

basta de silencio[®]

bastadesilencio.org

SOCORRO PARA LA FAMILIA

¿Qué hacer cuando la amenaza
está dentro de casa?



EDITORIAL

HOGAR PROTEGIDO



○ POR MARLI PEYERL

MUCHA GENTE HA REFLEXIONADO SOBRE SU PROPIA SUPERVIVENCIA. PERO NO PODEMOS OLVIDAR A AQUELLOS QUE ESTÁN EN UNA SITUACIÓN DE MAYOR VULNERABILIDAD.

A causa de la pandemia que afectó nuestro planeta, tuvimos que adoptar el distanciamiento social como principal estrategia para reducir la transmisión del nuevo coronavirus. Uno de los efectos colaterales de esa medida fue una mayor incidencia de problemas emocionales como el miedo, la ansiedad y el estrés; que ya afligían a la sociedad en general, pero que se han vuelto más intensos en muchas familias.

Lamentablemente, esos efectos emocionales no fueron la única consecuencia de la crisis sanitaria actual. Las estadísticas nos revelan otra pandemia, más silenciosa o silenciada, es cierto, pero que también debemos enfrentar. Hablo de la violencia que se practica en casa contra los grupos vulnerables, como los niños, las mujeres y los ancianos. Este drama social se agravó en función del confinamiento, pues puso a agresores y a víctimas a convivir más tiempo bajo el mismo techo.

Si pocas personas se interesan por esta causa, este triste escenario no va a cambiar. Es necesario que seamos conscientes de que somos corresponsables por el bienestar de quienes están cerca de nosotros; sobre todo, nuestra familia. Al ser consecuentes de esta forma en casa, iniciamos un proceso de transformación, pues la familia es la base de la sociedad. El hogar es el primer y más importante espacio de socialización de los hijos. Allí ellos aprenden, por medio del diálogo y de la formación de un vínculo de confianza, a desarrollar habilidades para vivir en sociedad como adultos que respetan al prójimo.

Recordemos, también, que otros actores sociales son importantes para la formación de los ciudadanos: las instituciones educativas y religiosas, por ejemplo. Por eso, cuando la familia, la escuela y la iglesia se unen tras un mismo propósito, aumentan las probabilidades de que algo positivo ocurra.

Frente a este momento sensible que estamos viviendo, la revista *Basta de Silencio* de 2021 rescata y republica una versión actualizada de artículos utilizados en las últimas cinco ediciones del proyecto. El punto en común de estos materiales es la *protección de la familia*. En un contexto en el que mucha gente ha reflexionado sobre la propia supervivencia, ya sea debido a la amenaza del virus o a causa del impacto económico, social y político de la Pandemia, no podemos olvidar a aquellos que están en situación de mayor vulnerabilidad. Ayudar a proteger a los niños, los adolescentes, las mujeres y los ancianos contra la violencia doméstica ha sido el objetivo de esta campaña de la Iglesia Adventista del Séptimo Día desde hace casi veinte años. Pero, para que esto ocurra, necesitamos que se sumen otras manos. ¿Podemos contar con las tuyas?

MARLI PEYERL es educadora y coordinadora de la campaña "Basta de silencio" en Sudamérica.



SUMARIO

2 EDITORIAL

4 CUIDAR DE LOS MÁS FRÁGILES

Psicóloga advierte acerca de señales de violencia hacia los ancianos.

6 ACTIVA TU ALARMA

Conoce cómo identificar el abuso sexual infantil.

12 MATRIMONIO RENOVADO

Libro presenta soluciones para hogares en crisis.

19 ¿AMOR O TERROR?

Una historia que cambió cuando se rompió el silencio.

8 ASUNTO DE FAMILIA

Diez actitudes que pueden ser determinantes en tu convivencia en casa.



14 SÉ HOMBRE

Descubre el modelo bíblico de masculinidad.

20 FE EN LA PREVENCIÓN

Cómo la religión ayuda a proteger a los jóvenes del consumo de drogas.



16 NUEVA OPORTUNIDAD

Después de intentar el suicidio, ella encontró en la familia y en Dios fuerzas para vencer.

24 TODO LO SUFRE, TODO LO SOPORTA

No caigas en la ilusión de la codependencia emocional.



ACES Asociación
Casa Editora
Sudamericana

Basta de Silencio

Socorro para la familia

Título original: *Quebrando o silencio. Socorro para a família.*

Coordinación: Marli Peyerl
Dirección: Natalia Jonas
Traducción: Germán Correa
Diseño del interior: CPB

Diseño de tapa: CPB
Libro de edición argentina
IMPRESO EN LA ARGENTINA - Printed in Argentina

Primera edición
MMXXI - 59,515M

Es propiedad. © 2021 DSA. © 2021 ACES.
Queda hecho el depósito que marca la ley 11.723.
ISBN 978-987-798-449-1

Peyerl, Marli
Basta de Silencio : Socorro para la familia / Marli Peyerl. - 1ª ed. - Florida : Asociación Casa Editora Sudamericana, 2021.

28 p. ; 27 x 21 cm.
Traducción de: Germán Correa.
ISBN 978-987-798-449-1
1. Violencia. I. Correa, Germán, trad.
II. Título.
CDD 201.7628292

Se terminó de imprimir el 15 de julio de 2021 en talleres propios (Gral. José de San Martín 4555, B1604CDG Florida Oeste, Buenos Aires).

Prohibida la reproducción total o parcial de esta publicación (texto, imágenes y diseño), su manipulación informática y transmisión ya sea electrónica, mecánica, por fotocopia u otros medios, sin permiso previo del editor.

-112613-

ENTREVISTA

CUIDAR DE LOS MÁS FRÁGILES



○ JEFFERSON PARADELLO

LA NEGLIGENCIA
Y LA VIOLENCIA
PSICOLÓGICA
SON LOS
PRINCIPALES
TIPOS DE ABUSO
CONTRA LOS
ANCIANOS.

A causa de la pandemia del nuevo coronavirus, se limitó la posibilidad de ir y venir de muchas personas, para contener la propagación de la enfermedad. Sin embargo, la permanencia extendida en casa intensificó un drama que viven mujeres, niños y ancianos: la violencia doméstica. En 2017, un informe de la Organización Mundial de la Salud (OMS) ya había revelado que uno de cada seis ancianos alrededor del globo sufría algún tipo de agresión.

“Las personas de sesenta años o más –muchas veces dependientes de sus agresores– no siempre traducen en palabras el dolor que experimentan, pero hay señales que pueden verse como un pedido de socorro”, subraya la psicóloga

Vivian Araújo. Hace casi diez años Araújo ha puesto su mirada en la vejez y el envejecimiento, cuando comenzó su maestría en Gerontología Social en la Pontificia Universidad Católica de San Pablo (PUC-SP). En esta entrevista, ella resalta la atención y el cuidado que hay que tener para terminar con el ciclo de violencia a ese grupo, que en 2050 representará dos mil millones de personas en todo el mundo.

► *¿Qué caracteriza la violencia contra un anciano?*

► Un anciano puede sufrir varios tipos de violencia. Estamos más acostumbrados a pensar en agresión física; sin embargo, la más común es la negligencia, y la segunda es la violencia psicológica. La OMS define violencia psicológica del siguiente modo:

“Un hecho único o repetido, o falta de acción apropiada, que ocurre en cualquier relación en la que exista una expectativa de confianza, que cause daños o sufrimiento al anciano”.

► *¿De qué modo se evidenció este problema en la Pandemia?*

► Al principio de la Pandemia, aumentaron las actitudes discriminatorias y prejuiciosas hacia los ancianos. Después, la crisis económica resultante desencadenó o agravó un aumento en los casos de abuso financiero contra los más ancianos. La dependencia de familiares y cuidadores durante este período resultó en más tensiones y conflictos. Por otro lado, en una dimensión individual, hubo una elevación de los niveles de estrés y ansiedad debido al miedo a enfermar. La sobrecarga de los cuidadores, que sumaron responsabilidades en sus casas y con sus niños, además del trabajo remoto y las tensiones debidas a la pérdida del empleo o incentivos, son parte de este cuadro de aumento de la vulnerabilidad.

► *¿Qué factores conducen a estas agresiones?*

► Los resultados de las investigaciones indican que los motivos principales para la práctica de algún tipo de violencia contra los ancianos son el consumo de alcohol, la proximidad física, la dependencia financiera del agresor en relación con el anciano y la relación permeada de violencia entre ambos. Generalmente, un familiar es quien comete la violencia. A pesar de ser absolutamente injustificable, puede ocurrir porque la persona está pasando por un momento difícil y por no saber lidiar con un anciano. Muchas veces, el estrés y el agotamiento generan la agresión. Algunos ancianos agredidos sienten vergüenza y culpa, pues creen que la violencia es resultado de la educación que dieron a los familiares que los cuidan. Por lo tanto, por entender, equivocadamente, que tienen responsabilidad en esto, terminan no denunciando al agresor.

► *¿Por qué se hace difícil denunciar?*

► Por varios motivos. En primer lugar, por la falta de información. Muchos ancianos no saben que lo que les está ocurriendo es violencia. Otros motivos son la vergüenza

y la culpa por la educación que proveyeron; cuestiones culturales, que hacen que el anciano se sienta incapaz y sin derecho a decidir; aparte de la dependencia afectiva y de los cuidados que reciben.

► *¿Cuáles son las principales señales de que un anciano es víctima de violencia?*

► Cortes, manchas oscuras, quemaduras, heridas no tratadas, miembros quebrados o accidentados, y disminución de la capacidad cognitiva y física. Por su lado, las señales de negligencia son la deshidratación y/o desnutrición, descuido de la higiene personal, heladera vacía y alimentos echados a perder; medicamentos sin tomar o falta de medicamentos; somnolencia constante (puede ser señal de un excesivo uso de remedios), aparte de consultas médicas olvidadas o no agendadas. Por su parte, la violencia psicológica puede observarse cuando el anciano parece temer a sus cuidadores (no los quiere “fastidiar”; comienza a tener miedo de cosas a las que antes no les temía; no querer quedar solo; implorar que la persona que está con él no se vaya después de una visita habitual; no responder o dar explicaciones evasivas sobre su estado o algo que le haya ocurrido).

► *¿Cómo garantizarles más protección?*

► Es necesario informar a las personas. Si tenemos suerte, viviremos mucho; y si vivimos mucho, seremos ancianos. Si logramos entender qué ocurre con la población de ese grupo etario, proveeremos mejores condiciones de vida a los ancianos de hoy y a quienes serán ancianos en el futuro. Pensando en los factores relacionales, es necesario buscar formas no violentas para la resolución de conflictos. Como parte de la violencia se genera muchas veces por el agotamiento de los cuidadores, es importante compartir las tareas domésticas para que no sobrecarguen a una única persona. También es necesario pedir ayuda y denunciar las situaciones de violencia sufridas.

Activa tu alarma

EL MIEDO PUEDE LLEVAR A UN NIÑO A SUFRIR EN SILENCIO DENTRO DE CASA. CONOCE CÓMO IDENTIFICAR SI ES VÍCTIMA DE ABUSO SEXUAL.

○ PABLO CANALIS

Puede ser que la infancia, una de las fases más hermosas de la vida, sea robada por la violencia sexual que se comete contra algún niño que conoces. Se trata de una situación compleja de identificar: hay víctimas que hablan, demuestran o intentan decir de alguna forma lo que vivieron. Otras, sin embargo, se callan, ante el miedo a las consecuencias que pueden materializarse en caso de que se exponga el sufrimiento. El abuso sexual infantil es un factor de riesgo que puede llevar a depresión, ansiedad, pánico, aislamiento social o trastorno de la personalidad. Por eso, es necesario tener un diálogo abierto con los niños, prestar atención a sus necesidades y a lo que señalan, y estar listos para actuar rápidamente, siempre con amor y cuidado.

PABLO CANALIS es psiquiatra con especialización en Medicina Familiar.



1 Debes saber con quién está el niño y qué hacen cuando están juntos.



2 Desconfía si repentinamente el niño no quiere estar cerca de alguien conocido.



3 Observa si presenta un cambio repentino de comportamiento, sin causa aparente, como irritación y llanto.

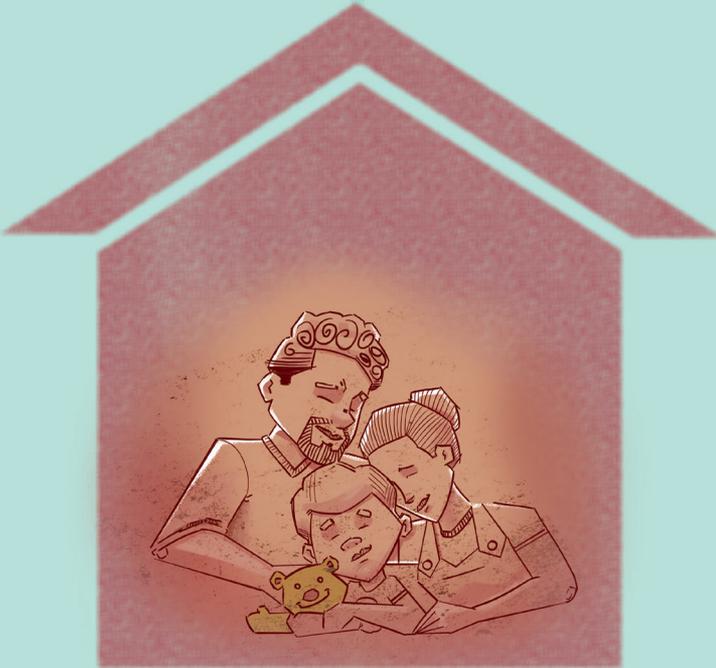
Ilustraciones: Paulo Vieira



8 No te desesperes. Con el tratamiento psicológico adecuado, la víctima tiene muchas chances de superar el trauma.



7 Si se confirma el abuso, denuncia al agresor al poder público y mantén al niño lejos de su alcance.



9 Ama, protege, escucha y acércate al niño.



6 Agenda una consulta con un psicólogo infantil. Puede ser que el niño esté temeroso de contarte lo que está viviendo.



4 Nota si el niño se aísla, se alimenta de forma diferente, tiene pesadillas, comienza a orinar o defecar en la cama, o evita acercarse a otras personas.



5 Nunca ignores lo que comparte contigo, aunque sea por medio de dibujos.



Asunto de Familia

SI CREES QUE LAS FAMILIAS
PARECEN FELICES SOLO
EN LOS COMERCIALES DE
MARGARINA, LEE ESTO.

SUELI DE OLIVEIRA

Escenas de la vida real

Sentada frente al consejero conyugal, ella cuenta: “Yo no nací en una familia feliz, ¿sabes? Por eso me casé con él, para buscar la felicidad”. Ese discurso forma parte de un lamento. La mujer se desahoga porque acaba de enterarse de que su marido la ha engañado. Llora. En la sala contigua se encuentra el esposo, abatido, diciendo todo el tiempo que no sabe cómo dejó que las cosas llegaran a ese punto, que está arrepentido, que le gustaría volver atrás y hacer todo bien...

El informe del periódico es impactante. Una niña de doce años recibe una paliza de sus compañeros de colegio. Su cara está magullada y sangrando. Desgraciadamente, lo más chocante no es eso, sino que su propio hermano, dos años mayor, estaba entre los agresores.

La madre, que es trabajadora doméstica, llega al trabajo con su hija de cuatro años. La niña no está matriculada en ninguna guardería; vive en casa con dos hermanos mayores. Ahora ya no puede quedarse con ellos porque uno de ellos fue sorprendido intentando abusar sexualmente de la niña.

La pareja se acuesta para dormir, pero oye un ruido que siempre les molesta. En la casa de al lado, muy próxima, vive otra pareja. Cada fin de semana es lo mismo: se pelean, rompen objetos, se gritan y se insultan. Esto solo se detiene cuando llega la policía.

La puerta se abre y el padre entra. Parece enfadado, dice tontearías y camina tropezando con sus

propias piernas. Con los pantalones mojados, entra oliendo a orina y empapado. Intenta golpear a la madre y a los niños. Esta vez, no puede, porque está muy borracho. Aun así, el más pequeño llora. ¡No le gusta ver a su padre en este estado!

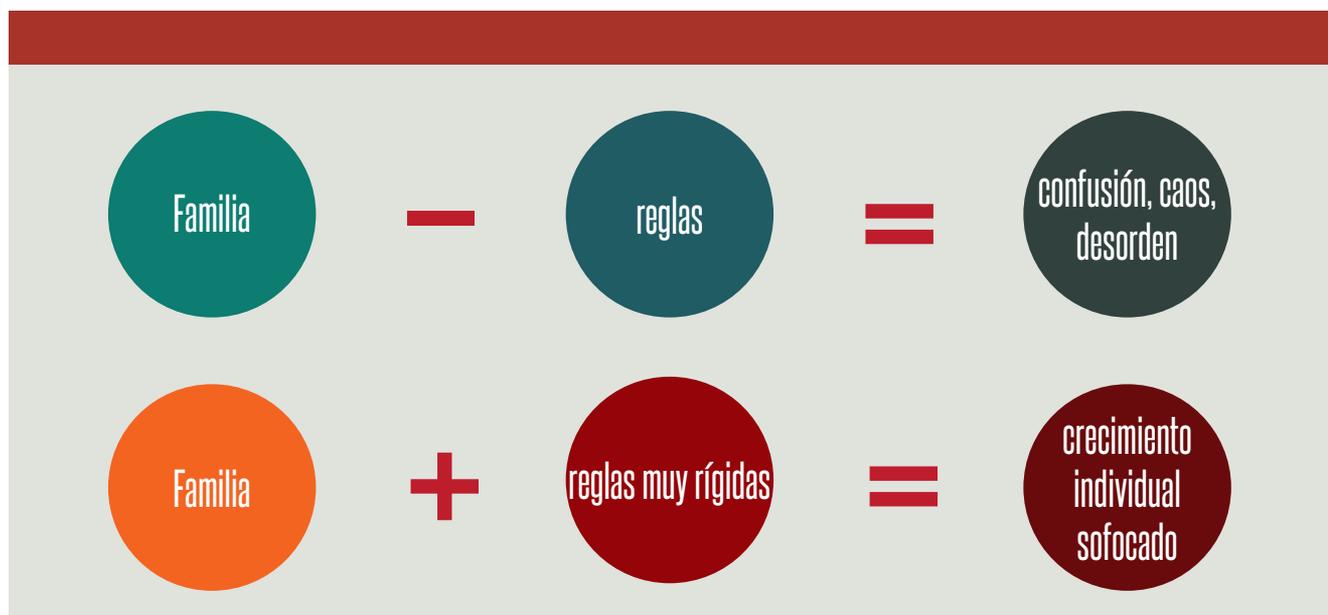
En las últimas décadas, vimos varios comerciales de margarina en la televisión que retrataban familias lindas, sonrientes y felices; con parejas que se miraban con cariño y andaban de la mano. A pesar de que esa magia sea posible –porque sí es posible tener una familia feliz–, la sociedad actual ha producido un gran número de hogares infelices.

Según Vinícius Farani, psicólogo y Doctor en Familia en la Sociedad Contemporánea de la Universidad Católica del Salvador, dentro de la familia nos encontramos en *nuestra totalidad*; es decir, nadie es a medias en su casa. En familia, destaca el especialista, “soy un sujeto pleno, con todas mis posibilidades y mis dificultades. Dentro de mi relación familiar, me presento con todo lo que puedo desarrollar; pero, al mismo tiempo, también presento mi

lado más perverso, muchas veces. Expongo mis mayores fragilidades, mis mayores dificultades, incluso mis patologías. En familia, nos sentimos cómodos para ser lo mejor o lo peor, para mostrar el lado malo que tenemos. En la escuela, en el trabajo, tengo relaciones momentáneas, parciales; en familia, las relaciones son plenas. Por esta razón, en la familia pueden tener lugar actitudes nobles, como el cuidado, el cariño y la aceptación; pero al mismo tiempo, pueden ocurrir grandes tragedias, como crímenes pasionales y abandono de hijos”.

El núcleo familiar debería ser el ambiente de mayor protección para la persona, pero es difícil ver a la familia como un puerto o un lugar seguro si sus miembros solo conversan gritándose entre ellos, o se comunican con ironía o rebajándose mutuamente, no respetando la opinión del otro, y en la cual cada uno se preocupa más por sí mismo que por los demás familiares.

¿Dónde está el problema? Con seguridad, no está en la voluntad; todos quieren pertenecer a una familia feliz, de la cual sea agradable



participar. ¿Qué es necesario, entonces, para tener relaciones familiares buenas y satisfactorias?

Dolores Curran, autora de libros y consultora de temas relacionados con la familia y la educación de los hijos, admite que muchos hogares tienen problemas, pero ella nos incentiva a mirar el lado positivo de la vida familiar. Al reflexionar acerca de una encuesta realizada sobre un universo de quinientas personas que estudia las relaciones familiares, Curran llegó a la conclusión de que las familias bien constituidas presentan diez características en común.

1. PRACTICAN LA COMUNICACIÓN Y LA ESCUCHA

La comunicación es muy importante, no solo en las relaciones familiares, sino también en las demás, como las relaciones laborales o de amigos. Comunicar implica tener un emisor, un mensaje y un receptor. Para que la comunicación sea eficaz, emisor y receptor deben turnarse en su papel. Uno habla, otro escucha; el otro habla, y aquel escucha. Lamentablemente, esta es una frase

común: “¡Nunca oyes una palabra de lo que digo!” La conversación en familia es importante para aproximar a las personas y para identificar y resolver problemas. Intenten quitar los ojos de la pantalla del celular para dialogar; y eso no debe hacerse solo cuando necesitan discutir temas desafiantes, sino también en momentos relajados.

2. EXISTE APOYO MUTUO

Para tener una familia saludable, es necesario que sus miembros trabajen juntos para el bien del todo. Una buena relación entre los padres da seguridad y estabilidad a los hijos. La valoración y el respeto entre los miembros de la familia generan más amor y satisfacción en el hogar. Por eso, celebra las promociones en el trabajo o las notas altas en la escuela; arregla la cama sin que te lo pidan; ayuda a lavar la loza o el auto voluntariamente. Esas pequeñas acciones y ayudan a mejorar el ambiente en casa.

3. EJERCITAN EL RESPETO

Todo ser humano tiene su valor y es digno de nuestro respeto. Puede

ser difícil practicarlo en tiempos de intolerancia e individualismo. Sin embargo, en familia, es necesario nutrir un estilo de vida que tenga en cuenta los derechos de los demás. De ninguna manera esto significa que se aprueben los errores; quien se equivoca debe responsabilizarse por las consecuencias de sus elecciones. A pesar de ello, las personas que se equivocan necesitan saber que alguien se preocupa por ellas, que son amadas.

4. HAY BUEN HUMOR EN MOMENTOS DE OCIO JUNTOS

Las familias felices saben cómo utilizar el humor sin herir a las personas. Se permiten momentos de distensión. Y, al mismo tiempo, en el caso de que alguna humorada se pase de la raya y lastime a alguien, es justo decir: “Disculpa, no pensé que eso pudiera entristecerte”. Otra cosa importante es pasar tiempo juntos. Es vergonzoso ver que muchas familias no se conocen bien. Por eso, es importante planificar viajes y actividades de ocio en familia. Esas oportunidades son como semillas de buenos recuerdos, principalmente para los niños.

5. SE COMPARTEN LAS RESPONSABILIDADES DEL HOGAR

Para que la familia tenga armonía y todos puedan disfrutar de momentos de descanso y ocio, cada miembro debe saber que precisa contribuir con algún trabajo a fin de mantener el orden en el ambiente familiar. Aunque un niño pequeño no pueda recibir grandes responsabilidades, tiene condiciones para organizar su espacio, los juguetes, el cuarto... La disposición para ayudar es preferible a la perfección. Por eso, no te incomodes si las tareas no se ejecutan impecablemente desde el principio; deberían mejorar con el



tiempo. Hay que incentivar a cada miembro de la familia a ser responsable, aun en las cosas pequeñas: en los gastos, en el cuidado del hogar, en el bienestar mutuo. Esto también ayudará a los más jovencitos a prepararse para la vida adulta.

6. HAY INTERÉS EN LA FORMACIÓN MORAL DE LOS HIJOS

En cualquier lugar del mundo o cultura, la familia desempeña un papel esencial en la orientación moral del individuo; por eso, es indiscutible su influencia en la formación del ciudadano. En familia aprendemos que el mundo es un ambiente de recompensas y castigos, según nuestro comportamiento. Ignorar o aprobar los errores de los hijos no hará de ellos adultos responsables; en la familia, el niño aprende qué es vivir en sociedad. Para ello, es necesario enseñar al niño, sobre todo mediante el ejemplo de sus padres, a diferenciar lo correcto de lo incorrecto, de acuerdo con los valores de la familia.

7. LOS LAZOS AFECTIVOS ENTRE LAS GENERACIONES SON FUERTES

Las tradiciones familiares son capaces de unir el pasado, el presente y el futuro. Las celebraciones que reúnen a la familia y promueven la interacción de sus miembros son muy importantes y deben valorarse. Debe haber respeto por el otro tanto en el trato con los ancianos como con los recién nacidos.

8. VALORAN LA RELIGIÓN

La fe es un aspecto muy importante en el núcleo familiar. Cuando los miembros de la familia no tienen los mismos intereses ni comparten las mismas creencias, es más fácil que surjan desacuerdos por cuestiones religiosas. Por otro lado, cuando una familia está bien constituida y



comparte la misma fe, tiende a afrontar mejor los períodos de crisis.

9. HAY INCENTIVO PARA LA AUTONOMÍA

Los padres deben ser totalmente responsables por los hijos pequeños; pero, a medida que crecen, hay que motivarlos a ser autónomos, asumiendo la dirección de su propia vida. Para muchos padres, es doloroso permitir que, en determinado momento, los hijos comiencen a decidir por cuenta propia. Su esperanza es que los hijos hayan interiorizado los valores que les enseñaron.

10. HAY ESPACIO PARA ADMITIR DIFICULTADES Y BUSCAR AYUDA

Las familias que creen en la felicidad y deciden construirla también pasan por problemas. La gran pregunta es cómo afrontan esos desafíos. Si es algo pequeño, tal vez pueden resolverlo rápidamente. Pero, hay crisis que solo pueden solucionarse con ayuda profesional. Muchas familias, sin embargo, no remedian sus problemas; se conforman con la idea de que las cosas son como son y terminan acumulando asuntos que quedan abiertos e irresueltos. Esta acumulación puede tener consecuencias serias.

Sin embargo, la familia puede optar por otro camino, al construir una red de apoyo. A fin de cuentas, en el ambiente familiar es donde aprendemos a afrontar nuestras dificultades y fragilidades humanas. Lo importante es reconocer el problema desde su inicio, cuando es más fácil tratarlo. Por eso, es necesario estar atentos a indicios de abuso, maltrato, violencia, dificultades de aprendizaje, intentos de suicidio y de asesinato, comportamiento de riesgo en la adolescencia, dependencia del alcohol y otras drogas. Y, al identificar el problema, se debe buscar ayuda inmediatamente.

A fin de que las relaciones familiares sean saludables, es necesario que haya, sobre todo, buena voluntad y disposición. ¿Deseas una familia feliz y bien estructurada? ¿Qué estás haciendo para que sea realidad? Debes saber que ese cambio comienza por ti. Si cada uno hace lo mejor que puede para atender las necesidades de la familia, al mostrar consideración por quienes están más cerca, entonces será más fácil vencer las adversidades que surjan.

SUELI FERREIRA DE OLIVEIRA es periodista, educadora y editora de revistas.

Matrimonio renovado

Libro presenta soluciones para hogares en crisis.

GUILHERME SILVA

Mientras que algunos matrimonios se terminan, con lo que difunden heridas emocionales entre cónyuges e hijos, otros continúan, como si el esposo y la esposa insistieran en vivir en un área de riesgo a punto de desmoronarse. Al observar tantas parejas infelices y personas heridas por relaciones abusivas, ¿existe alguna esperanza para los matrimonios, aparte de un fin doloroso o una prolongación melancólica de un sufrimiento soportable?

Aunque la vida real no encaje en fórmulas predeterminadas y soluciones de consultorio, Willie y Elaine Oliver creen que toda familia tiene solución. Ese es el mensaje principal que los autores presentan en el libro *Esperanza para la familia*, publicado en 2019 por las editoras de la Iglesia Adventista del Séptimo Día en Brasil y Argentina. La obra tuvo una tirada de 22 millones de ejemplares en portugués y en español, y se distribuyó gratuitamente en 8 países de América del Sur.

El optimismo de los autores no es la ingenuidad de una pareja inmadura. De hecho, es el resultado de más de treinta años de una unión marcada por retos y logros, incluida la educación de dos hijos. Aparte de la educación de los hijos, el matrimonio suma muchas horas de estudio sobre el tema. Willie es Licenciado en Teología, y tiene una maestría en Aconsejamiento Pastoral y un doctorado en Sociología de la Familia. Elaine es educadora,

tiene una maestría en el área de Aconsejamiento Psicológico y cursó un doctorado en Psicopedagogía. Ellos son los presentadores del programa estadounidense de televisión *Real Family Talk* (hopetv.org/real-familytalk), en Hope Channel, y son columnistas de la revista *Message* (messagemagazine.com).

Con el libro *Esperanza para la familia*, Willie y Elaine desean compartir experiencias personales y de otras parejas que renovaron el amor y el respeto en medio de situaciones difíciles. De acuerdo con la Biblia, las turbulencias familiares han acompañado a la humanidad

EN LUGAR DE BUSCAR UNA NUEVA RELACIÓN, MUCHAS VECES ES POSIBLE RENOVAR EL MATRIMONIO PROPIO.

desde que la primera pareja tuvo un desacuerdo (Gén. 3).

Sin embargo, así como el Creador señaló el camino de la restauración en aquel momento, hoy continúa haciéndolo por medio de su Palabra. Esta es la base sobre la cual los autores apoyan las orientaciones prácticas a lo largo del libro.

Uno de los puntos que destacan es la necesidad de mejorar la comunicación. Según Willie y Elaine,



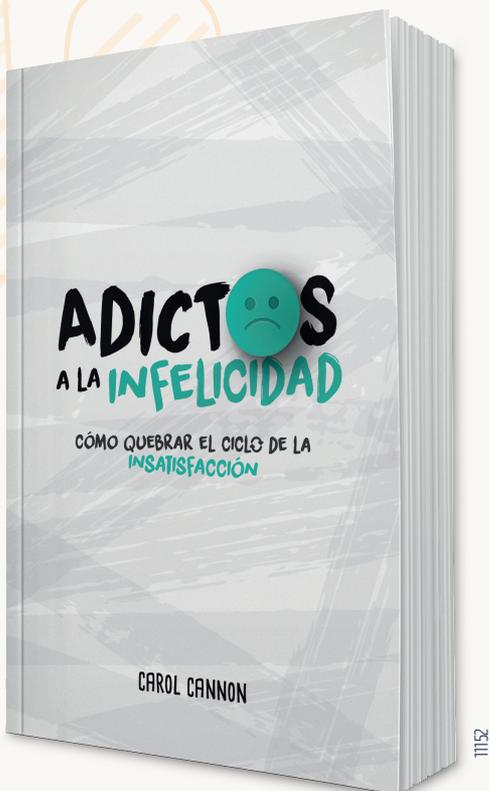
La versión digital de la obra, junto a una revista infantil, está disponible en libro.esperanzaweb.com/esperanza-para-la-familia

marido y mujer necesitan superar los patrones reactivos de diálogo, para ejercer una forma de comunicación misericordiosa. Los autores afirman que, ante cualquier ofensa de uno de los dos cónyuges, el otro siempre tendrá la oportunidad de detenerse, pensar y elegir la mejor respuesta: “Aquella que calmará el problema, en vez de echar leña al fuego” (p. 51).

Aunque la comunicación es importante, se necesita algo más que palabras. Por eso, ellos destacan que el marido y la esposa tienen que ser leales al plan divino de construir una unión exclusiva de respeto y fidelidad (p. 31). Cuando esos elementos fundamentales faltan, y la violencia y el abuso se repiten, *el perdón cristiano no significa la obligación de una convivencia tóxica*. Sin embargo, en los demás casos, en la mayoría de las oportunidades, Willie y Elaine creen que es posible superar las crisis de la vida de a dos. Por eso, entienden que la solución no es buscar una nueva relación sino renovar el matrimonio propio.

GUILHERME SILVA es pastor, periodista y editor de libros.

MATERIALES PRÁCTICOS QUE TE AYUDARÁN A POTENCIAR LAS EMOCIONES POSITIVAS Y A CONTROLAR LOS SENTIMIENTOS NEGATIVOS.



¿Estoy más a menudo de mal humor que de buen humor?
¿Con frecuencia me quejo de todo lo que no me gusta?
Cuando alguien me dice “Buenos días”, pienso: “Y ¿qué tienen de buenos?” En este libro, descubrirás que la infelicidad crónica no es falta de fe ni señal de debilidad y que, definitivamente, no es culpa de uno mismo. Si tú luchas contra tu propia melancolía, desesperación o amargura, en estas páginas encontrarás eficaz remedio para estos males y podrás empezar a disfrutar de una felicidad plena.



Enfrentar exitosamente una tragedia aumenta la capacidad para enfrentar desafíos futuros semejantes o peores. Por el contrario, fracasar en la situación adversa actual debilita o convierte a la persona más vulnerable a los problemas o los conflictos futuros. Es, pues, necesario enfrentar la adversidad y salir adelante; rehusarse a hacerlo es condenarse a padecer pasivamente los males y ser paulatinamente destruido por ellos. Hay que enfrentar y vencer. “Quien no ha afrontado la adversidad no conoce su propia fuerza”, decía Benjamin Jonson. Ahora, ¿cómo se enfrentan las crisis? Este libro tiene como propósito proveer cincuenta herramientas prácticas y viables para lograrlo con éxito.

SÉ HOMBRE



EN LA BIBLIA, LA VERDADERA MASCULINIDAD NO TIENE QUE VER CON EL ABUSO DE LAS MUJERES, SINO CON LA DISPOSICIÓN A PROTEGER A LA FAMILIA Y SACRIFICARSE POR ELLA.

VANESSA MEIRA E ISAAC MALHEIROS

Lucía era desdichada. Su compañero, siempre exigente y celoso, se volvía cada vez más agresivo. Con la llegada de la hija, ella imaginó que su corazón se ablandaría y demostraría más amor y dedicación a la familia. Pero eso no ocurrió.

La rutina de humillación se intensificó hasta el día en que él, extremadamente contrariado porque la mujer se había levantado muy temprano para atender el teléfono, gritó: “¿Quién llamó al teléfono? ¿Por qué te levantaste rápidamente?” Lucía le dijo que era su madre quien estaba al teléfono, pero fue inútil. Enfurecido, el marido le levantó la mano; la misma que muchas veces, en un pasado que parecía tan distante, había

acariciado su cabello, prometiéndole una vida feliz.

La agresión dejó marcas, hematomas justificados por medio de una historia inventada para proteger al marido. En casa, el esposo usaba hasta la Biblia para defender las agresiones, diciendo que la mujer debe ser sumisa al hombre. Lucía quiso irse con su hija. Lo planificó muchas veces, pero temía la reacción de él.

En la iglesia, sus amigos le aconsejaban llevar aquella “cruz” y preservar su matrimonio, pues esa sería la voluntad de Dios. Cierta día, en una discusión, ella amenazó con irse de casa. El marido le dijo que si ella lo hacía él se ahorcaría, y su hija la culparía para siempre por la pérdida de su padre.

Lucía es un personaje ficticio, basado en las entrevistas que leímos para escribir este texto. Su historia ilustra la de muchos religiosos que hacen una lectura equivocada de la Biblia y guardan silencio en relación con la violencia, o terminan, incluso, justificando la agresión.

De acuerdo con la Biblia, debemos “honrar” y “respetar” el matrimonio (Heb. 13:4). Bíblicamente, ser hombre significa asumir una postura de sacrificio en relación con la propia familia, pues eso es lo que Jesús hizo por la iglesia (Efesios 5:25, 29). Luego, la sumisión femenina de la que habla el texto es la de una mujer amada por su esposo como Cristo amó a su pueblo.

Por lo tanto, la violencia representa lo opuesto a lo que la Biblia describe como la postura masculina ideal. Generalmente, los que actúan de este modo visualizan a la mujer como una propiedad del hombre, alguien incapaz e inferior. El hecho es que todos somos propiedad de Dios, con un alto valor intrínseco (1 Corintios 6:19, 20). Por eso, la orientación bíblica es que, en el matrimonio, haya sumisión mutua y voluntaria (Cantares 6:3).

IGUALES Y DIFERENTES

Al crear a la mujer, Dios dijo que ella sería una “ayuda idónea” para el hombre (Génesis 2:18). La palabra “ayuda” (*‘ezer*, en hebreo) no señala a alguien inferior, pues en la Biblia se utiliza muchas veces en relación con Dios como “Auxiliador” del ser humano (Salmo 33:20; 70:5). Por su parte, la palabra “idónea” (*neged*, en hebreo) transmite la idea de estar ante alguien, incluyendo la oposición al otro. Por lo tanto, la mujer es una auxiliadora que socorre, complementa y, cuando es necesario, también advierte al hombre.

La orden divina es que los maridos traten “cada uno a su esposa con respeto, ya que como mujer es más delicada, y ambos son herederos del grato don de la vida” (1 S. Pedro 3:7, NVI). Este texto destaca la igualdad y la diferencia entre el marido y la mujer: la esposa es la parte más frágil (diferencia), pero es coheredera (igualdad). La fragilidad física femenina es una verdad bíblica, e ignorarla no contribuye a la protección de la mujer –somos naturalmente diferentes. Sin embargo, la fragilidad no implica inferioridad, sino *preciosidad*. Como una joya o una cerámica valiosa que necesita ser protegida, los hombres deben honrar a las mujeres, asumiendo los riesgos de esta protección.

MASCULINIDAD DE VERDAD

El “dominio” masculino que surgió después del pecado (Génesis 3:16-19) ha sido frecuentemente distorsionado. En el contexto de Génesis, el liderazgo masculino en el matrimonio no debería ser tiránico, pues el término “gobernar” (*mashal*, en hebreo) indica un gobierno amoroso, como el de Dios (Salmo 22:28; 66:7), con protección y cariño (Isaías 40:10, 11; 1 Corintios 11:3; Efesios 5:23). Se trata de un liderazgo que debe considerarse no como un privilegio superior, sino como una responsabilidad de proteger y cuidar (ver el recuadro “Dios también llora”).

En la Biblia, incluso existe un verbo griego que significa “actuar como un hombre” (*andrizomai*): “Portaos varonilmente” (1 Corintios 16:13). Y el contexto de esa orden no incluye agredir ni humillar al cónyuge, sino actuar con amor (vers. 14). Por lo tanto, en las Escrituras hay una expectativa básica sobre el comportamiento masculino que no tiene nada que ver con la aversión o el odio a las mujeres.

Las últimas palabras de David a su hijo Salomón fueron “Sé hombre” (1 Reyes 2:2). Ese es un excelente consejo para los varones de hoy. Si siguiéramos la Biblia, en los países que profesan ser cristianos, se informaría en los medios sobre hombres que se sacrificaron por sus familias, y no que abusaron de sus compañeras.

Queremos imaginar que Lucía, nuestro personaje ficticio, entendió estos conceptos. Comprendió que, en una situación de humillación como la que describimos, ella no tuvo las condiciones para ser plenamente lo que Dios planeó para ella. Deseamos que crea que Dios nos puede salvar de situaciones de violencia (2 Samuel 22:3; Salmo 22:20); del miedo (Hebreos 2:15); y de la misma muerte (Salmo 6:4, 5; 56:13; 68:19, 20).

DIOS TAMBIÉN LLORA

Aunque la Biblia algunas veces utiliza imágenes femeninas para describir atributos divinos (Deuteronomio 32:18; Proverbios 8:22-31; Isaías 42:14, 15; S. Lucas 15:8-10; S. Mateo 23:37), Dios se revela en las Escrituras utilizando figuras masculinas, predominantemente (rey, juez, padre, marido). Y, a pesar de que esas imágenes comunican su fuerza y su poder, también apuntan a su misericordia. Se lo describe como lleno de compasión por sus frágiles hijos (Éxodo 34:6, 7; S. Mateo 20:34; S. Lucas 7:13) y un refugio en quien se puede encontrar protección y seguridad (Salmo 18:1, 2; 27:5; 46:1; 125:2).

Por lo tanto, estos textos dejan en claro que Dios tiene un carácter irreprochable y que no se lo puede culpar por ningún tipo de violencia. Del mismo modo, ningún tipo de violencia puede justificarse mediante un mal uso de su Palabra. ¡Dios llora con las víctimas y desea liberarlas de su condición!

Queremos pensar que, en una mañana fría, Lucía entregó su miedo y su angustia en las manos de Dios, y pidió valor. Hizo las maletas, ató el cabello de su hija, le sonrió, y oró pidiendo a Dios que restaurara su capacidad de ser *‘ezer* (auxiliadora). Entendió que, en la Biblia, no hay espacio para justificar ningún tipo de abuso en contra de la mujer. Silenciosamente, le mostró a su hija que la fuerza de la mujer está en Dios. Entonces, denunció a las autoridades la violencia que venía sufriendo, tomó la mano de su hija, asió su pequeña maleta y partió.

VANESSA MEIRA es educadora y teóloga.
ISAAC MALHEIROS es pastor y teólogo.

En una de las peores crisis de mi depresión, recibí el alta médica y tuve que volver al trabajo, aunque los síntomas de la enfermedad aún estuvieran presentes. Tomando mucha medicación, intentaba vivir normalmente, pero era imposible. La falta de concentración, de energía, y las alteraciones en el apetito y el sueño, me hicieron adelgazar mucho. Los días eran grises. Nada me motivaba. Dolor, angustia y soledad eran mis compañeros, y con ellos, una sensación de

vacío, de culpa y falta de perspectiva. Los pensamientos de muerte me perseguían. Yo no vivía; apenas existía.

En el trabajo estaba expuesta a una situación de conflicto y asedio en la que me sentía muy humillada. Una tarde de febrero de 2015, oí de labios de una asistente social que yo no podía trabajar en ese sector pues, aunque tuviera aptitud para el cargo, no me querían allí. ¡Me sentí como nada, vilipendiada, rechazada!

Ese día mi esposo iba a buscarme. Yo lloraba mucho, y con

vergüenza de que alguien me viera en aquella condición, me encerré en el baño de mi lugar de trabajo. Una amiga comenzó a llamarme y a pedirme que abriera la puerta, pues sabía que mi estado emocional era grave. Me arrojé del tercer piso del edificio... y no vi más nada. No sé cómo fue. No vi la altura, no percibí el riesgo, no vi la caída. Recién volví en mí cuando ya estaba en el piso y me estaban socorriendo, con un terrible dolor a causa de las fracturas múltiples.



Eliane (al centro) con su hija, Raíssa (a la izquierda), la nieta, Luísa, y demás familiares.

NUEVA OPORTUNIDAD

DE LA DEPRESIÓN AL INTENTO DE SUICIDIO. ENCONTRÉ EN LA FAMILIA Y EN DIOS LA FUERZA QUE NECESITABA PARA VENCER.

ELIANE BARROS



También sentí en aquel momento el dolor emocional, pues recordé a mi hija, Raíssa. Sentí que la muerte era segura y le dije a mi esposo:

–Pídele a Raíssa que me perdone.

Entonces, él me preguntó:

–¿Por qué hiciste esto? Pide perdón a Dios.

Hoy veo que esa frase fue una gran prueba de amor. En aquel momento, su mayor preocupación era mi salvación eterna. Él sabía que yo podría morir en pocos minutos.

LUCHA PARA VIVIR

Entonces comenzó la lucha por la vida, ya que mi estado era grave. Tuve momentos de lucidez y de confusión mental durante varios días. Internada en la UTI, tenía hemorragia interna, quebraduras en pies, brazos, costillas, vértebras de la columna y la cadera. Tuve varias cirugías y transfusiones de sangre, e innumerables complicaciones, como trombosis y derrame en la pleura, membrana que recubre el pulmón.

Quedé en cama, perdí el movimiento de las piernas y utilicé pañales descartables. Permanecí en silla de ruedas durante meses. Fue un largo proceso de rehabilitación para recuperar mi movilidad. En aquella situación, volver a caminar era un sueño. Para lograrlo, pasé por otras ocho cirugías e internaciones. Llegué a quedar aislada durante 26 días; por las bacterias multirresistentes, no podía tocar a nadie.

Perdí parte del calcáneo, hueso de soporte del talón, y necesité sesenta sesiones hiperbáricas, una modalidad terapéutica basada en la presión y la oxigenación, para ayudar a curar las fracturas. Compartí momentos con muchas personas que luchaban por la vida, con sus cuerpos mutilados por las amputaciones.

Todo fue aprendizaje. Todavía estoy en recuperación. Hoy, seis años y medio después, mi pie todavía necesita cuidados y no puedo hacer ninguna tarea en casa. Debo planificar cada actividad. Por ejemplo, quedarme sentada o de pie me causa dolores constantes y limitantes.

Sin embargo, he aprendido a dar gracias a Dios en cada logro. Fue un *shock* encontrarse cara a cara con la muerte y correr el riesgo de no volver a ver a mi familia. Aquel día del incidente entendí qué es lo realmente importante. Me di cuenta de que lo que ocurre conmigo incide, interfiere, en la vida de los que me aman; y no quiero verlos sufrir, ya sea por culpa, vergüenza o preconcepto. Me di cuenta de que quiero

estar con ellos en muchos momentos. No quiero ser solo un triste recuerdo en la memoria de mi familia.

OTRA PERSPECTIVA

Haber perdido la movilidad y necesitar ayuda para las actividades básicas me ha enseñado a agradecer por las cosas más simples, a reconocer que las cosas más importantes de la vida no se compran, y que no importa lo que piensen de mí o lo que hagan contra mí. Lo que importa es mi reacción ante las situaciones. Hoy sé que soy amada por Dios y por mi familia, que me cuidó en lugar de juzgarme. Cómo se brindaron por mí me dio fuerzas para luchar por la vida.

Vivir no es fácil, y cuando las enfermedades mentales nos atacan la lucha se hace más dura todavía, pues la batalla es contra un enemigo invisible. Hay mucho preconcepto y falta de información sobre estas enfermedades emocionales, al punto de que hablar sobre suicidio es un gran tabú; aun cuando cada año cerca de ochocientos mil personas se quitan la vida en todo el mundo. A decir verdad, es muy doloroso hablar del tema para una familia que perdió a alguien; o para quien sobrevivió, enfrentar el juicio de la sociedad.

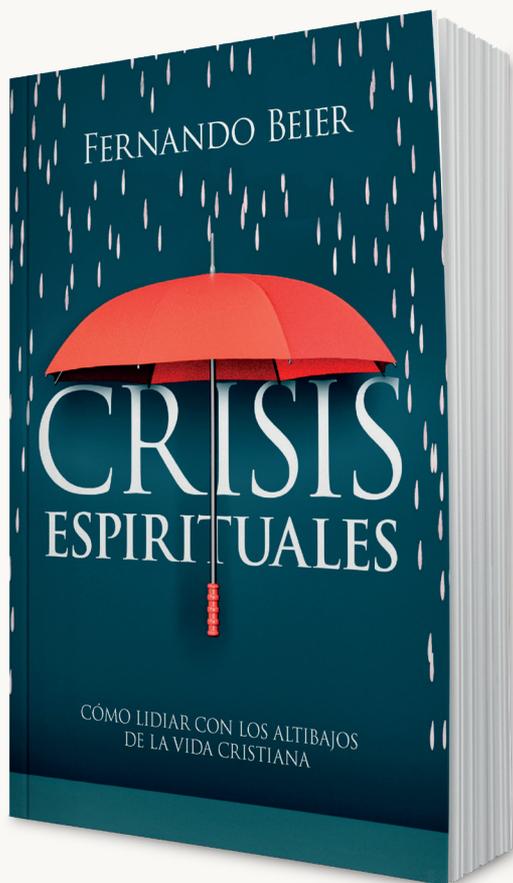
En medio de todo este dolor, iniciamos el movimiento #todoscontradepresso (#todoscontraladepresión) en las redes sociales, porque me di cuenta de que las preguntas de la gente sobre mi experiencia de supervivencia no eran mera curiosidad, ni pretendían avergonzarme. La cuestión es que mucha gente se identificó con los sentimientos y las circunstancias que me llevaron a tomar la actitud desesperada que tuve.

Por eso, decidí abrir mi “caja negra”, a fin de dedicarme a la misión de ayudar a quien esté sufriendo. Seguimos juntos en este movimiento en favor de la vida, creyendo que es necesario pedir, aceptar y ofrecer ayuda cuando identificamos síntomas de las enfermedades mentales. Es necesario que estemos atentos.

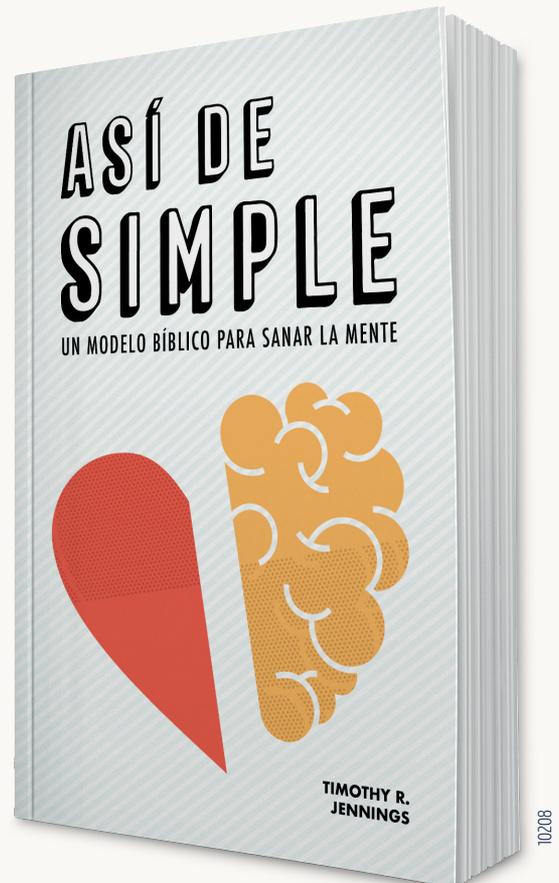
En 2020, Dios me dio mi primera y, hasta ahora, única nieta: Luísa. Ser abuela es celebrar la vida a diario, y esto me ha ayudado a resignificar mis dolores. Estoy agradecida por estar viva y por ser testigo de pequeños grandes milagros. Hoy podría ser solo un triste recuerdo, pero Dios me dio una nueva oportunidad, y aquí estoy con mi familia.

ELAINE BARROS es empleada pública en Paulínia (San Pablo, Brasil).

ES POSIBLE AFRONTAR LAS BATALLAS DIARIAS A PARTIR DE PERSPECTIVAS DIFERENTES



Este es un libro valiente, pues desmienta la visión de que el cristiano genuino siempre se siente vibrante ante la presencia de Dios. El autor reconoce que existen momentos de desánimo y falta de fe en la caminata rumbo a la Eternidad. Encontrarás ejemplos de la vida de personalidades de la Biblia y de la historia del cristianismo que, si bien han sido gigantes de la fe, tuvieron momentos de sequía espiritual.



Así de simple enseña acerca de la idea original de Dios para la mente y su hermoso plan para restaurar a sus hijos a su imagen. Satanás interfiere con el plan de Dios para curar la mente con sutiles tácticas como: sentimientos de desvaloración, baja autoestima, culpa crónica, incapacidad para perdonar, amargura y resentimiento, dependencia, patrones de relaciones dañinas. Descubre, en este libro, las herramientas para cooperar de una mejor manera con Dios a fin de alcanzar un bienestar emocional y mental, y lograr una verdadera victoria espiritual.

¿Amor o terror?

UNA HISTORIA DE AGRESIÓN QUE CAMBIÓ
CUANDO SE ROMPIÓ EL SILENCIO.

ANNE SEIXAS



Las agresiones comenzaron el primer día en que fui a vivir con él”, lamenta Carla (seudónimo). Su historia es semejante a la de miles de personas. A los 28 años, ella tenía la expectativa de formar una familia como la de sus padres, con respeto y amor, y durante el noviazgo no tuvo motivos para creer que el elegido para ser su marido no cumpliría esa expectativa.

Pero, un día él determinó: “O vienes a vivir conmigo o te abandono”. A aquella altura, la relación ya configuraba lo que, para un cristiano, sería un matrimonio consumado. Por ese motivo, y por temer que nadie más se interesara por ella, Carla cedió a la presión.

Entonces, el “infierno” comenzó. A pesar de todo el sufrimiento, había amor, materializado en el primer hijo. Pero, ni el hecho de estar embarazada impedía las agresiones. En uno de los episodios, ella logró huir

a la casa de sus vecinos. Pero decidió volver.

Ese patrón se repitió durante diez años, y romper los lazos se volvió cada vez más complejo. Con dos hijos, el miedo y la idea de que los niños necesitaban a su padre cerca le impedían salir de aquella situación. Lo que le daba fuerzas era el mensaje que encontraba en la Iglesia Adventista del Séptimo Día.

“Una tarde, durante el proyecto *Basta de silencio*, el disertante contó una historia que parecía ser la mía. Pensé que alguien se lo había contado”, recuerda. El relato, sin embargo, terminaba en la muerte. Entonces, Carla se dio cuenta de que “necesitaba tomar una determinación”.

Decidió contarle a su familia todo lo que sucedía. Después de mucha oración y apoyo de otras damas de la iglesia, ella confrontó a su marido. “A partir de hoy, no vuelves a ponerme un dedo encima”,

GRADUALMENTE,
CARLA FUE
RECONSTRUYENDO
SU AUTOESTIMA Y
JUNTANDO FUERZAS
PARA BUSCAR A LAS
AUTORIDADES.

recalcó. Él se asustó y respondió que su Dios era poderoso. De hecho, a partir de ese día, los ataques no volvieron a producirse. Fueron los muebles y los objetos de la casa los que empezaron a sufrir la violencia.

Gradualmente, Carla fue reconstruyendo su autoestima y juntando fuerzas para buscar a las autoridades. El miedo a la muerte le impedía hacer una denuncia formal, hasta que decidió acudir a una institución especializada en violencia doméstica en una ciudad vecina. En dos meses estuvo firmado el divorcio; y el agresor, fuera de la casa.

Cuatro años después, ella reencontró a su novio de la juventud. Se casaron, y hoy viven lejos del lugar donde ella experimentó el terror. Carla decidió romper el silencio. ¿Y tú?

Desde 2002, el proyecto *Basta de silencio* produce contenidos como esta revista para movilizar a miles de voluntarios a auxiliar a las víctimas de violencia doméstica. Durante casi veinte años, esta campaña se ha realizado con el objetivo de restaurar la autoestima de quien sufre y mostrar que siempre existe una salida.

ANNE SEIXAS es periodista.



CIENTÍFICA EXPLICA DE QUÉ MODO LA RELIGIÓN AYUDA A PREVENIR EL CONSUMO DE DROGAS Y A RECUPERAR A LOS DROGADICTOS.

WENDEL LIMA

FE EN LA PREVENCIÓN

La doctora Zila van der Meer Sánchez es una referente brasileña cuando se habla de prevención y consumo de drogas. Licenciada en Farmacia y Bioquímica por la Universidad de San Pablo, Brasil, realizó una maestría y un doctorado en Psicobiología en la Universidad Federal de San Pablo (UniFeSP), institución en la que enseña en el curso de Medicina y coordina la posgraduación en Salud Colectiva. Zila también es autora de más de 110 artículos científicos indexados, editora asociada de revistas académicas internacionales y consultora de la ONU.

El interés principal de esta investigadora es entender qué factores favorecen el consumo de psicotrópicos entre los adolescentes y los adultos jóvenes. Su tesis de doctorado, defendida hace quince años, reveló que la principal contribución de los grupos religiosos en la recuperación de los drogadictos está en su modo de recibirlos y acompañarlos. Basada en sus

estudios y experiencia, concedió esta entrevista sobre un tema que preocupa cada vez más a las familias.

► *¿Por qué investigaste, en el doctorado, sobre prevención y religión?*

► En aquel tiempo había mucha divulgación en los medios sobre el trabajo de los religiosos, especialmente neopentecostales, en la recuperación de los drogodependientes a los químicos. Era posible observar que los usuarios que buscaban el servicio público de salud generalmente no continuaban el tratamiento, y reclamaban por las demoras para obtener turnos para las consultas; al mismo tiempo, los que buscaban a los grupos religiosos permanecían, e incluso se convertían, a esa religión. La diferencia parecía estar en la atención y el interés demostrado hacia el adicto. Había también muchos estudios académicos

cuantitativos que mostraban la relación entre la práctica religiosa y los menores índices de consumo de drogas, pero pocos trabajos que intentaran explicar cómo ocurre ese proceso o por qué la fe es un factor importante en la prevención del uso de drogas. Por eso, opté por una metodología cualitativa, basada en la observación de la actuación de religiosos y en entrevistas con 120 personas, en Brasil y en España, que buscaron la ayuda de estos religiosos. Los estudios cuantitativos son más apropiados cuando entiendes bien un fenómeno; no era el caso de mi objeto de estudio. Necesitaba oír la historia de las personas.

► *¿Cuáles fueron tus conclusiones?*

► Quien busca ayuda en grupos religiosos para dejar las drogas no lo hace por una cuestión de fe, sino por desesperación. Generalmente, quien pide socorro está en el fondo del pozo y casi no tiene

conciencia de todo lo que implica formar parte de esa organización. Algunas personas recurren a las iglesias porque se frustraron con otros tratamientos o por causa de la insistencia de familiares que les dijeron que aquello funciona. Por lo tanto, lo que marca la diferencia en un primer momento es el recibimiento. En un segundo momento, cuando acceden a la información y las experiencias de esa religión, desarrollan la fe. Muchos de los entrevistados dijeron que fueron recibidos como si fueran la persona más importante del mundo. Por eso, en la fase inicial, la frecuentación a los grupos es intensa, cerca de cuatro o cinco veces por semana. Y también cuando hay recaída, lo cual es común, el grupo acostumbra extender la mano y ayudar en la recuperación. El proceso es lento, pero es consistente.

► *¿Qué elemento religioso se muestra eficaz en la prevención: el rito, la vivencia comunitaria, la doctrina?*

► Analicé tres grupos religiosos: evangélicos (neopentecostales, en su mayoría), católicos y espiritistas. A pesar de poseer motivaciones y enseñanzas distintas, lo que tienen en común es la intención de colaborar con el propósito de que el adicto se vuelva abstemio y restaure su convivencia social. Los evangélicos enfatizan que la fe cura y que la persona necesita entregar su problema a Jesús. Se reúnen en células (grupos pequeños), lectura de la Biblia, incentivo de la ayuda mutua y recurrir a la expulsión de demonios. Los católicos, por su lado, utilizan grupos de apoyo mutuo y recursos terapéuticos como la confesión

y la participación en la misa y en la eucaristía. Ellos atribuyen el éxito del tratamiento a algo concreto: el auxilio de las personas o los grupos. Por su parte, los espiritistas subrayan que el auxilio espiritual no prescinde del tratamiento médico. Para ellos, los pases espirituales, la búsqueda de la reforma interior y la práctica de la caridad son factores importantes en este proceso.

Mi estudio y otras investigaciones internacionales han mostrado que la confesión religiosa no es el factor más importante, y sí lo es la convivencia en una comunidad religiosa. En resumen, el tratamiento que tiene en cuenta la espiritualidad del adicto funciona del siguiente modo: los religiosos lo reciben, y entonces accede a un soporte social gracias a la cohesión del grupo; oye ejemplos de éxito y comienza a consolarse con la posibilidad de poder reconstruir su propia vida. A partir de allí, se desarrolla la abstinencia y la recuperación del individuo.

► *¿Visualizas un problema en que alguien busque un tratamiento exclusivamente espiritual?*

► Particularmente, estoy en contra. Si existen recursos científicos disponibles que pueden disminuir el sufrimiento del dependiente químico, principalmente en la fase del tratamiento de las crisis de abstinencia, ¿por qué no utilizarlos? Creo que no es necesario elegir entre uno u otro. El tratamiento médico y el auxilio espiritual son complementarios, y la eficacia de este proceso es mayor cuando se utilizan juntos. Esto es lo que ha demostrado la literatura académica.

► *¿Cómo pueden las instituciones religiosas ser más asertivas en esta intervención?*

► Pienso que, básicamente, de dos maneras. Es importante que los líderes religiosos asistan a quienes los buscan y los remitan a los servicios públicos dedicados a esta problemática. Otro punto importante es que los grupos religiosos busquen capacitación técnica para ofrecer una atención más completa, acogedora y menos traumática para el usuario. Hay muchos cursos de formación a distancia disponibles, tanto en el ámbito gubernamental como en el privado.

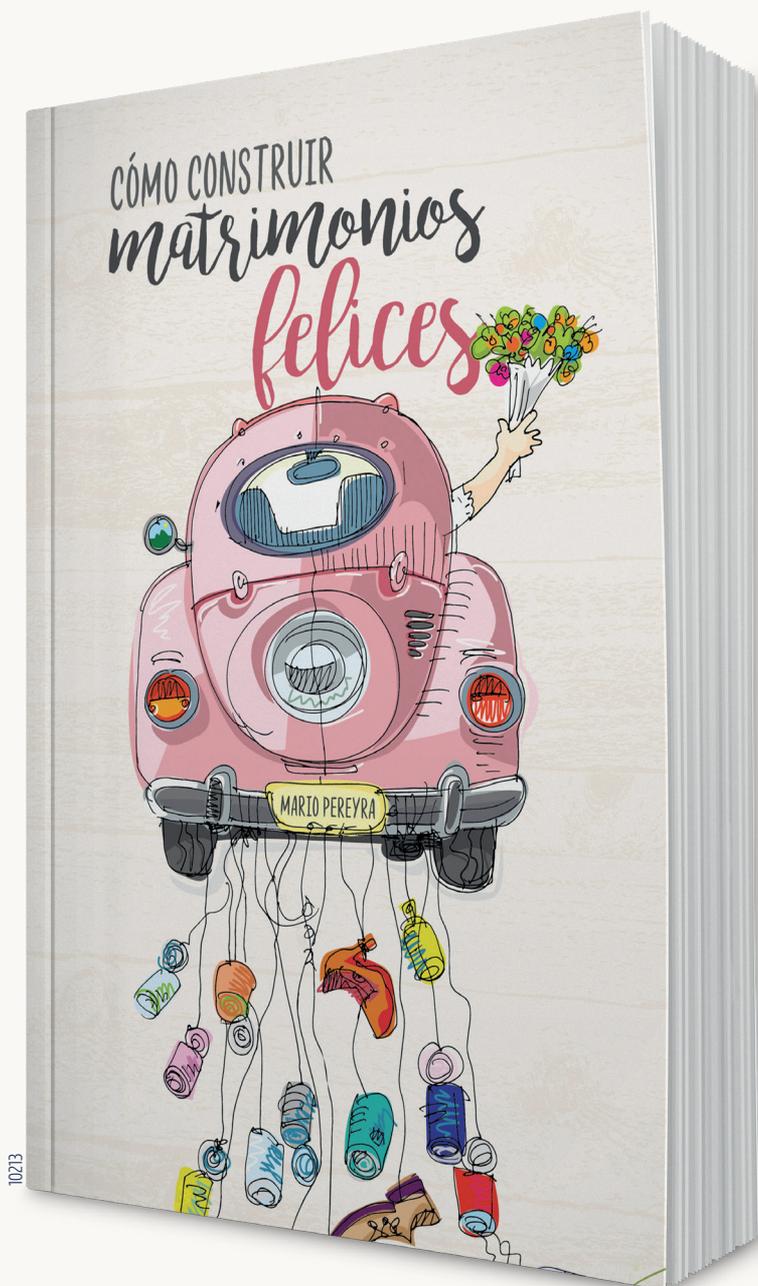
► *¿Por qué, entre los factores de protección contra el vicio, una familia bien constituida aparece en primer lugar, incluso antes que la religión?*

► Porque la familia es algo concreto. Es el ambiente diario en el que el joven aprende valores, modelos de socialización, y a amar y ser amado. La influencia de la familia es más importante que la de la religión porque, como regla general, la familia es la que enseña o no una religión a los hijos. Los niños, hasta que crecen y elaboran sus propias convicciones, siguen la religión de sus padres. Vale destacar también que las familias religiosas tienden a ser más equilibradas. Los padres son más atentos con los hijos, menos violentos, y el consumo de drogas se evita en esos hogares.

► *¿Existe esperanza para los drogadictos y sus familias?*

Sin duda. Ya existen recursos científicos y religiosos para ayudar a esas personas en su recuperación. El tratamiento es largo y lento, y exige persistencia por parte del usuario y de sus familiares. Pero es posible.

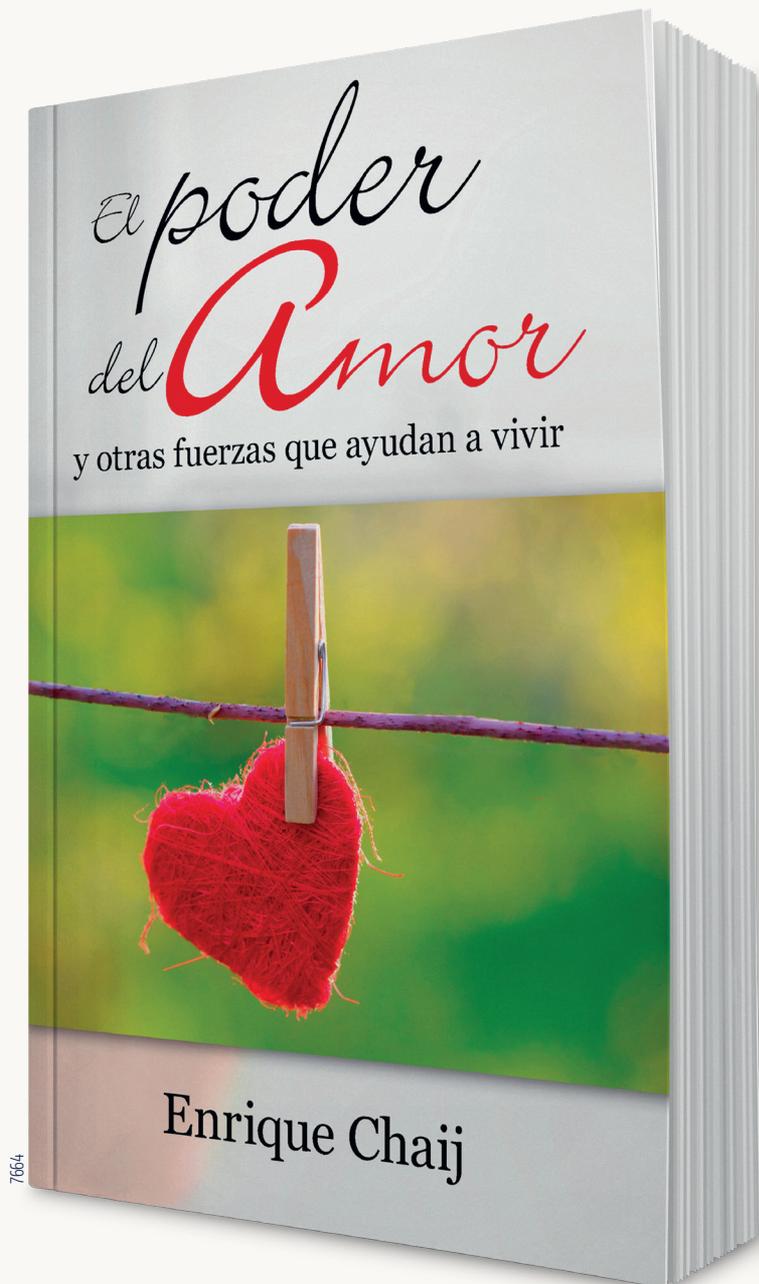
EL Arte



¿Es posible vivir en armonía a pesar de las diferencias?

.....
¿Cómo hacer para conservar el amor a lo largo de la vida matrimonial? ¿Cómo evitar el desgaste del tiempo y el deterioro de la rutina? Este libro presenta muchas orientaciones y sugerencias basadas en la investigación, la experiencia clínica y la experiencia personal del autor, para conservar e incrementar el vínculo del cariño y ayudar a ese noble objetivo de construir una pareja feliz y duradera.

DE *Amar*



.....
Dondequiera que leas este libro,
encontrarás un comentario humano o
una propuesta concreta que encenderá tu
anhelo de superación personal.

TODO LO SUFRE.



TODO LO SOPORTA

LA FRASE ES BÍBLICA Y SE REFIERE AL AMOR, PERO USADA FUERA DE CONTEXTO PUEDE TERMINAR REFORZANDO UN TRASTORNO EMOCIONAL: LA CODEPENDENCIA.

ROSANA ALVES

Está en la Biblia: Primera carta del apóstol Pablo a los Corintios, capítulo trece y versículo siete. Sin embargo, cuando leemos esa frase, popularizada en poemas y canciones, no podemos confundir amor saludable con dependencia de vínculo afectivo.

Algunos dicen que un poco de celos no hace daño. Es el tipo de gente que desearía que su par romántico cometiera alguna locura en nombre del amor. Pero, cuando surgen sentimientos o actitudes como celos, locura y posesión, suelen ser destructivos. Llegan camuflados de cuidado y amor incondicionales, pero, poco a poco, se revelan como extremadamente dañinos.

DEPENDENCIA ENFERMIZA

La dependencia de vínculo, o codependencia, es un trastorno emocional caracterizado por la falta de habilidad para mantener relaciones saludables, lo que genera mucha insatisfacción y malestar. Quien la sufre cree que su propia felicidad depende exclusivamente del otro, y por eso muchas veces actúa sin reflexión y buen sentido. El codependiente, a su vez, cree ser el responsable de la alegría o la tristeza del dependiente.

Para que quede bien claro, podemos definir la dependencia y la codependencia como un proceso

de doble mano: el dependiente desarrolla una vinculación incontrolable por su objeto de deseo, y el codependiente establece una relación de sujeción al dependiente. Uno refuerza el comportamiento inadecuado del otro, lo que crea una relación enfermiza.

La necesidad desenfrenada de estar con el otro como única forma de ser feliz resulta en relaciones no saludables, marcadas por la culpa y el sufrimiento. La pareja se convierte en el centro de la vida del adicto, y todos los ámbitos de la existencia se ven afectados por causa de esto.

Estar con el otro y hacerlo feliz se vuelve una necesidad, y no un placer. En este contexto, el codependiente permite abusos, pues tiene miedo de perder a su pareja. El sentido de la posesión, los celos malsanos y el deseo de exclusividad también son características frecuentes en la dependencia de vínculo. Por eso, si la relación no trae alegría, sino constante sufrimiento y tristeza, es necesario prestar atención.

La percepción distorsionada puede llegar a tal punto que el dependiente no logra imaginar su vida sin su objeto de deseo. Este tipo de idolatría por el otro puede terminar llevando a una tragedia. Me detengo y pienso: ¿Cuántas muchachas estarán siendo ilusionadas por muchachos seductores y peligrosos? Y ¿cuántos muchachos están entrando en verdaderas prisiones emocionales? Vale recordar que los crímenes pasionales no solo forman parte de la trama de películas, novelas y series, sino también de estadísticas de la vida real.

Creo que hasta aquí quedó claro cuán distinto es el amor verdadero de la dependencia

de vínculo. El sacrificio propio del amor genera crecimiento, satisfacción, respeto y confidencialidad. No sofoca, no provoca escándalos y no roba la alegría de vivir. Es sereno y refrigera el alma.

EVALÚA TU RELACIÓN

Las relaciones tumultuosas evidencian falta de madurez de uno de los dos o de la pareja. Esa inmadurez hace que la persona se posicione en el centro absoluto de la relación o ubique al otro en ese lugar, que no pertenece a ninguno de los dos. Sobrevalorizarse o idolatrar al compañero son manifestaciones de infantilidad.

Por eso, quiero ayudarte a identificar si estás en una relación destructiva y orientarte a salir de ella. Presta atención a las siguientes señales: chantaje emocional, desprecio por tus sentimientos, peleas para impedir que coincidas con otras personas, manifestación exagerada/descontrolada de las emociones, comportamiento que alterna entre la postura de víctima y de dominador, amenazas cuando se habla del fin de la relación, y violencia física y/o verbal.

Las relaciones que son así generan malestar y dudas en quien está siendo emocionalmente abusado. Y terminan llevando al codependiente a no tener más deseos de expresar sus sentimientos a su pareja y, a veces, a aislarse de la convivencia con familiares y amigos. En esas relaciones abusivas, es común oír la frase “Tú eres mío (o mía)”.

En el libro *Codependencia, nunca más* (best seller, 2013), la periodista y escritora estadounidense Melody Beattie presenta algunas características del codependiente. Ella fue conocida por compartir su historia de superación de un matrimonio con problemas. Vamos a los “síntomas”:

1. Considerarse responsable por los sentimientos, los pensamientos, las elecciones y hasta por el destino del otro.
2. Sentir ansiedad, lástima y culpa cuando la otra persona tiene un problema.
3. Estar obligado, casi forzado, a ayudar a esa persona, incluso cuando no se le pide.
4. Enfadarse cuando su ayuda no es eficiente.
5. Culpar a otras personas por la forma negativa en que se ve y se siente.

ROMPER CON EL PELIGRO

Nota que es posible que haya codependencia en otras relaciones que no sean una relación amorosa entre un hombre y una mujer. Por lo tanto, sea cual fuere el tipo de relación, si percibes que los prejuicios y el desgaste son grandes, es necesario pensar en concluir esa relación. No siempre es fácil poner un punto final, pero es posible. Considera cómo proceder:

1. *Termina definitivamente.* Postergar o alejarse poco a poco no funciona
2. *Mantén distancia.* El contacto posibilita los chantajes y los intentos de restablecer la relación.
3. *Pide ayuda.* Los amigos, e incluso la policía, pueden ayudar en casos de amenaza.
4. *No te culpes.* No eres la única persona responsable por la felicidad del otro.
5. *Busca a un especialista.* En caso de que sientas la necesidad, consulta a un psicólogo o a un terapeuta familiar.

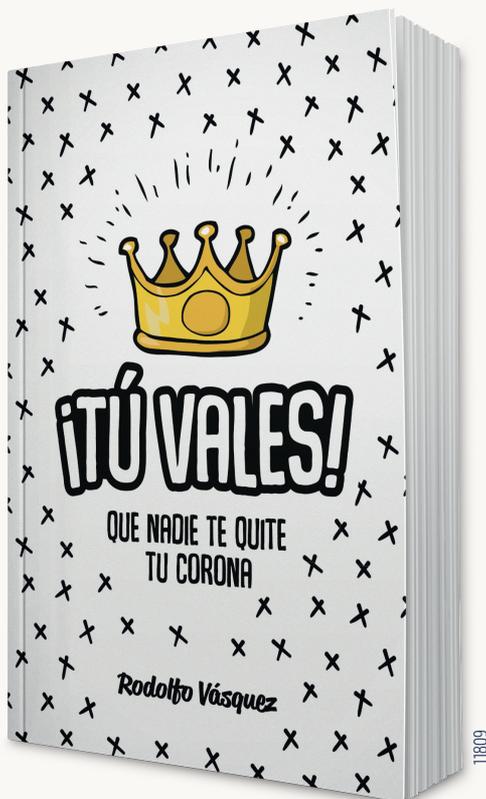
Para que veas que no estás solo/a, existen grupos de apoyo mutuo que ofrecen un programa de recuperación de la codependencia, similares a Alcohólicos Anónimos. Esos ambientes físicos o virtuales son espacios para compartir experiencias y buscar identificar y organizar los propios sentimientos. Uno de esos servicios gratuitos es codahispana.org, pero hay otros. Vale la pena resaltar que la asistencia a estos grupos no sustituye la atención psicológica cuando es necesario; y que, a pesar de que el método de estos servicios contempla la espiritualidad, esto no implica la conversión a determinada tradición religiosa.

Termino recordando que las relaciones existen para proporcionar bienestar, crecimiento mutuo y protección. Si la tuya no sigue estos principios, es necesario evaluar y repensar su continuidad, para evitar daños mayores. ¡Deseo que seas feliz!

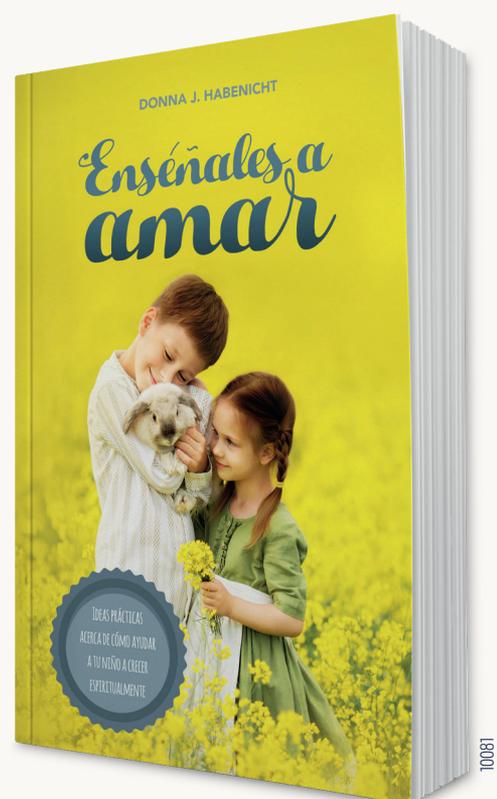
ROSANA ALVES tiene un posdoctorado en Neurociencias de la Escola Paulista de Medicina (Brasil) y de la Universidad Marshall (Estados Unidos). Es presidenta del Neurogénesis Institute, con sede en Florida, Estados Unidos.

ENCUENTRA RECURSOS
PARA AUMENTAR LA

Autoestima DE TUS HIJOS



Tú vales biológicamente, sexualmente y espiritualmente. Tú vales a pesar de tus derrotas. Dios te creó para que seas una bendición. Eres suyo y perteneces a un linaje escogido. Vales oro, y él quiere darte en el cielo una corona de oro. Mientras tanto, debes vivir en este mundo con total plenitud, con todo el derecho de alcanzar el propósito que el Señor ha establecido para tu vida. Él te ha dado un valor incalculable. ¡Que nadie te quite tu corona!



La autora, basándose en sus estudios y observaciones en los campos del desarrollo infantil y la educación religiosa, explica cómo los niños se desarrollan espiritualmente y ofrece sugerencias prácticas para los padres a fin de que puedan ayudar a sus hijos a: Establecer una amistad duradera con Dios; amar, confiar y obedecer; perdonar y pedir perdón; respetar la Palabra de Dios; conectarse con Dios por medio de la oración; tomar decisiones; realizar actividades sabáticas (todas las edades); concretar proyectos de ayuda para la familia; y fortalecer los lazos familiares.

basta de silencio[®]

editorialaces.com



ACCEDE
bastadesilencio.org

Conoce más sobre el proyecto y ten acceso a otros materiales exclusivos

¡DENUNCIA!

En Perú: 100

En Paraguay: 137

En Ecuador: 911 / 252-9909

En Chile: 147 / 800-104-008

En Bolivia: 800-100-004

En Argentina: 0800-222-1717

En Uruguay: 0800-4141

