el desarrollo A medida que los niños se vuelven adolescentes, la visión que tienen de sus hermanos y hermanas menores puede cambiar. Parte de su alejamiento se puede ver en la impaciencia y mirando hacia abajo a los hermanos menores. Los niños más pequeños pueden encontrar buenas formas de “llegar” a estos mayores. Comprender qué está sucediendo y por qué puede facilitar la prevención.

5. Diferencias de temperamento Algunos temperamentos molestan a otros, algunos son más difíciles de llevarse bien que otros. Todo esto puede contribuir a la desobediencia y a que no se lleven bien.

6. Orden de nacimiento Comprender eso puede ayudarnos a saber mejor qué esperar y determinar la causa de la desobediencia en un niño.

SOLUCIÓN – LADO DE LOS PADRES Determinar la gravedad del conflicto. ¿Es una rivalidad natural, normal o se intuye algo más? Hable con los niños, escuche entre líneas, extraiga sus sentimientos mediante preguntas (¿Cómo te hace sentir eso?). Diferenciar entre las diferencias de personalidad normales (especialmente durante la adolescencia) y la profunda amargura de las necesidades emocionales no satisfechas o permitir que el pecado domine. Enseñe (de palabra y ejemplo) cómo manejar la ira, la frustración, la injusticia y no salirse con la suya. De un buen ejemplo con su tono de voz y actitud. Enséñeles a etiquetar sus sentimientos (odio, miedo, celos, dolor, egoísmo, etc.) para que puedan manejarlos. Muestre amor incondicional pase lo que pase. Busque el consejo de cristianos maduros, si es necesario. ¡No tenga miedo de pedir ayuda!

SOLUCIÓN – LADO DE LOS ADOLESCENTES No siempre acuda a sus padres con cada pequeño conflicto. ¡Eso realmente desgasta a los padres! Darse cuenta de que todo no puede y no será justo. Sea como Jesús y ponga la otra mejilla. Practique la regla de oro, incluso si otros no lo hacen. Aléjese de las situaciones problemáticas, dése a sí mismo y a los demás tiempo para calmarse. Los sauces resisten las tormentas que destruyen los robles porque en tiempos difíciles se pueden doblar pero los robles no. Sea Flexible. Dedique algo de tiempo entre usted y el evento, las cosas se ven mejor después de que pasa el tiempo. No crea que logrará nada lastimando a alguien. Solo intentarán lastimare aún más. No dejes que la falta de perdón se acumule, no la deje salir en pequeñas cosas como sarcasmo, burlas, chismes, etc. Perdónelos con la ayuda de Jesús. Dios le manda: "Si es posible, en cuanto dependa de vosotros, vida en paz con todos" (Romanos 12:5,9,13,15-18). ¡Con la ayuda de Dios todo es posible!

Entonces, la obediencia es nuestra meta, e incluso si nos damos cuenta de que nunca la alcanzaremos por completo, aún debemos aspirar a ella. Debemos tratar de entender qué causa la desobediencia de nuestro hijo y lidiar con eso, o como mucho solo forzaremos la conformidad externa (hipocresía). Hacer que se sientan amados y seguros es más importante que la disciplina, ambos se necesitan en equilibrio

Tratarlos como nos gustaría ser tratados es importante. Dar un buen ejemplo mostrándoles cómo nos disciplinamos y manejamos nuestra debilidad es imprescindible. Pedir sabiduría a Dios y luego tratar a nuestros hijos como Él nos trata a nosotros es algo que debemos recordar siempre. Y, por supuesto, rezar, rezar, rezar, rezar, rezar, rezar.

FAMILIAS DISFUNCIONALES

Comprender las causas y los síntomas de la disfunción en una familia es importante para dar un consejo piadoso. La familia del rey David es un claro ejemplo de una familia que no estaba funcionando correctamente. Es probablemente una de las personas más amadas de la Biblia. Las historias de cómo luchó contra el oso, el león e incluso Goliat nunca dejan de emocionarnos. Era muy querido y popular con todos, incluso con Dios. Era un músico hábil, un poeta, un poderoso guerrero y, lo mejor de todo, era “un hombre conforme al corazón de Dios”. Sin embargo, no todo fue perfecto en su vida. Pecó con Betsabé, pero lo confesó y buscó la reconciliación con Dios. Sin embargo, donde David falló fue con su propia familia. Ese es un mal lugar para que un líder cristiano fracase (1 Timoteo 3:4-5). En realidad, las bases para ese fracaso se establecieron mucho antes.

SEMILLAS DE FRACASO Rut y Booz parecían tener una relación buena y saludable. No se sabe mucho acerca de su hijo Obed, pero su hijo Isaí parece haber tenido problemas para satisfacer las necesidades de su hijo. No consideró a David igual a los hermanos mayores (1 Samuel 16:4-11). Nunca aprendieron a tratar a su hermano menor con respeto. Fueron muy groseros con él cuando vino a traerles comida en el ejército (1 Samuel 17:28-29). Esto no solo fue difícil para David, sino que no creció con un buen ejemplo de cómo ser un padre y un hombre piadoso. Aunque desarrolló una buena y madura intimidad con Dios, no parece que lo haya logrado nunca en sus relaciones familiares. Se caracterizan por la falta de intimidad emocional. La triste historia comienza en 2 Samuel 11.

EL PECADO PLANTA LAS SEMILLAS DE LA DISFUNCIÓN David no estaba donde Dios quería que estuviera (2 Samuel 11:1) cuando su ejército fue a la guerra y terminó cometiendo adulterio con Betsabé (2 Samuel 11:2-5). Cuando descubrió que ella estaba embarazada, debería haber tenido el coraje de enfrentar su pecado. En cambio, trató de encubrirlo, incluso hasta el punto de matar al esposo de Betsabé para que nadie supiera que el bebé no era suyo (2 Samuel 11:14-27). Luego se casó con Betsabé e ignoró todo lo demás. Cuando Dios lo confrontó por su pecado, David se arrepintió y fue restaurado (2 Samuel 12:13). Aún así, hubo graves consecuencias por el pecado de David.

Primero, el bebé murió (2 Samuel 12:16-18). David nunca permitió que afloraran sus sentimientos de dolor; reprimió su dolor y trató de ignorarlo (2 Samuel 12:21-23). Luego ignoró el impacto emocional que esto debió haber tenido en los demás miembros de la familia. ¿Cómo se sentirían sus hijos adultos cuando se enteraran del adulterio y el asesinato? Sin embargo, sintieron que no había terreno abierto para la comunicación. Tuvieron que seguir el ejemplo de David y enterrar sus sentimientos. David lidió con el pecado entre él y Dios, pero nunca entre él y su familia.

LA DISFUNCIÓN SE REPITE EN LA PRÓXIMA GENERACIÓN La disfunción familiar a menudo comienza con una incapacidad para manejar las emociones y tiende a volverse más extrema a medida que pasa el tiempo. Amnón, el hijo mayor de David, se sintió atraído sexualmente por su hermanastra, Tamar (2 Samuel 13:1-2). De la misma manera que David había planeado manipular las circunstancias para poder tener a la mujer que deseaba sin enfrentar las consecuencias, Amnón planeó hacer lo mismo. Manipuló a su padre (2 Samuel 13:6) para poder violar a su hermana (13:11-18). Luego, cuando tuvo que enfrentar las consecuencias de su acción, le faltó coraje para hacerlo, culpando y odiando a Tamar por ello.

Como era de esperar, Tamar quedó devastada (13:18-19). Su hermano Absalón la vio y sospechó lo que había sucedido (13:20a). ¿Por qué no había hecho algo para evitarlo? Porque en la familia de David los problemas estaban enterrados, las emociones ignoradas y todos tenían que fingir que todo estaba bien. De hecho, así respondió Absalón a la desolación de Tamar. En lugar de darle un abrazo y asegurarle que se haría justicia, le dijo, en efecto, que no se lo tomara en serio porque es un asunto de familia y no debemos hacer gran cosa (13:20b).

Cuando David se enteró de lo sucedido, se enfureció (13:21), pero no tomó ninguna medida para corregir las cosas, consolar a Tamar o incluso hacer cumplir la ley de Dios que requería la lapidación o al menos el exilio de la parte culpable. Todos tuvieron que fingir que nunca sucedió.

EL DOLOR NO RESUELTO QUEDA SUBTERRÁNEO En la superficie todo parece tranquilo, pero por debajo se desata una tormenta. David está furioso, la vida de Tamar está arruinada, Amnón odia a Tamar y Absalón odia a Amnón. Al igual que en las familias disfuncionales, estos sentimientos no disminuyen con el paso del tiempo, sino que se fortalecen.

Después de dos años de negación, Absalón se mueve para poner fin al estancamiento. Se acerca a David para reunir a toda la familia, pero David se resiste a la sugerencia. Por alguna extraña razón permitió que Absalón invitara a Amnón, aunque sabía del problema entre ellos (13:23-27). La comunicación directa es difícil en familias disfuncionales. El cambio sólo ocurre en situaciones de crisis. Esta fue la última oportunidad de David para resolver este problema de una manera pacífica y madura, pero nuevamente evita todo el problema. Así, Absalón, que ha perdido la confianza y el respeto por su padre, toma el asunto en sus propias manos y mata a Amnón (13:28-29).

Nuevamente David se aflige y Absalón debe partir al exilio, pero no se hace nada más. A menudo, en familias disfuncionales, un 'rebelde' no sigue las reglas (ignora el dolor, finge que las cosas están bien, cubre

todas las emociones, etc.). Representa el dolor que el resto de la familia no ha enfrentado. La culpa de lo que anda mal en la familia recae sobre él en lugar de los que son realmente responsables. Se convierte en el chivo expiatorio. En la familia de David era Absalón. De hecho, muchos hoy todavía ven a Absalón como el hijo rebelde, sin entender las fuerzas que lo impulsaron.

Durante 3 años, Absalón estuvo en el exilio, David no le permitió regresar pero tampoco se ocupó de los problemas de raíz. Este rechazo hizo crecer la amargura de Absalón. Continuamente recordaba el dolor de Tamar porque ella vivía en su casa. Eso lo impactó tanto que incluso llamó a su única hija 'Tamar'. Sin embargo, nunca había aprendido de su padre cómo manejar correctamente el dolor y las heridas.

Finalmente, David permitió que Absalón regresara del exilio y viviera en Jerusalén. Absalón realmente tuvo que forzar el asunto para finalmente, después de haber regresado por dos años, poder ver a su padre David (14:30-32). Es importante que un niño, especialmente un varón, sepa cuál es su posición con respecto a su padre. David besó a Absalón (14:33) pero fue muy superficial y no hubo cambio ni reconciliación, a pesar de que Absalón realmente lo quería y lo necesitaba. Esto parece haber sido la gota que colmó el vaso para Absalón, quien ha estado tratando de aclarar las cosas durante los últimos siete años desde que ocurrió la violación.

LA DISFUNCIÓN DESTRUYE Absalón ahora comienza a decirle al pueblo que su rey no escuchará sus necesidades o quejas, lo que en realidad fue un reflejo directo de la evaluación de Absalón de su vida familiar. En poco tiempo, la mayor parte de la nación estaba apoyando a Absalón en una revuelta contra David (15:1-23). Finalmente, los fieles soldados de David pudieron sofocar la revuelta y matar a Absalón. Cuando se enteró de la muerte de Absalón, parece que algo se rompió en David. “¡Oh hijo mío Absalón! ¡Hijo mío, hijo mío Absalón! ¡Ojalá yo hubiera muerto en tu lugar, oh Absalón, hijo mío, hijo mío! (18:33). Finalmente, todo su dolor ya no pudo ser ignorado y reprimido, y David está aplastado. De hecho, estaba tan entusiasmado con todo eso que ofendió tanto a los soldados que defendieron a David que casi lo abandonaron. Aún así, sin embargo, nada ha cambiado realmente. Las vidas están arruinadas: Tamar, Amnón, Absalón, incluso la vida de David sigue yendo cuesta abajo desde aquí.

Las familias disfuncionales no son nada nuevo. Aún así, no necesitan serlo. Podemos cambiar la nuestra para no pasar estas cosas a nuestros hijos. ¿Cómo era su familia de origen? ¿Era similar a la familia de David? ¿De qué manera? ¿Con quién de la familia de David se identifica más? ¿Qué puede hacer ahora mismo para comenzar a moverse hacia relaciones saludables? Cada viaje comienza con un paso. Tome su primera ahora.

DIRECCIONES DE DIOS PARA NIÑOS Y ADOLESCENTES

“HIJOS, OBEDEZCAN A SUS PADRES” (Efesios 6:1, Colosenses 3:20) es el mandato de Dios a los niños y adolescentes. Es lo que Él espera, así que nosotros también deberíamos esperarlo. Jesús mismo obedeció a sus padres (Lucas 2:51). Por favor, comprenda que no estamos hablando de conformidad externa aquí. Estamos hablando de una actitud interior de respeto. Es por eso que Dios también dice que los hijos deben “honrar” a sus padres (Efesios 6:2). Una esposa no debe someterse exteriormente mientras tiene una actitud interna de egocentrismo. Los cristianos deben servir a Dios motivados por el amor. De la misma manera, los hijos deben obedecer a los padres con todo su corazón. Por eso es tan importante respetar a los padres.

Así como las esposas responden a un esposo que las ama con sacrificio y las pone en primer lugar, como los cristianos responden a Dios, así los hijos responden mucho mejor en obediencia cuando son tratados con consideración y respeto. Para que los niños respeten a los padres, los padres deben respetar a sus hijos. Sea sensible a sus necesidades y emociones. Trátelos como le gustaría que lo trataran a usted (esa es la regla de oro). Espere obediencia de ellos, pero tenga en cuenta que aprender a obedecer es un proceso de toda la vida. ¿Qué tan completa es su obediencia a Dios? ¿Espera más de su hijo de lo que Dios espera de usted? ¿Es tan paciente y comprensivo con sus hijos como quiere que Dios sea con usted?

OBSERVE LO QUE ESPERA ¡Recuerde, los niños no son adultos bajos! “Cuando yo era niño, hablaba como un adulto, pensaba como un adulto, razonaba como un adulto” ¡NO es como se lee en 1 Corintios 13:11! No espere que sean adultos. Estamos compitiendo con nadie más que con nosotros mismos, tratando de mejorar y crecer. Nos medimos ahora comparándonos con cómo éramos hace un año. Use el mismo estándar con sus hijos. No los compare con otros niños. No espere demasiado de ellos. Eso solo los frustrará y generará ira en ellos (Efesios 6:4). Las expectativas demasiado altas desalentarán a su hijo y trabajarán en su contra. Lo mismo sucede cuando los demás esperan demasiado de nosotros. Los niños necesitan estímulo y edificación

más que que se les señalen todas las debilidades y los fracasos. Si las debilidades se enfocan en más que las fortalezas, crecerán inseguros, sintiéndose inferiores, con una mala imagen de sí mismos. ¡Eso es MUY difícil de superar! Creo que es más dañino a la larga que crecer un poco complacido. Personalmente, creo que es mejor errar por el lado de ser demasiado fácil con un niño que demasiado duro. Un niño medio mimado recibirá algunos golpes en la vida y aprenderá que tendrá que tener más autodisciplina, y tendrá el valor interno para poder hacer el ajuste. Sin embargo, una persona insegura no tendrá nada a lo que recurrir y puede luchar durante años. Para ser perfectamente honesto, creo que Dios es MUY indulgente conmigo y me permite salirme con la mía, pero Él sabe lo que está haciendo. Debemos modelarnos a Él, y eso significa extender misericordia en amor.

ENTENDIENDO A LOS ADOLESCENTES

ENTRE EDADES La adolescencia es como una casa el día de la mudanza: ¡un desastre temporal! Todo el mundo pasa por eso. Incluso el apóstol Pablo pasó por este proceso (1 Corintios 13:11). ¿Cómo pueden ayudar los padres?

DESAFÍO A LOS GIGANTES Los niños crecen viéndose a sí mismos como indefensos, totalmente dependientes de gigantes soberanos de 20 pies de altura para mantenerlos en todas las áreas de la vida. Se sienten pequeños e impotentes, necesitados de protección y cuidado. De repente, se ven empujados a la adolescencia cuando sus glándulas comienzan a enviar mensajes químicos para que el cuerpo comience la pubertad. Comienzan los cambios en el cuerpo, la mente y las emociones. El niño se encuentra aspirando a una posición de igualdad con estos gigantes. ¡Qué tarea aterradora y aparentemente imposible se cierne ante ellos! Sin embargo, si los padres pueden entender esto, pueden ayudar mucho. Por un lado, ayuda a los padres a entender por qué sus hijos adolescentes empiezan a prestar más y más atención a las fallas y debilidades de los padres'. Es más fácil para ellos alejarse y ser ellos mismos cuando ven que sus padres no son perfectos. Si un padre puede bajarse del pedestal admitiendo sus faltas y compartiendo sus propias luchas (pasadas y presentes), su hijo no sentirá que tiene que buscar grietas en la armadura.

PREPARANDO EL BARCO PARA SALIR DEL PUERTO ¿Cuál es nuestro papel como padres en todo esto? Es como preparar un barco para salir del puerto. Antes de hacerse a la mar solo, el barco se amarra firmemente al muelle mientras toma combustible (amor, aceptación, seguridad, confianza, buenas experiencias para aprovechar) y prepara la travesía (formación de valores, conocimiento, sabiduría, etc). Si el barco se embarca demasiado pronto, está condenado. Una vez que el motor arranca (el cuerpo empieza a transitar por la adolescencia) más vale que se cargue de entrenamiento para la edad adulta.

Este dejar la patria potestad y el control es natural y normal. Es un impulso dado por Dios para 'dejar el nido', 'cortar los hilos del delantal' o como quieras expresarlo. Génesis 2:24 dice que una persona debe dejar (romper la dependencia de) a sus padres antes de poder unirse a una pareja. Los padres deben ayudar a sus hijos adolescentes con este proceso. Por lo tanto, los padres descubren que su papel cambia del control soberano (gigante de 20 pies) a una relación más de amigo a amigo. Las líneas de control están dibujadas (pero no completamente cortadas). La responsabilidad de las acciones se pasa al adolescente. Que sufran las consecuencias de sus acciones, positivas o negativas. Los compañeros adquieren cada vez más importancia a medida que los adolescentes se comparan con sus amigos para ver si son aceptables para otros de su edad.

Durante las primeras etapas de la adolescencia, los adolescentes pueden discutir y replicar. Sin embargo, durante las últimas etapas, si las cosas no han funcionado bien, comenzarán a distanciarse de sus padres al rechazar algunos de los valores más importantes de ellos, especialmente los espirituales. Esta es una forma excelente de 'vengarse' de sus padres. A menudo, estos son los adolescentes cristianos que se rebelan.

Si los niños no superan estas etapas, no madurarán para convertirse en adultos equilibrados. Todos conocemos a muchos adultos que tienen inmadureces de etapas que no vieron en la adolescencia. En la parábola del hijo pródigo (Lucas 15:11-32) vemos esto. El hijo menor se rebeló (un extremo) para ejercer su independencia. Su nave se alejó prematuramente y falló. Sin embargo, el hermano mayor que se quedó en casa y nunca pasó por las etapas de maduración no estaba mejor. Nunca estableció una identidad segura para sí mismo, por eso no podía regocijarse con el regreso de su hermano. Todavía necesitaba el favoritismo de los padres porque no tenía ninguna seguridad en sí mismo. A veces se quedan así por el resto de sus vidas.

MADRES Y PADRES, NIÑOS Y NIÑAS Por lo general, el adolescente comienza a separarse de la madre porque ella representa la infancia, y estar cerca de una madre y depender de ella hace que el adolescente se sienta como un niño. Las niñas pueden tener más dificultades con esto que los niños, ya que a menudo están más cerca de sus madres mientras crecen. No solo tienden a ser más sensibles y emocionales que los niños durante estos años, sino que a menudo no tienen a nadie a quien recurrir cuando se alejan de su madre. A los niños se les ha enseñado durante mucho tiempo a no ser 'niño de mamá', y tienen a su padre a quien acercarse. Los padres juegan un papel importante durante estos primeros años de la adolescencia. Sirven como estaciones de paso para los adolescentes que salen de la infancia (madre). Pueden ayudar mucho a sus hijos e hijas en la transición a adultos aceptándolos como son y no tratándolos como niños.

Si las madres o incluso los padres les hablan o los tratan como niños, lo notarán de inmediato. Esto puede causar rebelión en ellos. No son lo suficientemente maduros para decir: "Quiero pensar y decidir por mí mismo. No me trates como a un niño. Cuando me mandas, me siento como un niño y eso no me gusta". Los padres deben escuchar para oír lo dicho en sus acciones y formas de rebeldía. Los padres deben aprender a escuchar realmente: sean rápidos para escuchar, lentos para hablar, lentos para enojarse (Santiago 1:19). Eso significa que los padres deben superar sus propios miedos e inseguridades, su propia inmadurez y falta de autocontrol, su propia vacilación en dejar ir. La adolescencia, para ser manejada correctamente, significa que un padre debe ser maduro y seguro por derecho propio. ¡Si no puedes manejar tus emociones, no puedes manejar las de ellos!

SALIR DE LOS PADRES, INGRESAR A LOS COMPAÑEROS Cuando los adolescentes comienzan a alejarse de los padres, son los pares a los que recurren. Necesitan saber cómo se comparan con otros de su edad. ¿Están bien? ¿Encajan? ¿Pueden hacer y mantener nuevos amigos? Estos se vuelven MUY importantes para ellos. Si no están dispuestos a pasar una noche fuera de casa, evitan a sus compañeros o parecen especialmente temerosos, entonces algo está obstaculizando su proceso de maduración.

Haga su mejor esfuerzo para ayudarlos a tener los amigos adecuados. Abre su casa a los demás. Conozca a sus amigos. A veces puede ayudar mejor al adolescente de otra persona durante estos años que al suyo propio. Hable con ellos sobre sus amigos: por qué los escogieron, características que les gustan y que no les gustan (que querrán copiar o rechazar), por qué hacen lo que hacen, etc. Es una buena manera de mantener la comunicación abierta y ayudarlos a pensar en lo que están haciendo.

AMIGOS DEL SEXO OPUESTO A medida que avanza la adolescencia, los adolescentes se interesan cada vez más en el sexo opuesto. A medida que se vuelven más seguros con su propia identidad y encajan con amigos del mismo sexo, comienzan a preguntarse si el sexo opuesto los aceptará por lo que se están convirtiendo. Esto es natural e importante. Las amistades entre hermanos son muy valiosas. A menos que entiendan al sexo opuesto y sepan qué rasgos del sexo opuesto les gustan y qué les disgustan, les resultará mucho más difícil encontrar y ser una pareja madura. Les ayuda a saber cómo actuar con el sexo opuesto: lo que se acepta y lo que se rechaza.

REGRESIONES Es natural que el barco del que hablábamos antes haga un viaje rápido de regreso al muelle para tomar provisiones de emergencia de vez en cuando. Un adolescente puede, de repente, comenzar a actuar más como un niño durante un corto período de tiempo. Esta regresión repentina es natural, la atravesarán si les das un poco de espacio. Anímelos, pero deben hacerlo solos. Al igual que un pájaro que sale de un huevo o una mariposa de un capullo, tienen que hacerlo solos para madurar adecuadamente.

Por lo tanto, la adolescencia puede ser un momento emocionante y de crecimiento. Pueden tener lugar un vínculo y una cercanía especiales. O puede convertirse en una batalla constante por el control, una época de emociones descontroladas y un hogar alborotado. Comprender por lo que está pasando su adolescente puede ayudar mucho. Trabajar a través de sus propios problemas también es esencial. Con la ayuda de Dios, pueden disfrutar de una relación gratificante con sus hijos adolescentes, que durará el resto de sus vidas.

5. Relaciones rotas

Raíz: pecado, orgullo

Fruto del Espíritu que se necesita (Gálatas 5:22-23): amor, paz, mansedumbre, perdón

¿Hay alguna relación en su vida que no sea tan cercana como antes? Tal vez hay alguien con quien necesita reconciliarse pero no sabe muy bien por dónde empezar. ¿Cómo vamos a sanar las relaciones rotas? La Palabra de Dios nos da la respuesta.

1. CONFIÉSELO A DIOS. El hijo pródigo y David reconocieron que los pecados de su relación rota estaban en contra de Dios. Confiese su parte como pecado (1 Juan 1:9).

2. PERDONAR A LA PERSONA. Incluso si no se disculpan, debemos perdonar (Mateo 6:12-15; 5:22, 38-39, Romanos 12:19; 1 Pedro 3:9). Jesús es nuestro ejemplo en el perdón (Efesios 4:32). Renuncie a cualquier derecho que sienta que tiene para hacerles daño por el daño que le han hecho. En vez de eso, llévale ese dolor a Dios y pídale que lo sane. Recuerde, si no perdonamos a otros, Dios no nos perdonará (Mateo 6:12-15; 7:1-5, 12; Lucas 6:31; Romanos 2:1).

3. HAGA EL PRIMER MOVIMIENTO. Incluso si es totalmente inocente y no tiene nada contra la otra persona, si tienen algo contra usted, la Biblia dice que debe acudir a ellos antes de poder adorar a Dios (Mateo 5:23-24; 18:15-17). Hágalo rápido también. No lo posponga. Si no puede ir en persona, llame o escriba una carta o correo electrónico, luego visítelos en persona lo antes posible (Mateo 18:15), a menos que vivan a una gran distancia. Nunca envíe el mensaje con otra persona.

4. IR EN AMOR GENUINO. Ore para que Dios llene su corazón de amor por ellos (Efesios 4:32; Mateo 5:44; 18:15-35). Dios dice que si no amamos a los demás, no podemos amarlo realmente (1 Juan 2:9-11; 3:14-15; 4:7-11, 20-21; Lucas 17:3-4). Dios no dice que nos tiene que gustar (apelación carnal, aprobación de sus valores y acciones) pero sí tenemos que amar (querer incondicionalmente lo mejor para ellos) a todos.

5. DEJAR EL ASUNTO. No se lo mencione a nadie jamás, no lo permita en su mente. No chismee al respecto. Pídale a Dios que lo elimine cada vez que le venga a la mente. Continúe haciendo esto por el tiempo que sea necesario (Mateo 18:21-35; Lucas 17:3-4).

Es nuestro orgullo lo que hace que esto sea tan difícil. Esperamos que otros vengan a nosotros, disculpándose y suplicando nuestro perdón. Entonces seremos lo suficientemente grandes para perdonar. No es así como Dios nos perdona, ni cómo debemos perdonar a los demás. Él se acercó a nosotros al venir a la tierra y luego ir a la cruz, antes de que hiciéramos ningún movimiento hacia Él. Él quiere que nosotros hagamos lo mismo, porque de esa manera nos parecemos más a Él. ¡Realmente me duele ver que mis hijos no se llevan bien entre sí, y estoy seguro de que le duele a nuestro Padre celestial cuando Sus hijos tampoco se llevan bien!

6. Abuso sexual y violación

Raíz: pecado, lujuria

Fruto del Espíritu que se necesita (Gálatas 5:22-23): paz

Una de las formas más devastadoras de abuso que le puede ocurrir a una persona es el abuso sexual en forma de violación. Si bien esto también puede sucederle a los hombres, es más común que lo experimenten las mujeres o los niños. La violación es un ataque violento físico y emocional a una víctima más débil de la manera más íntima y personal. Es una de las experiencias más traumáticas que una persona puede vivir. Desafortunadamente, es muy común hoy en día. En Estados Unidos, 1 de cada 6 mujeres será víctima de un intento de violación o de una violación consumada en su vida. La mayoría de las violaciones no se denuncian debido a la vergüenza y el miedo que experimenta la víctima. Se necesita mucha comprensión, amor y paciencia para aconsejar a una víctima de violación.

Las víctimas femeninas de violación son mejor asesoradas por mujeres porque a menudo tienen miedo y desconfianza hacia los hombres. Las mujeres también pueden comprenderlos mejor y empatizar con ellos.

Las mujeres que han sido violadas a menudo sienten ira por la injusticia de lo que les ha sucedido y por la forma en que pueden haber sido tratadas después. Pueden sentir que su cuerpo está sucio y sentirse desesperados por el futuro. Pueden sentirse culpables, pensando que deberían haber tenido más cuidado o haber hecho algo para evitar el evento. El miedo a que vuelva a ocurrir es bastante común. También sienten pena, porque algo muy importante para ellas se ha perdido y nunca lo recuperarán. Lo que esta pérdida no es solo física sino también emocional.

Cuando hable con una víctima de violación, asegúrese de que quede claro que está con ella. No deje que piensen que los culpas de alguna manera o que ellos tienen la culpa de alguna manera. Ella necesita su total apoyo y confianza. Escúchelos y asegúrese de que sepan que están siendo escuchados. Necesitan a alguien que realmente los escuche más de lo que necesitan a alguien que les dé consejos. Y cuando de un consejo, piense antes de hablar. No ofrezca simples perogrulladas diciendo que Dios lo arreglará todo o que en realidad no fue tan malo. Eso acumula más dolor en la víctima.

Puede ayudarlos a sanar mediante la oración y las Escrituras. Pueden estar enojados con Dios y no querer escuchar la Biblia ni orar. No presione ni critique. Sea paciente y comprensivo. Ayúdelos a saber que ella serán completamente limpiados y restaurados (Lucas 17 11-19; Efesios 5:25-27). Ayúdelos a ver la diferencia entre paréntesis de culpa verdaderos y falsos (ver arriba 7. Culpa y vergüenza).

Ore con ellos. Manténgase en contacto con ellos a menudo. Lea las Escrituras y ore cada vez. Escuche, no importa cuánto tiempo hablen. Sea paciente. Estas cosas tardan mucho en superarse. No deje que piensen que es impaciente. Jesús es paciente con nosotros, sin importar cuánto tiempo tardemos en sanar o resolver un problema. Hará falta tiempo para que se restablezca su confianza nuevamente. Asegúrese de que sepan que hay alguien que se preocupa y que siempre está disponible para ellos.

Es importante que reconozcan lo que ha sucedido, no a todos, sino a quien los asesora. Si no quieren hablar con usted, busque a alguien en quien confíen y con quien hablen. Hay líneas directas de violación donde una mujer puede llamar y hablar con alguien sin ser conocida. Este puede ser un buen primer paso. Permítale expresar sus emociones en palabras, sin importar cuán duros y enojados puedan ser. Que lo saquen. Eventualmente, para su propia libertad y avanzar en la vida, tendrán que sanar del dolor y estar dispuestos a renunciar a la ira y la falta de perdón que sienten por el abusador y entregarlo a Dios para que Dios se encargue de él (Romanos 12: 19). Ver 18. Perdón arriba para más información.

Puede ser muy liberador para una mujer víctima de violación presentar cargos legales contra su abusador. Esto debe alentarse aunque la víctima no quiera enfrentarlo a él o al evento. Puede ser muy enriquecedor para ella, y tiene la obligación moral de evitar que les suceda a futuras víctimas.

En el Antiguo Testamento, la pena por violación era la muerte (Deuteronomio 22:25).

7. Abuso

Raíz: pecado, mal

Fruto del Espíritu que se necesita (Gálatas 5:22-23): curación, perdón, alegría

Un abusador es alguien que falta el respeto, insulta, controla o devalúa a otra persona verbal, física o sexualmente. El abuso es un pecado y los abusadores deben evitarse (Proverbios 22:24; Mateo 18:15-17; 1 Corintios 5:4-5; Lucas 17:3; 2 Tesalonicenses 3:14-15).

EL ABUSADO POR UN COMPAÑERO Cualquier persona abusada necesita consejería y apoyo piadoso. Por lo general, es una mujer que es abusada por su marido. Ella estará llena de dolor, ira y rechazo. Déjela hablar de estas cosas. No lo minimice ni ponga excusas. El dolor es muy profundo y ella debe poder sentirlo y expresarlo. No la presione para que perdone o sea restaurada. Estos llegarán con el tiempo. Asegúrele que lo que sucedió no es su culpa y que ella no es responsable.

El abusador necesita pasar por un tiempo de consejería, arrepentimiento y crecimiento por su cuenta. Entonces es necesario que haya asesoramiento matrimonial para ambos. Necesita demostrarle a su esposa que será amable y que ella puede confiar en él. Hasta que eso suceda, es posible que ella quiera vivir separada de él. Eso es bíblico (1 Corintios 7:15).

Para su propia libertad y avanzar en la vida, la pareja abusada tendrá que renunciar a la ira y la falta de perdón que siente por su abusador y entregarlo a Dios para que Dios se encargue de él (Romanos 12:19). Ver 18. Perdón arriba para más información. Las escrituras acerca de perdonar a un abusador incluyen 1 Corintios 6:9-11; Santiago 4:6-7; 1 Pedro 5:6-7

Las Escrituras que ayudan a superar el abuso incluyen: Salmo 34:4-5; Proverbios 3:5-6; 55:4-8; Isaías 26:3-4; 61:10; Mateo 7:12; 2 Samuel 22:2-4; Salmo 27:10; Romanos 8:16; 2 Corintios 4:7-11; 1 Juan 3:1; Salmo 18:2; 28:7; Isaías 43:18-19; 58:8; 61:7; Joel 2:25

EL ABUSADO POR UN PADRE Si un niño está siendo abusado, debe ser rescatado y protegido. Esto debe

hacerse a toda costa, incluso si la policía y las autoridades judiciales se involucran. Somos responsables de proteger a los niños del daño y el mal, incluso si lo hacen sus padres (Mateo 18: 6; Lucas 17: 2).

Al asesorar a un niño que ha sido abusado, o un adulto que ha sido abusado por un niño, ya sea hombre o mujer, es importante escuchar su historia. Nunca justifique de ninguna manera lo que se hizo ni intente minimizarlo o explicarlo. Eso se suma al abuso de la víctima y los pone en una esclavitud más profunda. En lugar de eso, déjelos hablar. Nunca de ninguna manera minimice su dolor. Si tiene dudas de que lo que dice sea cierto, dele el beneficio de la duda por el momento. La verdad saldrá a la luz más tarde.

Asegúrele al sobreviviente del abuso que no tiene la culpa y que no es su culpa. Eventualmente, por su propia libertad y para avanzar en la vida, tendrán que renunciar a la ira y la falta de perdón que siente por su abusador y entregarlo a Dios para que Dios se encargue de él (Romanos 12:19).

Las Escrituras que tratan sobre el abuso de niños incluyen: Salmo 34:17-19; 37:2-39; Mateo 18:6; Romanos 8:28; 15:13.

EL QUE ABUSA Cuando uno de los cónyuges abusa de otro, no es necesaria la consejería matrimonial. El abusador tiene problemas que van más allá de la relación matrimonial. No se trata de que el esposo y la esposa aprendan a comunicarse mejor o trabajar juntos. El abuso es un mal profundamente arraigado en el agresor que debe eliminarse antes de que se puedan formar relaciones saludables. De hecho, cuando hay abuso en el matrimonio, Dios permite que la víctima se vaya en aras de la paz y la protección (1 Corintios 7:15). Él no espera que una esposa abusada permanezca en una situación abusiva. Ella puede y debe separarse por el bien de la paz.

Si el abusador quiere arrepentirse y cambiar, él (o ella) debe pasar por un tiempo prolongado de consejería y tutoría para que pueda crecer emocional y espiritualmente. Los problemas de su propia infancia y antecedentes que contribuyeron a su problema deben afrontarse y resolverse. El crecimiento cristiano maduro debe tener lugar. Un mentor espiritual y un socio responsable es muy útil para esto. Los problemas de raíz deben ser enfrentados y resueltos. A menudo, la guerra espiritual también es necesaria si la violencia y la destructividad están influenciadas por demonios.

Las Escrituras para ayudar a un abusador a vencer su pecado incluyen: Salmo 34:14; Romanos 12:10; 1 Corintios 10:31; Efesios 5:25-33; 6:4; Filipenses 2:3-4; 1 Tesalonicenses 5:15, 22.

D. Comprender los problemas circunstanciales (llevarse bien con su situación)

A veces nos enfrentamos a dificultades en nuestras circunstancias de vida. No es nada que hayamos hecho mal y no tiene que ver con las relaciones con los demás. Son las condiciones que enfrentamos las que se vuelven difíciles.

1. Pruebas y sufrimiento

Raíz: pecado en el mundo

Fruto del Espíritu que se necesita (Gálatas 5:22-23): fe en Dios

Uno de los mejores argumentos de Satanás para poner a la gente en contra de Dios es el tema del sufrimiento. Si Dios es bueno, ¿cómo podría permitir el sufrimiento? Si hay un Dios, ¿por qué hay tanta maldad en el mundo?

La pregunta de por qué algunos sufren tanto no tiene una respuesta clara. Dios no se defiende ni explica lo que permite. Él nos da una elección de libre albedrío. El pecado y el mal resultado son las consecuencias naturales del alejamiento de Él. Aún así, la gente inocente sufre. Algunos cuestionan a Dios por eso. La implicación es que Dios no tiene el control de todo o no es bueno. De cualquier manera Él pierde. No es de extrañar que esta herramienta sea tan efectiva para Satanás y sus fuerzas. ¿Cómo podemos responderlo?

El hecho del dolor en el mundo no es una razón para ver a Dios como menos que amoroso. Aún así, la gente inocente sufre. No podemos tratar de evaluar la persona y el carácter de Dios por estas cosas porque Él ha probado Su carácter y amor al dejar el cielo, hacerse hombre, vivir en la tierra, y luego ir a la cruz para asumir el castigo por cada pecado que cometeríamos. comprometerse. Eso prueba Su amor por nosotros. Si no fuera por eso, todos pasaríamos la eternidad en el infierno. Entonces, cualquier cosa menos que el infierno de ahora

en adelante es por Su gracia y misericordia. No corresponde juzgar por qué Él parece mostrar más amor y misericordia a unos que a otros. Dios no es responsable ante nosotros. No podemos juzgarlo hasta que conozcamos todos los hechos como Él los conoce y veamos todo como Él lo ve.

No podemos tratar de evaluar la persona y el carácter de Dios por cosas que no entendemos porque Él ha probado Su carácter y amor al dejar el cielo, hacerse hombre, vivir en la tierra y luego ir a la cruz para asumir el castigo por cada pecado que alguna vez cometeríamos. Eso prueba Su amor por nosotros. Definitivamente es bueno. Si no fuera por la cruz, todos mereceríamos la eternidad en el infierno a partir de este momento. Así que cualquier cosa menos que el infierno de ahora en adelante es Su gracia y misericordia. No nos corresponde a nosotros juzgar por qué Él parece mostrar más a unos que a otros. Dios no es responsable ante nosotros. No podemos juzgarlo hasta que conozcamos todos los hechos como Él los conoce y veamos todo tan bien como Él lo ve. Así que confiamos en Su carácter como lo revelan Sus obras en nuestra vida. Nos enfocamos en lo conocido, no en lo desconocido.

Muchas cosas les parecen injustas a los niños pequeños, pero deben confiar en sus padres. Recibir una inyección de un médico, que le quiten un cuchillo bastante brillante, cosas como estas le parecen a un niño que un padre no las ama. Pero un niño no tiene la perspectiva para comprender realmente todo lo que implica y nosotros tampoco. Sabemos que enfrentar cosas que no entendemos nos da la oportunidad de confiar. Nuestra fe se estira y crecemos. Dios es glorificado cuando lo vemos liberar y cuando otros nos observan confiar continuamente en Él sin importar lo que suceda. Nos apoyamos en el hecho de que Él tiene el control soberano de todo y que todo lo que hace es por amor a nosotros. Más que eso no podemos saber.

Una pregunta relacionada es por qué Dios permitiría que Satanás nos atacara cuando podía evitarlo. Si Él es un Dios de amor, ¿por qué no negarle a Satanás ya los demonios cualquier oportunidad de atacar? Entonces no tendríamos que resistir ni aprender a luchar. La vida sería mucho más simple y fácil. Pero ese no es el propósito de Dios, ni es así como Él obra. ¿Por qué Dios simplemente no mató a todos los cananeos y no hizo que los judíos tuvieran que luchar contra ellos? Los judíos tenían libre albedrío para seguir a Dios o no, y si lo hacían, necesitaban aprender a obedecer y pelear como Dios quería. En esto se unieron perseverancia, fe, trabajo en equipo, paciencia, obediencia y muchas lecciones. Dios lo usó para expandir su fe, para darles oportunidades de crecer y verlo obrar a través de ellos y para mostrar a otros Su gloria por lo que Él podía hacer a través de Su pueblo. Lo mismo es cierto para nosotros hoy.

Las Escrituras que pueden ayudarnos a medida que atravesamos el sufrimiento incluyen: Salmo 55:22; 91:3-5; 119:75-76; Isaías 26:3; 38:15, 17; 41:10; Romanos 5:3-4; 8:28, 31-39; Santiago 1:2-4, 12; Lamentaciones 3:22-24; Lucas 21:15-19; 2 Timoteo 4:18; 1 Pedro 3:15; 4:12-16,19; Apocalipsis 2:10; Santiago 1:2-4,12

2. Tristeza, duelo y pérdida

Raíz: dolor, pérdida

Fruto del Espíritu que se necesita (Gálatas 5:22-23): alegría

Todos nos enfrentamos al dolor. Como pastor, me involucro en las penas de los demás así como en las mías. Nadie está exento. Incluso Jesús mismo fue varón de dolores y experimentado en quebranto (Isaías 53:3). Al observar cómo Jesús manejó el dolor, podemos tener una buena idea de cómo manejarlo en nuestras propias vidas. ¿Cómo respondió Jesús cuando su primo y precursor, Juan, fue brutalmente asesinado?

Lo primero que hizo Jesús fue pasar UNOS MOMENTOS A SOLAS (Mateo 14:12-13). Hay pensamientos y sentimientos privados que deben procesarse y dejarse fluir. Existe la necesidad de la oración. Hay una necesidad de derramar nuestras almas a Dios. Quedarse solo no es bueno, pero es importante comenzar con un poco de tiempo a solas.

A pesar del dolor y la pérdida, es importante REANUDAR LAS ACTIVIDADES NORMALES lo antes posible. Jesús regresó de su tiempo solo para alimentar a los 5000, luego caminó sobre el agua. Es natural querer hacer cosas por alguien que sufre, pero cuanto antes se involucre en responsabilidades regulares en lugar de tener más tiempo para sentarse y pensar, mejor. Las actividades normales obligan a tomar decisiones y orientarse a la vida. Después de una pérdida hay que hacer reajustes, pero la vida debe continuar.

Jesús supo ACEPTAR EL DOLOR COMO FASE DE TRANSICIÓN (Mateo 9:14; Juan 16:20-21). Hay un tiempo para llorar y un tiempo para alegrarse (Eclesiastés 3:4). Cuando llega el dolor, parece que nunca se irá, pero debemos darnos cuenta de que se habrá ido. Toma tiempo, el tiempo es el gran sanador del dolor.

Si bien estar solo al principio ayuda, pronto es importante COMPARTIR SU DUELO CON OTROS. Jesús hizo esto en Getsemaní (Mateo 26:37-38). Tener a alguien que se siente en silencio y escuche, o simplemente esté con uno si no quiere hablar, es muy, muy importante.

Es importante ACEPTAR LA TRAGEDIA COMO LA VOLUNTAD DE DIOS como lo hizo Jesús (Mateo 26:24). No se pregunte continuamente "¿Por qué?" o "¿y si..." No se sienta culpable o responsable. Dios está en control de todo y tiene una razón aunque no la entendamos (Rom 8:28).

Note también que Jesús no tuvo amargura. Cuando la tristeza lo golpee, DEJE A UN LADO EL RESENTIMIENTO. Perdona a cualquiera por quien sientas resentimiento, como lo hizo Jesús (Lucas 23:34).

Finalmente, recuerda que EL DOLOR ES TEMPORAL. Para ayudarlos a través de su dolor, Jesús trató de poner los ojos del discípulo en el futuro con Él (Juan 14:1ss). ¡Debemos mantener nuestros ojos en el cielo, cuando no habrá más dolor! Entonces Jesús cambiará nuestra tristeza en alegría (Mateo 5:4).

Las Escrituras que brindan consuelo en el sufrimiento incluyen: 1 Tesalonicenses 4:13; 2 Corintios 1:3-4; 6:10; Eclesiastés 7:2-3; Hebreos 4:15; 12:2; Isaías 35:10; 53:3-4; Juan 4:1-3; 16:20,22; Lamentaciones 3:32-33; Mateo 5:4; 11:28-29; Proverbios 10:22; Salmo 30:5; 34:18; 126:5-6; Apocalipsis 21:4.

3. Problemas financieros

Raíz: ignorancia, codicia, miedo.

Fruto del Espíritu que se necesita (Gálatas 5:22-23): paz, dominio propio

El dinero es una parte importante de la vida y esencial para nuestra civilización. Sin dinero, tendríamos que hacer trueques y canjear por todo lo que quisiéramos. Necesitamos que nuestro dinero nos sirva a nosotros, y no nosotros sirviendo a nuestro dinero. El dinero es un gran sirviente, pero un pésimo amo. Cuando lo usamos como nos dice la Biblia, las cosas van bien. Cuando no lo hacemos, hay consecuencias negativas. Poner nuestra fe o depender del dinero es un pecado (1 Timoteo 6:10). No hay nada malo en el dinero, pero ponerlo adelante de Dios es muy malo (Lucas 16:14).

No es la cantidad de dinero que tenemos, sino nuestra actitud hacia él lo que es clave. El dinero puede convertirse en un ídolo que reemplaza a Dios en nuestras vidas (Lucas 16:13). Muchos confían en sus recursos para satisfacer sus necesidades, pero al final las riquezas se acaban (1 Timoteo 6:9). El dinero puede ser engañoso. Puede parecer que trae seguridad y placer, pero al final no lo hace (Marcos 4:19). Ninguna cantidad de dinero será suficiente para llenar el hueco en forma de Dios en nuestros corazones que solo Él puede llenar. El dinero puede ayudar a que nuestras vidas funcionen sin problemas, pero no satisface los deseos más profundos del corazón humano.

El amor al dinero siempre lleva a querer más: nunca hay suficiente. Esto se llama codicia o avaricia (Eclesiastés 5:10; Éxodo 20:17; Salmo 119:36; Deuteronomio 5:21; Proverbios 11:24-26; Mateo 16:26; Proverbios 22:16; Hebreos 13:5). Nos sentimos insatisfechos y siempre queremos más, sin importar cuánto tengamos. El peligro del dinero es que puede convertirse en un sustituto de la confianza en Dios. Demasiadas personas se evalúan a sí mismas y su "éxito" en la vida en términos de billetes y posesiones. El dinero no trae seguridad. Cuanto más dinero le confíe Dios a una persona, más responsable será de su administración de este importante recurso. Cuando nuestro dinero nos sirve a nosotros en lugar de que nosotros lo sirvamos, evitamos trampas y problemas.

Se nos ordena trabajar para ganar dinero (Proverbios 14:23; Efesios 4:28). La fe en Dios nos dice que Él provee lo que necesitamos (no siempre lo que queremos). Por lo tanto, debemos estar contentos con lo que tenemos (Hebreos 13:5; Filipenses 4:11-13). El contentamiento es un acto de confianza. Dice: "Dios, elijo confiar en ti y dar gracias sin importar cuáles sean mis circunstancias. ¡Sabes exactamente lo que necesito! Ver también Filipenses 4:11-17; 1 Timoteo 3:3, 8; 6:8; Tito 1:7; Hebreos 13:5-6; Isaías 56:11.

El libro de Proverbios tiene mucho que decir sobre el dinero. Dice que la riqueza tiene ventajas porque proporciona cierta protección y seguridad (Proverbios 10:15). Sin embargo, hay muchas desventajas porque engaña a la persona rica haciéndole pensar que no necesita a Dios (Proverbios 18:11), puede volverlo

desagradable con los demás (Proverbios 18:23) y puede tentarlo a independizarse orgullosamente de Dios (Proverbios 30:8-9).

Dios nos da más dinero del que realmente necesitamos y espera que compartamos el dinero extra con otros que lo necesitan. Esto se llama mayordomía (1 Corintios 4:2; Mateo 6:19-21, 24, 33; Lucas 6:38; 19:11-27; 21:1-4; Gálatas 6:7). También debemos dar dinero para apoyar la obra de Dios en el mundo (1 Timoteo 5:17-18; Filipenses 4:15-17; 2 Corintios 9:13). Además, estamos obligados a pagar impuestos (Romanos 13:1-7; Mateo 17:24-27; Marcos 12:17).

Cuando damos a los demás, somos bendecidos por Dios (Proverbios 11:25; 2 Corintios 9:6-7). En el Antiguo Testamento, a las personas se les ordenaba dar el 10% de lo que tenían a Dios (Levítico 27:30; Proverbios 3:9). Ese mandato no se repite en el Nuevo Testamento. En cambio, se nos dice que demos en proporción a cómo Dios nos ha bendecido (2 Corintios 9:7; Deuteronomio 16:17). Alguien dijo una vez que Dios no mira lo que damos, Él mira lo que guardamos para nosotros (Lucas 21:1-4). El 10% puede ser un buen punto de partida para el pueblo de Dios, pero no tiene nada de legalista. Cada uno debe dar como Dios los dirige.

Mi esposa y yo hemos establecido algunos principios relacionados con el dinero que hemos tratado de transmitir a nuestros hijos. Una es no gastar lo que no tienes. Dios nos da 24 horas de tiempo en un día y eso es todo lo que tenemos. Es un recurso limitado y debemos aprender a vivir dentro de él, aunque a menudo tratamos de hacer más de lo que realmente tenemos tiempo. El dinero también es un recurso limitado. Desafortunadamente, hoy podemos gastar dinero que no tenemos, y la tentación de hacerlo puede ser grande. Pero eso te alcanzará y puede causar muchos problemas. Asegúrese de no gastar dinero que no tiene. La Biblia prohíbe endeudarse (Proverbios 3:9-10; 10:4; 13:4; 21:5; 22:7, 26-27; Romanos 6:12; 8:5; 13:7-8, 13) -14; Salmo 37:21; Mateo 6:21, 31-33; Juan 6:27; Gálatas 5:17; 1 Timoteo 6:6-10, 1; Lucas 12:15; Hebreos 13:5-6; Deuteronomio 15:6; 28:12). Si le debemos dinero a otros, debemos devolverlo lo antes posible (Proverbios 3:27-28; 22:7, 26-27; Lucas 16:11-12).

Un segundo principio que les enseñamos a nuestros hijos es que solo puede gastar su dinero una vez. Si bien esto puede parecer obvio, la verdad detrás de esto es que si lo usa para algo incorrecto, entonces no estará allí para lo que Dios pretendía que se usara. En este país, con muy pocas excepciones, Dios nos da la cantidad de dinero que Él sabe que necesitaremos para vivir y más para usar en Su Reino. Él sabe para qué quiere que lo usemos. Es por eso que un presupuesto puede ser una buena manera de descubrir la voluntad de Dios para el uso de su dinero y asegurarse de mantenerse dentro de sus límites. Puedo gastar el dinero que tengo (principio 1) pero también debo gastarlo para lo que Dios quiso que se gastara (principio 2). Si no, no lo tendré para lo que realmente necesito, ni lo usaré apropiadamente para Su Reino. Es por eso que siempre recordamos que solo podemos gastar nuestro dinero una vez, por lo que debemos asegurarnos de usarlo sabiamente.

Las Escrituras que dan la perspectiva de Dios sobre el dinero incluyen: Deuteronomio 8:17-18; Salmo 34:10; 37:16; 62:10; Proverbios 11:15; 13:7; 15:16; Eclesiastés 5:10). Dios también hace promesas con respecto a nuestro dinero: Proverbios 10:22; Malaquías 3:10; Filipenses 4:19.

4. Envejecimiento y vejez

Raíz: natural, efecto de la caída

Fruto del Espíritu que se necesita (Gálatas 5:22-23): paz, gozo, dominio propio

Debido a la mejora de los tratamientos médicos, muchas personas viven más que en el pasado. Envejecer no es fácil. Es la forma en que Dios nos advierte que no viviremos en esta tierra para siempre y que debemos prepararnos mejor para nuestra vida en el otro mundo. Dios promete que estará con nosotros en la vejez como lo estuvo cuando éramos jóvenes (Isaías 46:4).

La madurez puede venir con el envejecimiento, aunque muchos simplemente envejecen, pero no más maduros. Debemos volvernos más sabios a medida que envejecemos (Job 12:12; 1 Reyes 12:6). Podemos ver la vida en una mejor perspectiva y podemos evaluar con mayor precisión lo que realmente importa y lo que no. Deberíamos ver nuestras propias fortalezas y debilidades más claramente. Dios continúa obrando en nosotros, ayudándonos a ser más como Jesús (Filipenses 1:6). A los mayores se les debe mostrar un honor especial (Levítico 19:32; 1 Pedro 5:5; Proverbios 16:31).

Una de las dificultades del envejecimiento es que nuestros cuerpos no son tan fuertes o enérgicos como antes. Se desarrollan dolores y molestias. Estas son oportunidades para confiar en Dios y depender de Su ayuda. Recuerde, estos son temporales porque en el cielo tendremos perfecta salud y fuerza (Isaías 40:31; 2 Corintios 4:16-17). ¡Dios tiene grandes planes para nosotros en el cielo! ¡Que glorioso será! Necesitamos ser pacientes ahora y hacer lo que podamos para servirle y ayudar a otros.

Siempre que sea posible, los mayores deben ayudar a los más jóvenes a aprender y crecer (Salmo 71:18). Los jóvenes y los adultos pueden necesitar ayuda para elegir un camino recto, y la experiencia de alguien mayor puede guiarlos. Acérquese a los más jóvenes para ayudarlos, alentarlos y capacitarlos (Proverbios 23:22; Eclesiastés 9:10; Tito 2:2-5).

Mientras una persona todavía tenga vida, sabe que Dios todavía tiene una razón para que esté en la tierra. No debe haber temor a la muerte para aquellos que confían en Dios (ver 6 Alguien muriendo a continuación).

ACTITUD HACIA EL ENVEJECIMIENTO: Recientemente leí un blog de Max Lucado que me ayudó a ver la muerte de una manera diferente. Se enfoca en el envejecimiento como una bendición en lugar de una maldición. Sabemos que entró con la maldición cuando el hombre pecó, pero realmente muestra la gracia de Dios porque nos permite reunirnos con Él en lugar de vivir para siempre en esta tierra separados de Él.

Max Lucado comparó nuestros cuerpos con un bulbo plantado en un jardín que se debilita y se desmorona. Estamos contentos de que esto suceda porque de un bulbo muerto sale algo hermoso y maravilloso. Si no pasara por el proceso de envejecimiento y muerte, seguiría siendo un simple bulbo improductiva que ocuparía espacio en alguna parte. Fue creado para morir para que de él pudiera brotar nueva vida. No fue creado para seguir siendo una simple bombilla para siempre. Lo mismo ocurre con nuestros cuerpos.

¿Qué pasaría si los que están en el cielo vieran nuestros cuerpos como nosotros vemos un bulbo plantado en la tierra? ¿Se emocionarían con anticipación a medida que nos debilitamos y nos derrumbamos físicamente, sabiendo que el tiempo de nuestra muerte está cerca? ¿Se regocijan porque este proceso produce nuestra liberación para ser lo que finalmente fuimos creados para ser? Entonces, cada nueva arruga o dolor, las pruebas médicas que resultan menos que perfectas, las crecientes limitaciones que sentimos, son buenas señales porque significan que nuestro momento de florecer se acerca. Estos cuerpos son cada vez más débiles. De hecho, comienzan a descomponerse en el momento en que nacemos.

Todo eso es parte del plan de Dios. Es por eso que Él creó el proceso de envejecimiento. Quería llevarnos a casa a un estado más hermoso, algo que durara por toda la eternidad. Pero Él quiere asegurarse de que mientras todavía estemos en esta tierra, recordemos que nos dirigimos en esa dirección. Cada arruga o dolor significa que estamos un paso más cerca de ese último paso cuando Jesús cambiará estos cuerpos débiles en cuerpos eternos. No más dolor, ni enfermedad, ni lágrimas. Sólo alegría y bendición. Y de eso NO habrá fin. Ver Filipenses 3:21; 1 Corintios 15:36-54.

Las promesas de Dios para los que envejecen incluyen: 1 Reyes 3:14; Salmo 91:16; 92:13-14; Proverbios 17:6; Isaías 46:4. Ejemplos de envejecimiento en la Biblia: Deuteronomio 34:7; Josué 14:7-12; 1 Crónicas 29:28. Otros versículos de la Biblia acerca de nuevo incluyen: Génesis 24:1; 47:9; Deuteronomio 32:7; 34:7; Trabajo 5:26; 111:17; 2:12-13; 32:7; Salmo 71:9-18; 90:10; 143:5; 148:12-13; Proverbios 16:31; Mateo 6:10; 2 Samuel 19:34-37; 1 Timoteo 5:1-2.

5. Enfermedad

Raíz: resultado de la caída.

Fruto del Espíritu que se necesita (Gálatas 5:22-23): paz, gozo, dominio propio

Todos experimentamos momentos de enfermedad y mala salud. Unos tienen muy poco y otros mucho, pero nadie tiene siempre una salud perfecta. Este es un recordatorio de que vivimos en un mundo caído bajo la maldición (Génesis 3). Nos mantiene conscientes de que un día dejaremos esta tierra y entraremos en la eternidad, ya sea con Dios o separados de Él para siempre. La enfermedad nos recuerda que esta vida es temporal. Cuando sufrimos de una enfermedad o padecimiento, tenemos la oportunidad de confiar en Dios y depender de Él. Debemos ceder a Su voluntad y plan en nuestras vidas.

VISITAR A LOS ENFERMOS Es bueno que un pastor, líder o consejero visite a los enfermos. Es una excelente manera de mostrar el amor de Jesús y, en esos momentos, la gente generalmente está más abierta a hablar seriamente sobre su fe. Asegúrese de venir a una hora conveniente y hágale saber que va a venir. No se quede mucho tiempo, necesitan descansar. Sonría y sea alentador. Haga preguntas y deje que ellos hablen la mayor parte del tiempo. Está aquí por su bien, no por el suyo. Tocar transmite amor, así que tóquelo de manera apropiada: dele palmaditas en el brazo, tome su mano para orar, etc. Asegúrese de leer un pasaje de las Escrituras antes de irse. Siempre es bueno usar el Salmo 23. Otros buenos para usar se incluyen arriba en 1 Pruebas y sufrimiento y 2 Tristeza, duelo y pérdida. Siempre ore en voz alta con ellos antes de irse. Vuelva más tarde con una visita, llamada o carta para ver cómo les está yendo. Demuestre que realmente le importan y está interesado en ellos. Eres el representante de Jesús y Él los alentará y los amará a través de usted.

Los pasajes de la Biblia sobre los que estaban enfermos incluyen el Salmo 107:20; Mateo 8:8; Marcos 6:13; 2 Corintios 12:7-10; Proverbios 4:20-22; 1 Pedro 4:19. Otros pasajes sobre la enfermedad incluyen el Salmo 23; 41:3; 103:3; Mateo 4:23; Santiago 1:6; 5:13-16; 11:4; Jeremías 30:17; 1 Pedro 2:24;

Las promesas de Dios para aquellos que enfrentan problemas de salud y/o muerte incluyen: Romanos 8:28-29; Isaías 26:19; Daniel 12:2; Oseas 13; 14; Juan 5:28-29; 14:1-3; Hechos 24:15; Romanos 5:3-5; 8:38-39; 14:7-8; 1 Corintios 15:20-22, 51-54; Colosenses 3:4; 1 Tesalonicenses 4:13-14; 5:10; Hebreos 2:14-15; Apocalipsis 14:13.

Dios promete que estará con los enfermos y los ayudará (Éxodo 23:25; Deuteronomio 7:15; Isaías 35:6; 57:18-19; Malaquías 4:2; 2 Corintios 4:17; Santiago 5:14- dieciséis). Él no promete sanar a todos en esta vida, pero promete darnos la gracia para soportar y la seguridad de la eternidad con Él.

ENFERMEDAD PROVOCADA POR DEMONIOS

A menudo existe una fuerte relación entre la **liberación espiritual y la sanidad física**. A menudo, los problemas físicos también desaparecen cuando los demonios se van. Eso es porque los demonios estaban causándolos. Ejemplos de estos en la Biblia incluyen: miembros lisiados (Lucas 13:11-17), el aguijón en la carne de Pablo (¿enfermedad de los ojos? - 2 Corintios 12:7), mutismo (a veces también mutismo - Mateo 9:32-33; 12:22; Marcos 9:17-18, 24-25), ceguera (Mateo 12:22), convulsiones (Marcos 1:26; 9:17-18, 20, 22, 25; Mateo 17:15, 18; Lucas 9:39), sordera (Marcos 9:17-18, 20, 25), llagas (¿cáncer de piel?) (Job 2:7) y otras aflicciones dolorosas (Salmo 78:49 - las plagas en Egipto eran demonios), y tormentos físicos de todo tipo (Apocalipsis 9:5, 10). La Biblia declara que Satanás puede causar enfermedades (Job 2:7-8), incluso la muerte (Job 1:19).

La sanidad física puede ser el resultado de la liberación. Si alguno de los demonios estaba causando problemas físicos, esos problemas se resolverán cuando se eliminen los demonios. Los espíritus generacionales pueden causar las mismas dolencias de generación en generación. Los problemas físicos generalmente no son la principal preocupación de Dios; más bien está más preocupado por la condición espiritual del corazón. A menudo oramos para que se elimine el síntoma (problema físico) mientras Dios quiere que lo busquemos a Él y lo que Él está tratando de enseñarnos a través de él. El aguijón en la carne de Pablo es un claro ejemplo. No era la voluntad de Dios que ese demonio fuera removido, sino que Pablo fuera fortalecido espiritualmente a través de la experiencia.

Si hay un problema físico presente, puede ser bueno averiguar cuándo comenzó y qué más estaba pasando en ese momento. En lugar de concentrarse en eliminar el síntoma físico, busque la raíz, ya sea demoníaca, espiritual o cualquier otra cosa que pueda ser.

Cabe señalar que **no todas las enfermedades son de origen demoníaco**. Jesús sanó enfermedades físicas que no eran demoníacas (Mateo 4:23-24; 8:16-17 cumplió con Isaías 53:4; Marcos 1:34; Hechos 9:34; etc.). La Biblia habla claramente de enfermedades que no son demoníacas: dolor severo (Mateo 4:24), convulsiones (Mateo 4:24), parálisis (Mateo 4:24; Hechos 8:7), lepra (Mateo 10:8), ceguera (Lucas 7:21), miembros lisiados (Hechos 8:7) y muchas otras diversas enfermedades (Mateo 4:24). El hecho de que algunas dolencias físicas estén en ambas listas (como las convulsiones) muestra que muchas dolencias pueden tener causas demoníacas o naturales. Pueden ser de una fuente o de otra.

Jesús a menudo expulsaba demonios y curaba enfermedades al mismo tiempo. Jesús dijo que haría esto (Lucas 13:32). Lo hizo al comienzo de su ministerio (Mateo 4:23-24; 8:16; Marcos 1:34; Lucas 4:41), alrededor de Tiro y Sidón (Marcos 3:10-12; Lucas 6:18-19), y en medio de su ministerio (Lucas 7:21). Muchos seguidores de Jesús fueron curados de ambos (Lucas 8:2).

Aún más precisos son los relatos de cuando **Jesús expulsó demonios y sanó la enfermedad de una persona al mismo tiempo** (Marcos 6:13; Hechos 5:16). Felipe hizo esto en Samaria (Hechos 8:7) y Pablo lo hizo en Éfeso (Hechos 19:12).

Por lo tanto, es obvio que **algunas, pero no todas las enfermedades, son demoníacas**. No hay ciertas enfermedades que sean exclusivamente demoníacas, ni otras que no lo sean. Cualquier mal físico puede ser demoníaco, pero ningún mal es siempre demoníaco. En nuestra época, nos equivocamos al considerar que una enfermedad demasiado pequeña es demoníaca. Por lo tanto, a menudo perdemos la cura. ¿Cómo podemos saber si una enfermedad o problema físico es demoníaco o no? Algunas pistas para buscar son: los médicos no pueden traer alivio o cura; hay un patrón de funcionamiento en la familia; parece extraño o no sigue el patrón regular de síntomas (aparece y desaparece sin motivo particular, etc.); o siente en su espíritu que se debe orar y considerar que posiblemente sea demoníaco.

Una vez más, nuestro modelo para lograr esta eliminación de los males físicos mediante la liberación debe **seguir el ejemplo de Jesús**. Él reprendió una fiebre y se fue de inmediato y la fuerza volvió al instante (Lucas 4:39). Por lo menos en una ocasión vino poder del interior de Jesús para sanar (Lucas 6:19). A menudo imponía las manos sobre una persona para traer liberación y sanidad (Lucas 4:40; 13:13; 4:29; Mateo 8:15; Lucas 13:11-13).

En cuanto a que hagamos esto hoy, nuevamente **debe hacerse con la fuerza y el poder de Dios**. Si Él elige traer sanidad a través de la liberación, esa es Su voluntad. Nunca debemos exigirlo o hacerlo depender de tener suficiente fe. Nadie hoy tiene un don para sanar a nadie y a todos. Es correcto que oremos por sanidad cuando hacemos liberación y dejemos los resultados a Dios. También es necesario tratar con cualquier demonio que pueda estar causando la enfermedad (física o mental, ver página 11). A menudo, los demonios afectan nuestra salud de manera indirecta, como trabajar en nosotros para que comamos o hagamos cosas que no son saludables para nosotros a largo plazo y socavan nuestra salud. Todos estos también deben ser tratados en el nombre de Jesús (Mateo 10:1). A veces Dios puede guiarlo a **ungir con aceite** como símbolo del Espíritu Santo que hace la curación (Marcos 6:13). NO confíe en el aceite ni en ningún ritual al usarlo, es simplemente un audiovisual.

Por lo tanto, tenga en cuenta que **a menudo la enfermedad es demoníaca**, especialmente cuando los médicos no pueden curarla. Incluso las enfermedades que pueden curar pueden seguir siendo demoníacas, especialmente si hay otros signos de demonización activos en la vida de la persona. Tenga esto en cuenta cuando ore y busque sabiduría. No acepte ninguna enfermedad como "incurable". Siempre asegúrese de que no sea demoníaco (pidiéndole a Dios sabiduría y ordenándole a cualquier demonio involucrado en esa dolencia que se vaya en el nombre de Jesús). Recuerde, cuando trate con males emocionales y espirituales en su oración de guerra, ¡no deje de lado los males físicos! No tema, los demonios solo pueden causar males con la aprobación de Dios (Job 1:6-12).

Una palabra de advertencia: dado que los demonios pueden causar enfermedades, también pueden traer **'curaciones' falsificadas** al detener los males físicos que ellos mismos causan (Mateo 12:24; 24:24; 2 Tesalonicenses 2:9; Apocalipsis 16:14). Esto explica las curas milagrosas que no se hacen de acuerdo a voluntad y la Palabra de Dios.

¿ES LA VOLUNTAD DE DIOS QUE TODOS SEAN SANADOS HOY?

Hay quienes hoy en día creen que Jesús no solo pagó por el pecado en la cruz, sino que también pagó por nuestra enfermedad. Dicen que cada uno se recibe por fe, si tienes suficiente fe para recibirlo. La pérdida de la fe, entonces, provoca la pérdida de estos beneficios de ella. Afirman que algunos tienen un don especial para curar y pueden curar a quienes acuden a ellos.

¿Es esto cierto? Este no es solo un tema secundario, sino que ocupa un lugar central en nuestra salvación y vida cristiana. ¿Es la soberanía de Dios o el libre albedrío del hombre el factor decisivo final y definitivo? Debe ser la soberanía de Dios. El motivo de vivir para Jesús no debe ser el miedo a perder nuestra salvación. La meta de vivir para Jesús no debe ser una vida libre de problemas. El dolor y el sufrimiento no deben afrontarse azuzando suficiente "fe" para que Dios los elimine. Si no se elimina entonces la persona vive con sentimientos de fracaso y culpa por no tener suficiente fe. ¿Qué pasa con estas afirmaciones de "curanderos de fe"? ¿Qué dice la biblia?

¿ES EL DON DE LA SANACIÓN PARA HOY? Si bien es cierto que Jesús y los Apóstoles sanaron, lo hicieron como una señal para autenticar que eran de Dios (Mateo 12:39). Esta era la manera de Dios de que la gente los escuchara a ellos en lugar de a todas las falsificaciones que había alrededor. Cuando el Nuevo Testamento estuvo completo y la gente supo qué buscar en un verdadero hombre de Dios, ya no hubo ninguna razón para la señal. En el año 35 d.C. todos fueron sanos pero para el 60 d.C. algunos no (Epafrodito, el aguijón en la carne de Pablo). Luego, para el año 67 d. C., muy pocos estaban siendo sanados (Trófimo quedó enfermo en Mileto, el estómago de Timoteo no fue sanado, etc.). En Jerusalén, el escenario de muchos milagros tempranos, no se hizo ningún milagro después de que Esteban fue apedreado. El pueblo tenía la evidencia pero la rechazó. Santiago, el libro más antiguo de la Biblia, dice que si alguien está enfermo debemos orar por él (Santiago 5:14).

¿DEBEMOS VER MILAGROS HOY COMO EN TIEMPOS BÍBLICOS? En realidad, si hace una lista de todos los milagros en la Biblia, encontrará que casi todos se ajustan a tres períodos de tiempo. No están distribuidos uniformemente a lo largo de la historia, sino que se agrupan en los tiempos de Moisés/Josué, Elías/Eliseo y Jesús/apóstoles. En cada uno de estos tiempos, se había desarrollado un nuevo desafío, por lo que Dios envió un nuevo mensaje a través de un nuevo mensajero a quien autenticó mediante milagros ("señales"). Viene un tiempo más de milagros, llamado la Tribulación. Para distinguir a los que hablan por Dios de las falsificaciones, los portavoces de Dios podrán hacer señales milagrosas.

¿ES LA FE UN PRERREQUISITO PARA LA SANACIÓN? Jesús no hizo de la fe un requisito para la curación. Muchos de los que sanó no tenían fe. El hombre de la mano seca y el hidropesía fueron sanados como señal a los líderes religiosos que estaban presentes, ellos no pidieron ser sanados. El lisiado que Pedro y Pablo sanaron fuera del templo no ejerció ninguna fe. Por supuesto, los endemoniados que fueron liberados y los que resucitaron de entre los muertos no ejercieron la fe. Luego hay otros que tuvieron una fe fuerte pero no fueron sanados: Esteban, Pablo, Timoteo, Job, David, Eliseo, etc.

¿ES LA "SANACIÓN" HOY LO MISMO QUE EN LOS TIEMPOS BÍBLICOS? Los 'sanadores' de hoy deben cumplir con las mismas características de Jesús y los apóstoles para afirmar que están haciendo lo que se hacía entonces. Jesús y los apóstoles curaban con una palabra o un toque dónde y cuándo. No había lugar ni tiempo especial, ni cánticos ni música, ni trucos, nada. ¿Los curanderos de hoy caminan por el pasillo de un hospital y vacían todas las habitaciones? Así lo hicieron Jesús y Pedro. Además, los milagros bíblicos se realizaron instantáneamente, no de manera gradual o lenta. No había sanidad para 'reclamar' o perder. Entonces la curación se hizo totalmente, no parcialmente, y nunca se perdió. Todos fueron sanados. El 100% de cada uno, sin importar la necesidad, fue sanado. Las enfermedades orgánicas se curaron: las extremidades volvieron a crecer instantáneamente, lo suficientemente fuertes como para caminar, los ojos se abrieron, la lepra desapareció instantáneamente y la carne se volvió saludable. Entonces, también, los muertos resucitaron. La curación por la fe de hoy no cumple con estas características.

¿DIOS NO SANA? Sí, un Dios soberano siempre puede sanar. Él siempre puede sanar, pero no siempre está dispuesto. La curación no está garantizada. La curación no se basa en que tengamos suficiente fe. Los milagros de Jesús y los apóstoles se hicieron como una señal para autenticar a Aquel que podía sanar un alma invisible. Dios puede sanar y lo hace, pero no da dones a otros para que lo hagan como lo hicieron Jesús y los Apóstoles, ni dice que esa sea la norma recomendada para Su pueblo.

¿QUÉ HACEMOS CUANDO ENFERMAMOS? Cuando estamos enfermos es bueno primero asegurarse de que no sea por pecado o desobediencia. Si hay pecado que Dios está usando para señalar la enfermedad, confíeselo y Dios lo perdonará y luego usará esa enfermedad para bien (Romanos 8:28). Está bien orar, pidiéndole a Dios que sane si esa es Su voluntad. Debemos someternos a Su voluntad, no exigir que Él haga lo que queremos. Pídale que use el dolor y el sufrimiento para Su gloria (que nosotros y otros podamos ver Su grandeza a través de Su provisión y paz) y nuestro crecimiento (haznos confiar más en Él y ser más como Jesús). Utilizar los

mejores recursos disponibles: dieta, descanso, ejercicio y ayuda médica. Dese cuenta de que toda sanación en última instancia viene de Dios. Sin embargo, deja los resultados a Su voluntad.

Recuerde siempre, nuestra fe debe estar en Jesús. ÉL es el objeto de nuestra fe, nunca un ser humano o un grupo. ¡Ponga la fe en Jesús, no la fe en tu fe! ÉL es a quien debemos mirar y glorificar. Siempre mantenga tus ojos en Él. Confíe y sírvale lo que pase.

6. Alguien muriendo

Raíz: pecado en el Edén, maldición sobre la humanidad

Fruto del Espíritu que se necesita (Gálatas 5:22-23): paz, gozo, esperanza de vida eterna

Ministrar a los que se están muriendo es una de las responsabilidades más difíciles, pero a la vez más gratificantes, que tienen los pastores, los líderes de la iglesia y los consejeros. La muerte es una experiencia que toda persona debe enfrentar. La muerte llega en momentos inesperados de formas inesperadas.

VISITAR A ALGUIEN QUE SE ESTÁ MURIENDO Cuando visite a alguien que se esté muriendo o pueda estar muriendo, recuerde que está representando a Jesús, así que muéstrele su amor y paciencia. Hágle preguntas y déjelos hablar. No se sorprenda si expresan enojo o cuestionan a Dios. Que expresen sus sentimientos, como hizo Dios con Elías (1 Reyes 19). No los critique ni sermonee, solo ámelos. Escúchelos y anímelos leyendo las Escrituras.

Las personas pasan por varias etapas a medida que se adaptan a la idea de morir. Al principio, es posible que se sorprendan y sientan lástima por sí mismos. Pueden expresar ira, llanto y pena. Si su fe no es fuerte, e incluso a veces cuando lo es, la depresión puede estar presente. Pueden pasar por un momento de negación y negarse a aceptar el hecho. Escuche con paciencia, ámelos, visítelos con frecuencia, lea las Escrituras y ore con ellos. Con el tiempo, deberían llegar a aceptarlo y convertirse en un gran testimonio de la gracia de Dios.

No evite hablar de la muerte. Es una gran manera de asegurarse de que están poniendo su fe en Jesús para la salvación. Si es así, anímelos acerca de las promesas de Dios de estar con ellos a través de la muerte. Recuérdeles acerca de las bendiciones que esperan en el cielo. Si no están poniendo su fe en Jesús, es una gran oportunidad para hacerlo.

Tocar de manera apropiada puede ser reconfortante para la persona moribunda: darle palmaditas en el brazo, sostener su mano para orar, etc. Asegúrese de leer las Escrituras sobre la fidelidad de Dios, las promesas y cómo será el cielo. Siempre es bueno usar el Salmo 23. Siempre ore en voz alta con ellos antes de irse. Visítelos regularmente. Demuestre que realmente le importan y está interesado en ellos. Es el representante de Jesús y Él los alentará y los amará a través de usted.

LIDIANDO CON EL MIEDO A LA MUERTE Dios usa la muerte como un recordatorio de que esta vida no es todo lo que hay y que pasaremos la eternidad en el cielo o en el infierno. Si una persona no tiene salvación, o no está segura de su salvación, tendrá miedo a la muerte. Hable con ellos acerca de la salvación y dónde se encuentran espiritualmente. A continuación se enumeran versículos sobre cómo llegar al cielo. Lea y hable sobre ellos. Comparta su propio testimonio con ellos.

Otra razón por la que tememos a la muerte es porque tememos el proceso de morir, no lo que viene del otro lado. Dios promete caminar con nosotros a través del valle de sombra de muerte (Salmo 23:4). Jesús nos llevará de esta vida a la venidera (Juan 14:3) y estaremos con él para siempre (Lucas 23:43).

Dios nos promete gracia para cada día que la necesitemos. Eso incluye el día en que moriremos. Dios lo promete, y Él siempre cumple Sus promesas (Salmo 23:4).

Creo que otra preocupación sobre la muerte de los cristianos es sobre las personas que dejarán atrás. Sé que cuando muera, será maravilloso para mí. Pero sé que hay quienes se afligirán. No quiero ser la causa del dolor en la vida de nadie. Eso es algo que tenemos que dejar en manos de Jesús. Él ama a nuestros seres queridos más de lo que nosotros los amamos. Él sabe cómo es el dolor de la muerte. Lloró ante la tumba de Lázaro (Juan 11:35). Él promete estar cerca de los quebrantados de corazón y salvar a los quebrantados de espíritu (Salmo 34:18). Necesitamos confiar en sus promesas. Encomendemos a nuestros seres queridos a Su cuidado cuando nos hayamos ido, al igual que lo hacemos ahora mientras todavía estamos aquí.

Cuando vivimos para el Señor y fuimos a servirle, no queremos dejar este mundo hasta que hayamos completado nuestro trabajo aquí. Quizá hubo cosas que no se cumplieron. Puede haber cosas en el pasado que podrían haberse hecho mejor. Así que sí, queremos ir al cielo, pero todavía no. Es bueno querer vivir estas vidas para que cada momento tenga sentido hasta que terminemos. Pero el momento de nuestra muerte es una decisión que solo Dios puede tomar.

Una cosa sí sabemos con certeza, un segundo en el otro lado de la muerte nos alegraremos de que haya sucedido. Confíe en Dios con el tiempo de todo. Agradézcale que tenemos la seguridad de que esta vida no es el final. Esto no es tan bueno como parece, es tan malo como parece para el hijo de Dios. No estamos dejando la tierra de los vivos y yendo a la tierra de los moribundos, estamos dejando la tierra de los moribundos para pasar la eternidad en la tierra de los vivos.

Entonces, lleve sus preocupaciones y temores acerca de la muerte a Dios y déjelos ahí. Pero no deje que le robe el gozo y la paz en su vida hoy. Jesús ha vencido a la muerte. No hay nada que temer.

Los **ejemplos** bíblicos de aquellos que sufrieron una enfermedad mortal incluyen: 2 Reyes 13:14; Trabajo 19:27; Juan 11:21-26.

Las **promesas de Dios para aquellos que enfrentan problemas de salud y/o muerte** incluyen: Romanos 8:38-39; Isaías 26:19; Daniel 12:2; Oseas 13; 14; Juan 5:28-29; 14:1-3; Hechos 24:15; Romanos 5:3-5; 8:38-39; 14:7-8; 1 Corintios 15:20-22, 51-54; Colosenses 3:4; 1 Tesalonicenses 4:13-14; 5:10; Hebreos 2:14-15; Apocalipsis 14:13; Salmo 23:4; 116:15; Lucas 23:43; 2 Corintios 5:1-8; Filipenses 1:21; 3:20-21; Hebreos 2:14-15; 9:27-28; Apocalipsis 2:7.

Dios da muchas **promesas acerca del cielo**. Algunos incluyen: Juan 14:2; 1 Corintios 2:9; Apocalipsis 21:4; Efesios 2:6; Colosenses 3:1-2.

Los versículos que hablan del **cielo** incluyen: Lucas 12:32; 16:19-31; 20:34-38; 23:43; Apocalipsis 4:1-11; 7:9; 8:1; 21:1-22:6; 1 Corintios 13:12; 15:42; Filipenses 1:23; 1 Juan 3:2; 2 Crónicas 2:6; 4:17-18; 5:1,8; 12:4; Marcos 16:19; Deuteronomio 26:15; Trabajo 3:17; Salmo 11:4; 14:2; 17:15; 33:13-15; 73:24; 103:19; 23:6; Mateo 3:17; 5:3; 22:30; 6:9, 20; Juan 14:1-3; 1 Tesalonicenses 4:17; Éxodo 25:8-9; Jeremías 23:23-24; Ezequiel 1:22-28; 10:1-14; Hebreos 8:1-2; 9:23-24; Daniel 12:3; Isaías 66:1; 33:17; 2 Pedro 3:13; Malaquías 3:17.

La Biblia habla de **cómo llegar al cielo**: Mateo 7:21; 10:32-33; Lucas 12:8-9; 13:23-28; 23:42-43; Juan 3:3; 6:27-29; 14:6; Hechos 4:12; Apocalipsis 21:27; Romanos 10:6-9; Filipenses 3:20

1 Pedro 1:3-4

Los versículos bíblicos sobre la **vida eterna** incluyen: Lucas 16:9-31; 18:18-30; Juan 3:1-21; 6:60-71; 11:25-26; 17:1-26; 1 Juan 5:1-13; Marcos 12:25; Lucas 16:19-31; 1 Tesalonicenses 4:16-18; Santiago 2:26.

CONCLUSIÓN

Espero que se haya beneficiado leyendo este libro. Ciertamente me beneficié al escribirlo. No fue un libro fácil de escribir. De hecho, fue uno de los más difíciles que he escrito. Hay muchos temas de los que hablar, y cada uno tenía que cubrirse de forma completa y precisa sin usar demasiadas palabras. Hice mi mejor esfuerzo. Dependí de la ayuda del Señor a través de todo.

La consejería es mucho más de lo que podría cubrirse en un libro. Se han escrito docenas de libros sobre cada uno de los temas que cubrí. Cada mes se publican nuevos. Afortunadamente, Dios nos promete sabiduría en abundancia (Santiago 1:5). Confíe en Él para darle Su sabiduría y compartir Su verdad con otros. Él es el Admirable Consejero (Isaías 9:6). Su Espíritu Santo es llamado (Juan 14:16-18; 26-28; 16:13). Confíe en que Él lo guiará y dirá qué decir y luego comparta fielmente esa verdad con los demás.

Si puedo ser de ayuda, puede contactarme en jerry@ChristianTrainingOrganization.org.

ÍNDICE DE CONSEJERÍA

Abusador 82

Abuso 81

Abuso sexual 80

Actitud crítica 36

Adicciones 38

Adicción a la comida 47

Adicción a sustancias 44

Adicción al trabajo 48

Adicciones sexuales 40

Adolescentes, consejería 77

Adulterio 43

Alcohol 44

Amargura 34

Ansiedad 31

Automutilación 31

Autoestimulación sexual 43

Bebé de la familia 19

Biblia y consejería 6

Carácter 18

Celos 27

Comer en exceso 46

Comunicación en el matrimonio 54

Consejería, Bíblica 6

Consejería, niños 12

Consejería prematrimonial 52

Culpa y vergüenza 26

Corte 31

Demonios y enfermedades 87

Demonizando 51

Depresión 28

Desesperanza 29

Deshonestidad 43

Dirección de Dios a los adolescentes 77

Disciplinar niños 70

Dolor 83

Drogas 44

Duelo 83

Emociones 20

Enfermedad 86

Engaño 48

Entendiendo a los adolescentes 78

Envejecimiento 85

Envidia 27

Escucha 8

Esposa 59

Espíritu Santo y consejería 8

Estrés 32

Etapas del matrimonio 54

Evaluar 36

Extrovertidos e introvertidos 17

Falta de perdón 37

Familias disfuncionales 75

Fornicación 43

Fumar 44

Gays 45

Gula 46

Hijo del medio 19

Hijos, las direcciones de Dios a los 77

Hijos, crianza 68

Hijo menor 19

Hijo único 19

Hombre en el matrimonio 55

Homosexualidad 45

Humildad 27

Inferioridad 24

Inmoralidad 40

Inseguridad 23

Introvertidos y extrovertidos 17

Ira 34

Juzgar 36

Lenguaje del amor 64

Lesbianismo 45

Mala imagen de sí mismo 24

Marido 55

Masturbación 43

Mentira 48

Miedo y preocupación 21

Muerte 91

Mujer en el matrimonio 59

Múltiples personalidades 51

Orden de nacimiento 19

Orgullo 27

Pérdida 83

Perdón 37

Perfeccionismo 25

Persona abusada 81

Personas bisexuales 45

Persona moribunda 90

Personas transgénero 45
Pornografía 40
Preocupación y miedo 21
Primogénito 19
Prioridades 50
Problemas de hombres 38
Problemas financieros 84
Problemas matrimoniales 54
Problemas parentales 68
Problemas sexuales en el matrimonio 66

Relaciones rotas 79
Rivalidad entre hermanos 74
Robar 47

Sanar 89
Satanás 52
Satanás y enfermedades 87
Sufrimiento 82
Suicidio 30

Tabaco 44
Temperamentos 18
Temperamento colérico 18, 53
Temperamento flemático 18, 53
Temperamento melancólico 18, 53
Temperamento sanguíneo 18, 53
Trabajar en exceso 48
Trastornos de la alimentación 47
Tristeza 83

Uso del tiempo 50

Vejez 85
Vergüenza y culpa 26
Violación 80