

CONSEJERÍA PASTORAL

**NOTA: PARA LA APROBACION DE ESTE SEMINARIO
ENVIAR UN ENSAYO NO MENOR DE 3 PAGINAS
seminario@ministerioyave.com O seminarioyave@gmail.com**

1. La Naturaleza del Pastor Consejero

El ministro contemporáneo tiene muchas oportunidades para involucrarse en un amplio campo de actividades consejeras en su pastorado. Buscan su consejo personas de todas edades, angustiadas con muchos y variados problemas. No hay ministro que pueda negarse a aconsejar a menos que se encierre en su cuarto de estudio. Con frecuencia el ministro tiene la responsabilidad de un grupo grande de personas con diferentes antecedentes, personas que luchan con perturbadoras dificultades emocionales de toda clase.

El pastor no es un psicólogo, no obstante, se le busca para dar consejo como si lo fuera. No es un consejero por vocación, pero se supone que ayude en este campo. No es un consejero en asuntos educativos, pero con frecuencia los jóvenes vienen a él con problemas de sus estudios. Tampoco es un psiquiatra; pero algunas veces confronta profundos problemas de personas que necesitan atención de un psiquiatra, y por esto, debe conocer las manifestaciones de estos problemas para que pueda aconsejarlos inteligentemente.

Sobre todas las cosas, tendrá que saber aconsejar a personas con problemas religiosos, y por lo tanto debe ser un perito en este campo hasta donde le sea posible.

LA NECESIDAD DE UN PASTOR CONSEJERO

Esta es una edad compleja. Es una edad de crisis y tensión en que la industria y la maquinaria aprietan a los individuos dentro de su engranaje confrontándolos con problemas de varios grados y magnitud. Decisiones forzosas son la regla más bien que la excepción y estas decisiones causan profundas implicaciones interpersonales. El hombre moderno no puede vivir aislado. Esto quiere decir que sus acciones y reacciones, más que en ningún otro tiempo en la historia, afectan las acciones y reacciones de sus prójimos. Un gran número de personas se tambalea ante el impacto de “la vida” y sus miles de problemas; sienten la necesidad de ayuda y consejo. Claro que no todos ellos buscarán el consejo del ministro, pero muchos sí lo harán. Es por esto que el pastor debe esforzarse en ser un consejero

competente que pueda satisfacer las necesidades de las personas que acuden a él con sus problemas.

El consejo pastoral es tan viejo como el ministerio. Holman dijo: La curación de las almas—el cuidado espiritual de los miembros de una congregación—es una función antigua de la iglesia cristiana y del ministro. Quizás el mayor aspecto fundamental de la labor ministerial haya sido siempre su trabajo con individuos miembros de su congregación. En contacto personal íntimo con su pueblo, el pastor ha procurado ayudar al tentado, renovar espiritualmente al derrotado, asegurar al penitente de su perdón, confortar al preocupado, dirigir al perplejo, dar valor al enfermo y afligido, y en una multitud de maneras, ver cómo enfrentarse con las necesidades puramente particulares de los que componen su congregación.

Siempre ha sido la labor del pastor funcionar como mediador entre el hombre y sus problemas. El escritor Wood dice que no es cuestión de si el ministro ha de aconsejar o no, sino qué tan bien lo hará. Dice que el 87 por ciento de los laicos creen que la técnica en aconsejar ha de ser parte de la preparación del ministro.

¿QUE ES EL ACONSEJAMIENTO PASTORAL?

El consejero pastoral es muy diferente de otros tipos de dirección terapéutica, pues incluye una dimensión religiosa. “El propósito del aconsejamiento espiritual es traer a personas de ambos sexos dentro de una sana relación con Dios, y dirigirlos dentro de una vida abundante.” “Salvar,” en griego quiere decir *sanar* o *hacer completo*; por lo tanto, salvación es salud, racionalidad, libertad de todo desperfecto o mancha que deforme la personalidad humana y que impida la amistad con Dios.

El elemento de cambio en nuestra sociedad tiene sus implicaciones para el consejo pastoral. El cambio no es un fenómeno nuevo; siempre ha estado presente. Por siglos los filósofos se han estado preguntando, “¿Qué, en medio de todo cambio, no cambia?” La respuesta es, “nada”. Heráclito, hace siglos, dijo: “Uno no puede pararse en el mismo río dos veces”. Con esto, quiso afirmar la vieja idea del cambio. Todas las sociedades pasadas han tenido que hacer frente a los cambios, pero la nuestra está pasando por cambios más rápidos y complejos que nunca. Goldstein se permite observar que los líderes sociales serán instrumentos para afectar las formas de adaptación que la sociedad necesita tener al afrontar el cambio. Esto quiere decir que el pastor consejero que sirve como líder social, tiene que estar equipado para servir a las familias de su iglesia como un consejero sabio bajo las complicadas condiciones causadas por los cambios tan rápidos. Hulme dice: “Las características de nuestra era que llevan a las personas a buscar la

sombra protectora del aislamiento, también originan disturbios emocionales que les obligan a buscar un consejero.

Muchos que confrontan este complejo mundo carecen de preparación para resolver los problemas que resultan de esta complejidad. Los que tienen una orientación religiosa van con su pastor en busca de ayuda. Esto hace que se vuelva una labor del ministro, el ayudarles a adoptar una actitud saludable y adecuada hacia la vida. Es necesario desarrollar dentro de ellos la fortaleza humana que, junto con los recursos divinos, los prepare para enfrentarse con las demandas de un mundo altamente complejo. Esto quiere decir, que la función de la relación del consejero será doble: (1) “fortalecer el *ego*, el yo, o las funciones conscientes de la persona a través de las cuales se obtienen los procesos de integración y madurez” (la dimensión humana) y (2) “apropiar los recursos espirituales que Dios da” (la dimensión divina).

El pastor consejero tendrá que recordar que las heridas emocionales que el individuo ha sufrido han venido a través de relaciones incorrectas con personas emocionalmente significativas. Estas heridas quizá puedan ser curadas por otra persona quien, también sea emocionalmente significativa. En muchos casos, será el pastor quien ayudará con su ministerio de consejo a estos individuos lastimados. “Con frecuencia las personas que vienen a consultar un ministro han perdido la fe en ellos mismos, tanto como en Dios, y en sus semejantes”. El ministro tendrá que ayudar a reconstruir esa confianza para obtener una más clara perspectiva.

El aconsejamiento pastoral y la psiquiatría se parecen, pero no son sinónimos. La psiquiatría, aunque no se opone necesariamente al aspecto religioso, no depende de él para su diagnóstico o tratamiento. El aconsejamiento pastoral, por el otro lado, se basa fundamentalmente sobre una perspectiva e interpretación religiosa. Conscientemente trata de desarrollar en el individuo una relación con Dios que le dé acceso a los recursos espirituales que brotan de El. Bonneli caracteriza la tarea del pastor de esta manera:

El ministro que conduce a hombres y mujeres hasta un contacto vivo con Dios, que les enseña cómo usar su Biblia para desarrollo espiritual, cómo meditar, cómo orar, cómo desarrollar una fuerte y radiante fe, contribuirá un estimable servicio a las mentes y cuerpos de sus feligreses y también a sus espíritus.

Una verdadera situación de aconsejamiento no existe necesariamente cuando el pastor y un feligrés se ponen a conversar juntos. Aconsejar no es solamente un intercambio de palabras. Es menester que haya una necesidad de la que se dé cuenta el que busca consejo y que se dé también cuenta de que necesita ayuda para la solución del problema que le preocupa. Hiltner escribe:

Una verdadera situación de aconsejamiento existe cuando el feligrés reconoce que algo anda mal, y siente que esto de algún modo tiene que ver con él y está convencido de que alguna persona profesionalista pueda tal vez ayudarlo, no dándole la respuesta sino ayudándole a esclarecerla él mismo.

Así pues, aconsejar es una relación interpersonal en la que el pastor y el feligrés se concentran en aclarar los sentimientos y problemas de este último, relación en que los dos comprenden que es esto lo que se empeñan en lograr. Y será necesario que el ministro ayude a quien busca su ayuda a vencer sus conflictos y tensiones internas, ayudándole a hablar de sus problemas a fin de que sean examinados críticamente. Cuando esto se ha logrado, ya hay una verdadera situación de aconsejamiento.

REQUISITOS PERSONALES

Stolz dice, “La personalidad del pastor mismo es de primera importancia en su trabajo. Para un buen servicio pastoral, la madurez y una perspectiva saludable de la vida son esenciales”. El indica que cuando un ciego guía a otro ciego, los resultados son desastrosos para ambos.

Mientras más maduro emocionalmente sea el pastor, mayor será su facultad de entender y aceptar lo que sus feligreses le expresan. Si él no está bajo presión por la vida, y si puede comunicar su madurez y saludable modo de ver a sus feligreses, ellos lo buscarán para que les ayude a resolver sus problemas. Bonneil dijo que ningún pastor podía adecuadamente ministrar a las más profundas necesidades del corazón humano si no ha aprendido a tratar efectivamente con las suyas.

En un sentido, la marca de su propia adaptación será su capacidad de atraer a su gente. Esto se obtendrá con su propia vida, no solamente invitando a la gente a venir a él con sus necesidades: “Una persona no puede comunicar los más profundos e íntimos aspectos de su vida a otra, a menos de que tenga un sentido de seguridad, confianza y fe en ella.” Esto es absolutamente esencial si el consejo ha de llevarse a cabo. Las personas acudirán al pastor sólo si confían en él y si ven en él la madurez que desearían ellos.

De primera importancia en evaluar las cualidades personales del pastor es una consideración de su capacidad de entenderse él mismo—sus actitudes, sus móviles, y su carácter. Sócrates expresó: “Conócete a ti mismo”. Este debe ser el objetivo de cada pastor. Sin este conocimiento propio las cualidades y capacidades del pastor serán de muy poco valor. Hiltner dice:

Es de gran importancia conocer a su feligrés, su inmensa realidad e individualidad única. Pero tal vez sepamos todo lo que se puede saber de los feligreses y todavía no hayamos podido establecer una relación fructífera de consejo... He llegado a sentir que aprender cuáles son nuestras actitudes en aconsejar es el más sutil pero más importante aspecto de nuestra labor.

FILOSOFIA Y VALORES DEL ACONSEJAMIENTO

En 1955, Cribbin hizo un estudio minucioso de doscientos libros de texto y artículos para aprender el lugar de la filosofía y los valores de esta clase de aconsejar. Lo que sigue es un resumen de los principios filosóficos que él descubrió en su investigación:

1. Aconsejar se basa en el reconocimiento de la dignidad y valor del individuo y su derecho a una ayuda personal en tiempos de necesidad.
2. El aconsejamiento se centra en el paciente, y está al tanto del mayor desarrollo de la persona total y una completa realización de sus potencialidades para fines individuales y sociales.
3. El aconsejar es un proceso continuo, con orden entre sus fases y educativo.
4. Aconsejar tiene una responsabilidad ante la sociedad como también a los individuos.
5. El consejero debe respetar el derecho de cada persona para aceptar o rechazar la ayuda y los servicios que ofrece.
6. La actividad está orientada a la cooperación, no a la compulsión.
7. El aconsejar implica asistencia dada a personas para que hagan decisiones, planes e interpretaciones sabias y decisiones y ajustes en las situaciones críticas de la vida.
8. El aconsejamiento demanda un estudio comprensivo del individuo en su cultura local, con el uso de cada técnica científica posible.
9. El aconsejar debe confiarse sólo a los que están naturalmente dotados para la tarea y tienen la preparación y la experiencia necesarias.
10. El énfasis del aconsejamiento está en ayudar al individuo a darse cuenta y actualizar lo mejor de lo que él es para solucionar problemas, ya sean problemas de él mismo, o de la escuela o de otras instituciones.
11. El aconsejar debe evaluarse continuamente en forma científica por lo que se refiere a su efectividad.

ACONSEJAR PARA LOGRAR UN CAMBIO

El propósito final de aconsejar es efectuar un cambio en el aconsejado. Lo que sigue son algunos cambios específicos que el pastor ayudará a sus feligreses a obtener:

1. *Reducción de ansiedad.* Esto hace que la persona redirija su energía hacia la solución de su problema inmediato, en lugar de usarla para alimentar su ansiedad.
2. *Lograr una mayor objetividad.* El aconsejar sirve para disminuir la subjetividad a través de la clarificación del problema y un entendimiento de la relación del aconsejado hacia este problema.
3. *Un adelanto en motivación.* Esto resulta cuando uno principia a ver que hay base para una verdadera esperanza de que su problema puede ser resuelto.
4. *La capacidad de realizar pruebas de estado emocional.* Esto se logrará cuando uno aprende el *por qué* de *el qué* que le causa el problema.
5. *Una capacidad creciente para evaluar y confrontar la culpa.* Esto resulta cuando uno aprende a examinar la validez de su culpa (no todos los sentidos de culpa son válidos), y trata con ellos de un modo constructivo tanto en la dimensión humana, como en la divina.
6. *Un creciente concepto de él mismo.* Esto se obtiene efectuando una relación más cercana entre la percepción de sí mismo y sus experiencias propias.
7. *Una creciente destreza en sus relaciones interpersonales.* Esto se efectúa de dos modos: (1) Una experiencia franca con el pastor y en relación de aconsejamiento; y (2) experimentando franqueza con otros en las situaciones de su vida.
8. *Una creciente capacidad para trabajar, para amar, y para ser.* Estos resultados se obtienen cuando la persona aprende a dirigir sus energías e intereses, partiendo de una inútil subjetividad hacia una liberadora objetividad.
9. *Una creciente confianza al enfrentarse al futuro.* Esto resulta cuando uno tiene la experiencia del “dulce sabor de la victoria” en tratar con un problema serio, lo cual le da la creencia de que puede, con la ayuda de Dios, resolver los problemas que vengan en el futuro.
10. *Un mejor concepto de Dios y un mayor entendimiento de su amoroso carácter.* Esto resulta cuando el pastor ayuda a su feligrés a aceptar verdaderamente al Dios de la Biblia y a descartar, si la tiene, una opinión de Dios basada en sus propios sentimientos.

11. *Una creciente semejanza a Cristo en actitud y comportamiento.* Esto se obtiene cuando uno aprende a practicar los preceptos de nuestro Señor tanto en la dimensión intrapersonal como en la interpersonal.

12. *Una capacidad creciente para expresar la fe cristiana en el servicio.* Esto se efectúa aprendiendo a entender que somos salvos para servir.

2. Los Límites del Aconsejamiento Pastoral

INTRODUCCION

La función de consejero del pastor es completamente vieja o completamente nueva. Es vieja en el sentido de que siempre ha habido intermediarios entre el hombre y sus problemas. Esto quiere decir que siempre ha habido personas que han actuado como consejeros de personas que se enfrentan a problemas serios.

A veces estos consejeros se ofrecían ellos mismos, en ocasiones eran designados por otros, en virtud de su posición o edad, como en el caso de videntes, sabios, reyes magos, o profetas. Así era particularmente en el mundo oriental. Cuando uno estudia la historia bíblica puede ver qué lugar tan prominente se le daba al que actuaba como consejero en el pensamiento y la vida de los judíos. El Antiguo Testamento, particularmente el libro de los Proverbios, hace muchas referencias al aconsejamiento. Históricamente, el aconsejar ha sido visto más como una función que como una profesión. El aconsejar se veía más bien como un producto de otra profesión.

Aconsejar es una función nueva en el sentido de que como disciplina profesional separada principió a resaltar en este siglo. Históricamente estaba relacionada con tres cosas: (1) El surgimiento de la psicología de factor y tendencia; (2) El desarrollo de la psicología motivacional; y (3) El surgimiento de la enseñanza vocacional, que data desde la publicación del libro de Frank Parson titulado “Escogiendo una Vocación” (*Choosing a Vocation*). El movimiento moderno de aconsejamiento principió cuando este libro fue publicado a principios de esta centuria.

Ha habido un continuo cambio de énfasis, de problemas a personas en el movimiento consejero. En esa forma la meta de esta actividad ha venido a ser que el individuo haga los ajustes necesarios en su vida. Se cree que es la persona quien necesita ayuda y no el problema lo que necesita resolverse.

Aconsejar quiere decir muchas cosas diferentes para muchas gentes. Actualmente, el término “consejero” ha sido motivo de mucho abuso. No nos sorprenda descubrir que hay personas que sirven como consejeros de préstamos, de campamentos, de modelos, y aún para el cuidado del césped. Estos son usos descuidados de una buena palabra.

RECOMENDAR, ACONSEJAR Y PSICOTERAPIA

El consejo pastoral abarca dos extremos: el de recomendar y el de una psicoterapia a fondo. El consejo pastoral no es recomendar, porque recomendar intenta primordialmente resolver el problema en forma superficial. Tampoco se puede decir que el consejo pastoral es una psicoterapia a fondo, porque ésta busca hacer cambios de orden mayor en la estructura de la personalidad. Entre estos dos extremos: el de recomendación y de psicoterapia a fondo, se hace el trabajo de consejo pastoral. El consejo pastoral puede caracterizarse por los siguientes elementos:

1. Es una interacción espiritual-psicológica entre el pastor y el feligrés, los métodos y propósitos de los cuales, tal como se ha notado, yacen entre dos extremos: el de recomendar y el de la psicoterapia a fondo.
2. Los recipientes del consejo son consultantes o feligreses.
3. El aconsejamiento se hace con personas normales o a quienes se cree normales.
4. El aconsejamiento se hace con personas normales que están frustradas con frecuencia.
5. Su propósito es lograr un auto-entendimiento a luz de la potencia de la persona y requiere la modificación de actitudes y conducta.
6. Le da más énfasis al presente y a lo consciente que al pasado y al inconsciente.
7. Se hace dentro de un contexto cristiano y sus metas son enteramente cristianas.

Puesto que los límites del consejo pastoral se determinan por estas siete características, es muy importante que se examinen más de cerca. Al hacerlo, sabremos qué es el aconsejamiento pastoral y cómo se distingue de otros métodos de ayuda personal. Esto nos provee los límites dentro de los cuales opera.

1. El aconsejamiento pastoral es una interacción psicológica y espiritual entre el pastor y el feligrés con el propósito de resolver las dificultades de éste. Esto quizás se extienda desde la dificultad en enfrentarse con el problema de la vida en general, hasta la dificultad en enfrentarse con un problema particular.

Este encuentro espiritual-psicológico puede formalizarse; esto es, puede arreglarse anticipadamente en un tiempo definido y en un lugar especial para la situación de consejo. Pero también puede ser informal, o sea, se puede establecer una relación de ayuda con el feligrés cuando el pastor está en contacto con él en algún otro tipo de relación y la situación de consejo resulta de ello. Puede iniciarse simplemente cuando el feligrés dice, “de paso, pastor, hay algo que me ha estado preocupando y quisiera hablar con usted acerca de ello”. No importa cómo se principie el contacto, sea formal o informalmente. Lo esencial es que cada uno se dé cuenta de su papel en esta relación.

Esta interacción espiritual y psicológica quizá requiera varias sesiones o quizás sólo requiera una sola conversación. El pastor sabio sabe que los problemas serios no se resolverán en una sola sesión. Por tanto, ayudará a su feligrés a ver la necesidad de continuar recibiendo consejo hasta que el problema esté adecuadamente resuelto. Esto no quiere decir que los problemas grandes no se puedan resolver en una sesión. Sin embargo, en la mayoría de los casos, esto no es posible. Tanto el pastor como el feligrés desearán pero no esperarán una solución rápida.

Como ya se ha dicho, la interacción psicológica-espiritual no es ni una mera recomendación ni una psicoterapia a fondo. La primera se hace generalmente con un mínimo de encuentro personal o interpersonal. Es más bien unidireccional entre la persona que aconseja y la persona que recibe el consejo. Esto hace a un lado el valor de una profunda interacción interpersonal. Y ésta es de vital importancia para la continuación de una relación válida y de ayuda. La psicoterapia a fondo trata de hacer cambios mayores en el individuo a través de una larga y ardua reestructuración de la personalidad. Solamente personas con una intensa preparación, gran técnica y mucha experiencia, están capacitadas para hacer esta clase de terapia. La mayoría de los pastores no lo están.

2. Los recipientes del consejo pastoral se conocen como consultantes o feligreses. Los que buscan ayuda de un consejero profesional o psicólogo se llaman clientes. A las personas que van con un psiquiatra se les llama pacientes. Aunque estas distinciones no parezcan importantes, de hecho lo son. Un cliente es el que emplea los servicios de un profesionista y usualmente paga una cantidad por estos servicios. El término “paciente” ubica la relación de ayuda dentro de un marco de referencia médica. Como el pastor no es ni un consejero profesional, ni un médico, no es propio que llame a sus feligreses clientes o pacientes.

3. El consejo pastoral se hace con gentes normales. El término normal, cuando se relaciona a la personalidad, es muy difícil de definir. Unos piensan que es imposible definirlo. Otros niegan que exista una persona

verdaderamente normal. Esta posición resulta de la idea muy extendida por cierto, de que la diferencia entre la salud mental y una enfermedad mental no es cuestión de clase, sino de grado. Esta teoría sostiene que hay vestigios de enfermedad en la persona mentalmente sana y vestigios de salud en la persona mentalmente enferma.

Cuando le pidieron a un psiquiatra que describiera una persona normal, contestó: “No puedo, nunca me he encontrado con una”. No obstante, este libro asegura que las personas normales sí existen.

Sin intentar definir adecuadamente la normalidad, haremos un intento de describirla. Una persona normal es aquella que tiene suficiente contacto con la realidad para enfrentarse, en un grado razonablemente adecuado, con los más grandes aspectos de su vida. Puede trabajar, jugar, comer, dormir, estudiar, manejar su automóvil y conversar de tal manera que mantenga su vida en orden. Aunque algunas veces se halle frustrado, no está desintegrado. Sus amigos no lo consideran raro, extraño, o peligroso. El pastor puede ayudar a personas “normales” en tanto que ellas confrontan los problemas en su vida. Por otro lado, no puede ayudar inmediata o indirectamente a personas “anormales”. Estas son personas que han perdido o están perdiendo contacto con la realidad, quienes se están comportando en una forma extraña, y que son un peligro para ellos mismos y para otros. Estas personas necesitan ser recomendadas a una clínica de psicología o a un psiquiatra.

4. El consejo pastoral se hace con personas normales que están frustradas. La frustración es un bloque o interferencia de una necesidad o meta por causa de una barrera u obstrucción. La frustración es frecuente e inevitable. Una vida sin frustraciones es inconcebible, porque las necesidades básicas del hombre frecuentemente quedan insatisfechas y sus metas son bloqueadas. Por lo tanto, la frustración se presenta en varios grados en cada persona. No es cosa de si la frustración ocurrirá; sino cuan grande será. La frustración crea un gran dolor emocional y hace que uno pierda su objetividad. Uno se pierde en sus problemas. No ve con claridad el modo de salir de ellos, es por esto que busca ayuda. La frustración está presente en un grado intenso en la mayoría de las personas que buscan consejo pastoral.

5. El consejo pastoral busca un auto-entendimiento a la luz de la potencialidad de la persona y requiere una modificación de actitudes y conducta. Las actitudes y la conducta son los dos campos en que el pastor trabaja.

6. En el consejo pastoral se le da más énfasis al presente y al consciente que al pasado y al inconsciente. En este aspecto el consejo pastoral difiere mucho del psicoanálisis. El psicoanalista trata en su mayor parte con las experiencias pasadas de la persona y sus impulsos inconscientes. Cree que la

persona puede ser entendida solamente en términos de su pasado y que el pensamiento consciente y conducta de uno se determinan por fuerzas inconscientes. El pastor no tiene la preparación, técnica y experiencia para hacer esta clase de trabajo. Por eso debe concentrar su énfasis sobre el presente y el consciente. Estas son dos dimensiones con las que él cuenta inmediatamente, y son las dos áreas en las que él está capacitado para trabajar. Este dominio está dentro del cuadro de la tradición cristiana y de la teología cristiana.

El pastor consejero sabe que su aconsejamiento debe tener una dimensión divina. Sabe muy bien que el hombre es un ser espiritual cuyas necesidades espirituales sólo pueden ser atendidas por Dios. El pastor consejero considera al hombre en su relación con Dios y ve al hombre en términos de valores eternos. Trata de traer al hombre dentro de una verdadera relación con Dios. El pastor tiene una meta primordial y es que su feligrés, por sus consejos, llegue a un mejor entendimiento de la fe cristiana, y “a la medida de la edad de la plenitud de Cristo” (Efesios 4:13).

ACONSEJAMIENTO Y TEOLOGIA

El pastor consejero necesita hacer un estudio completo de teología, para que pueda trabajar dentro de un marco bíblicamente acertado. Su teología tiene que estar completamente apoyada por la Palabra de Dios. Si su teología se deriva de la literatura secular de aconsejamiento, tendrá un conocimiento incompleto, si no inválido de la teología. Aun si limita su lectura a la literatura de aconsejamiento, el pastor adquirirá una teología inadecuada porque la literatura del consejo pastoral, desafortunadamente, ha sido influenciada más por la psicología que por la teología bíblica. Una cuidadosa lectura de la literatura existente revelará que solamente ha sido rociada con palabras sagradas sobre una estructura puramente secular.

Una de las áreas en las que la teología bíblica tiene algo que decirle al pastor consejero es la naturaleza del hombre. Este es uno de los campos más cruciales en el arte de aconsejar. Al estudiar la literatura de consejo y psicoterapia, uno descubre que hay una gran divergencia en las teorías de la naturaleza del hombre. Los *rogerianos* creen que el hombre es sin pecado; los freudianos afirman que el hombre carece de bien, y los *behavioristas* (o comportamentistas) sugieren que el hombre carece de voluntad. Pero el punto de vista bíblico del hombre, salvará al consejero del optimismo de los *rogerianos*, del pesimismo de los freudianos y del neutralismo de los comportamentistas.

Otro campo crucial de la teología bíblica tiene que ver con el pastor consejero en relación a la *existencia, naturaleza y actividad de Dios*. Si uno limita su lectura a libros de aconsejamiento y psicoterapia, encontrará que en ellos frecuentemente se niega a Dios. Algunas veces se le tolera pero usualmente se le

hace a un lado. Por supuesto, el pastor consejero no puede aceptar ninguna de estas perspectivas, porque sabe que el Dios de la Biblia está activo tanto en la historia como en la experiencia humana. Un conocimiento de la teología bíblica relacionada tanto al hombre como a Dios permitirá al consejero cristiano saber *qué* es el hombre y que Dios trata con el hombre *dónde* él está y *cómo* él es.

EL VALOR DE LAS PERSONAS

Hay un concepto básico en las enseñanzas de Jesús que tiene una gran relación en el consejo pastoral: el valor de las personas. Este concepto afecta mucho lo que Jesús dijo e hizo. Jesús afirmó que el hombre era de más valor que todo el mundo. Oxnam dijo:

Jesús creía que la personalidad era de un valor supremo. Puso al hombre sobre las cosas. La cuestión sobre el bien y el mal se decidió al referirla a su estimación del valor de la persona. Enriquecer la personalidad es hacer el bien. Destruirla es hacer el mal. El hombre tiene un valor infinito.¹

Luego asegura que “el hombre y no las cosas, son la meta de la vida social”.² Jesús, en sus enseñanzas revela la gran importancia que le da al individuo. El no estaba interesado primordialmente en las razas, nacionalidades, grupos selectos, o familias aisladas como fin en sí mismas. Su interés yacía en los individuos que formaban estas relaciones. Brooks dice que para Jesús, “la unidad final es el hombre y esa unidad de valor nunca salió del alma de Jesús. Quitarle a la cristiandad la importancia de las personas sería privarla de su mismo hálito viviente”.³ Este concepto de la personalidad cautivó tanto el pensamiento de Jesús que hizo de ello el fin de la acción humana. La regla de oro refleja este principio con claridad: “Y como queréis que os hagan los hombres, así hacedles también vosotros” (Lucas 6:31). Así pues, Oxnam nos dice, “Jesús hace al hombre la meta de la vida social”.⁴ Jesús consideró las cosas ligeramente pero a las personas en alto grado. El hombre no era cosa para usarse sino una persona para ser respetada. Scott dice, “Para Jesús el hombre tenía valor a la vista de Dios no solamente como unidad social sino como persona humana.”⁵

Quizás esta parábola de Jesús refleje mejor que nada su concepto personal de valor del hombre:

Entonces él les refirió esta parábola, diciendo: ¿Qué hombre de vosotros, teniendo cien ovejas, si pierde una de ellas, no deja las noventa y nueve en el desierto, y va

tras la que se perdió, hasta encontrarla? Y cuando la encuentra, la pone sobre sus hombros gozoso; y al llegar a casa, reúne a sus amigos y vecinos, diciéndoles: Gozaos conmigo porque he encontrado mi oveja que se había perdido. Os digo que así habrá más gozo en el cielo por un pecador que se arrepiente, que por noventa y nueve justos, que no necesitan arrepentimiento (Lucas 15:3-7).

Jesús dedicó su vida a la labor de buscar la oveja perdida. La oveja perdida era tan valiosa que era digna de que El viviera buscándola y de que muriera por ella.

Jesús estaba firmemente convencido de que el individuo era más importante que el grupo. Scott dice, “Jesús no piensa en términos de masas sino en términos del individuo.”⁶ Bogardus expresa un pensamiento similar cuando dice, “Trató con personalidades antes que con instituciones. Miró al individuo antes que a las masas.”⁷ No solamente fue el valor de las personas el concepto que Cristo enseñó; fue un principio que El ordenó a sus discípulos que siguieran. El ideal de las enseñanzas de Cristo era que uno había de volverse desinteresado en sus perspectivas, que la acción de uno fuera de una benevolencia natural a los individuos, sin consideración de nivel social. Lo siguiente expresa este punto:

¿Y cuándo te vimos forastero, y te recogimos, o desnudo, y te cubrimos? ¿O cuándo te vimos enfermo, o en la cárcel, y vinimos a ti? Y respondiendo el Rey, le dirá: De cierto os digo que en cuanto lo hicisteis a uno de estos mis hermanos más pequeños, a mí lo hicisteis (Mateo 25:38-40).

La historia de Zaqueo el publicano es una buena ilustración del interés de Jesús en las personas. Los publicanos eran aborrecidos por todos. El peor nombre que se le podía dar a un individuo era “publicano”. Jesús notó el valor de Zaqueo, sin importarle lo que otros pensarán y se propuso ir a su casa y cenar con él. Lo hizo a expensas de su prestigio. El vio una persona que necesitaba el impacto de su vida. La respuesta de Cristo a la tan amistosa recepción de Zaqueo fue, “el Hijo del hombre vino a buscar y a salvar lo que había perdido” (Lucas 19:10).

Consideremos a los leprosos. Eran desterrados de la sociedad por su enfermedad. No teniendo la ventaja de nuestros leprosarios, los leprosos de los tiempos bíblicos tenían que separarse a sí mismos del resto de la sociedad, gritando, “inmundo” para que los demás no se contaminaran. Cristo no los rechazó porque estaban en esa condición. Los recibió y los curó. Reconoció su valor.

Uno de los primeros discípulos de Jesús fue Mateo, recaudador de rentas. Como los recaudadores de renta trabajaban con los romanos a base de comisión, podrían hacerse una fortuna con sobre-evaluar y añadir el impuesto a la propiedad. Y era por esto que los colectores de impuestos eran odiados por la gente. Jesús, pasando por la oficina de impuestos, vio en Mateo lo que otros no vieron: —un hombre—y lo hizo uno de sus discípulos.

O veamos al joven rico. Este joven poseía muchas cualidades. Era honrado, sincero, y había ganado un gran prestigio. Cristo inmediatamente se impresionó de él. Marcos escribe que cuando se encontraron, “Jesús mirándole, amóle” (Marcos 10:21). Este amor de Cristo para el joven no fue por ser *quién* era sino por lo que *era*, —un hombre.

El amor era la llave. Toda la vida de Jesús estuvo saturada con amor. El demostró ese amor en su vida y en su muerte. Durante su vida dijo: “Amad a vuestros enemigos, bendecid a los que os maldicen, haced bien a los que os aborrecen, y orad por los que os ultrajan y os persiguen” (Mateo 5:44). Desde la cruz, vio hacia los que le habían crucificado y dijo: “Padre, perdónalos, porque no saben lo que hacen” (Lucas 23:34).

¿Qué le dice todo esto al pastor consejero? Le dice que el pastor debe darle un gran valor a las personalidades, como Jesús lo hizo; que el individuo viene a ser su motivación y la esfera de todo su trabajo pastoral.

3. Factores Positivos y Negativos en la Tarea de Aconsejamiento Pastoral

LA IMAGEN CULTURAL DEL MINISTRO

Los ministros hacen más labor de aconsejar que ningún otro grupo profesional. Esto se debe a la imagen cultural del ministro. Las personas se acercan al ministro con sus problemas porque muchos los consideran como personas de prestigio y respeto en la comunidad. Los ministros, históricamente, se han considerado como personas serviciales y competentes para ayudar a la gente en tiempos de crisis. Aunque ha habido un cambio general muy marcado en la actitud de la sociedad hacia los ministros, el ministerio se considera todavía como una profesión de dignidad y respeto. Las personas se acercan a ciertos pastores porque para ellos son el símbolo de una profesión respetada. Tienen confianza en su carácter como persona y en su capacidad como consejero y esto enteramente aparte de su imagen como hombre de Dios. La imagen cultural del ministro crea oportunidad y responsabilidad para el pastor. Muchos vendrán a él por la sencilla razón de que es un pastor y esto le traerá muchas oportunidades para ayudar a los

demás. Sin embargo, estas grandes oportunidades también quieren decir que le acarrearán una gran responsabilidad, no sólo con las personas a quienes aconseja, sino con la profesión que representa.

Aunque aconsejar es relativamente una nueva disciplina profesional, ha florecido rápidamente y ha desarrollado muchas otras ramas. El consejero pastoral es una de las ramas que han surgido de la noche a la mañana en el movimiento de aconsejamiento. Aunque hay algunos elementos básicos comunes a todas las ramas de aconsejamiento, hay también disparidad entre ellos. En algunos aspectos, se puede decir que el consejo pastoral es superior a otros tipos de consejo y en otros aspectos se puede decir que es inferior. Al compararlo con otros tipos, notaremos que tiene tanto sus puntos fuertes como sus puntos débiles.

PUNTOS FUERTES DEL ACONSEJAMIENTO PASTORAL

1. *Relación previamente establecida.* El pastor consejero está un paso más adelante de otros consejeros en que, en la mayoría de los casos, ya conoce a sus consultantes. Esto quiere decir que ya ha establecido esa buena relación entre él y la otra persona, que es tan básica en todo tipo de consejo, relación que se ha obtenido por la razón de la relación entre el feligrés y el pastor. Las personas que vienen al pastor por consejo lo hacen porque ya saben que pueden confiarle, que los ama y que está muy interesado en su bienestar. Esto no existe en la mayoría de los otros tipos de aconsejamiento, en los que ha de obtenerse esa clase de relación *durante* el proceso de aconsejar. Personas que buscan otros consejos con frecuencia lo hacen con muchas dudas. La verdad es que estas dudas con frecuencia les evitan buscar la ayuda que necesitan, y si la buscan, no la prosiguen hasta el fin. Algunas personas frecuentemente hacen citas en centros de consejo y no acuden a ellas o van a una entrevista y no regresan. Aunque no puede decirse que esto siempre revela desconfianza del consejero o del consejo, muchas veces sí lo es. Esto no sucede en el consejo pastoral.

Cuando uno va al consejero que no conoce, pasa bastante tiempo al principio poniendo a prueba al consejero para descubrir si es de confianza. Los que vienen al pastor por consejo lo hacen con la seguridad ya establecida de que él puede ayudarles con los problemas que les confían. Esto es una ventaja considerable que él tiene sobre otros tipos de consejeros.

2. *Disponibilidad del pastor.* Los feligreses saben que el pastor siempre está disponible a cualquier tiempo de día o de la noche. Aunque esto ponga una gran carga sobre el pastor, le proporciona a los feligreses “24 horas de servicio”. Si bien algunos feligreses abusan de que el pastor está disponible, esta inconveniencia es más que compensada por el hecho de que él tiene la oportunidad y privilegio de ayudar a su pueblo cuando ellos lo necesitan más.

3. *El consejo es gratis.* El decir que el consejo es gratis parece chiste, pero no lo es. El hecho de que sea gratis no quiere decir sólo un ahorro para el feligrés. Quiere decir que obtiene ayuda que de otro modo no sería posible obtener. Muchos no piensan en pagar por esta clase de ayuda. Son personas que con gusto pagarían dinero al plomero, al pintor, al médico o al dentista por sus servicios, pero no piensan en pagar a quien les aconseja. Así que el problema no es el *precio* por la consulta sino la *idea* de pagar por esta clase de servicio.

4. *La dimensión espiritual.* El aconsejamiento pastoral es único pues da un lugar elevado a la dimensión espiritual. Acepta la creencia de que el hombre es un ser espiritual tanto como físico e intelectual. Este amplio concepto bíblico del hombre impone al pastor la necesidad de ver al hombre no como parte de un todo sino como un ser total.

Aquí cabe bien una palabra de precaución. No sólo es cierto que la literatura y práctica generales de aconsejamiento pasan por alto la dimensión espiritual del hombre, sino que también y como sería de esperarse, la literatura sobre el aconsejamiento pastoral ha recibido a tal grado la influencia de la literatura de aconsejamiento secular que no recalca propiamente el aspecto tan importante de la dimensión espiritual del hombre.

El pastor que sea un estudiante diligente de la literatura general de consejo y de consejo pastoral en particular, necesitará evaluar ambas a la luz del punto de vista bíblico del hombre. Si no lo hace, se convertirá sencillamente en otro consejero secular y habrá abandonado el campo de su peculiar jurisdicción.

5. *El aspecto sobrenatural.* El reconocer ambos, pastor y feligrés, la dimensión espiritual del hombre, les será fácil creer que lo sobrenatural está disponible en la solución de problemas humanos. Aunque no hay que ver a Dios como el camino más fácil para salir de los dilemas humanos, puede considerarse como la mejor solución. Esto quiere decir que tanto el pastor como el feligrés creen que Dios obra en la personalidad humana y en las relaciones humanas y que sus medios pueden ser utilizados cuando se busca seriamente la solución de su problema. El Espíritu Santo trae iluminación y penetración a la relación de consejo haciéndola una verdadera experiencia para el pastor y para el feligrés. El aceptar la dimensión espiritual del hombre y la creencia de que el elemento sobrenatural puede intervenir en el proceso consejero, hacen natural y apropiado que se haga uso de la oración. El pastor halla fácil y natural orar con el feligrés antes y después de aconsejar y orar con él durante el proceso de consejo.

6. *El escogimiento de un consejero cristiano.* Las personas vienen al pastor porque *es* pastor, porque es representante de Dios, porque apoya los preceptos de la Biblia, y porque creen que la fe cristiana en la cual él cree, la fe que

predica, y vive, tiene algo que decir a los problemas con los que tratan. Así que su escogimiento de un consejero cristiano es deliberado pues sienten que él puede ayudar de un modo que otros consejeros no pueden.

LAS DEBILIDADES DEL CONSEJO PASTORAL

1. *El feligrés admite fracaso.* Muchas personas dejan de buscar consejo pastoral porque, al hacerlo, sienten que están admitiendo fracaso en vivir la vida cristiana. Creen que si hubieran sido la clase de cristiano que debieran ser, no tendrían necesidad de buscar consejo. Esto no es en sí una limitación del consejo pastoral, pero sí le impide al pastor proveer la ayuda que de otra manera podría proporcionar.

2. *Vergüenza del feligrés.* Esto está estrechamente relacionado con el asunto de admisión de fracaso del feligrés. Muchas veces los feligreses tienen vergüenza de revelar los problemas de sus vidas a quien quizás los ha considerado ejemplos de cristianos victoriosos. Sienten que esto los hará verse como algo menos que cristianos y menos que lo que el pastor los consideraba antes. Aunque el pastor no tiene este concepto tan alto de perfección para sus feligreses, ellos a veces piensan que sí lo tiene, así que encuentran difícil, y hasta imposible, comunicarle algunos de sus secretos íntimos.

3. *Miedo de ser desenmascarados.* En muchos casos las personas no van con su pastor con sus problemas porque tienen miedo de que él los revele. Esto es una lástima. Aunque uno no lo quiera aceptar, muchos tienen razón válida para este temor. Algunos pastores no han sabido guardar secretos. Son lenguaraces. Han sido personas a quienes no se les puede confiar. Los feligreses también saben que algunos pastores usan las situaciones de consejo como ilustraciones para el sermón. Tienen miedo de que sus problemas se conviertan en ilustraciones en el próximo sermón. Ningún feligrés quiere ser descubierto ante los miembros de su congregación en esta forma. Si el feligrés sabe que su pastor tiene la costumbre de “personalizar” sus sermones, aunque lo haga en forma anónima, no está seguro de que su problema no será revelado a la congregación. Así que este miedo de ser revelado le impide recibir la ayuda que el feligrés quiere y necesita.

4. *La falta de preparación en los pastores.* Este libro ha mencionado ya la naturaleza múltiple del ministerio pastoral, y el hecho de que el aconsejamiento pastoral es solamente una de las muchas labores que el pastor desempeña. Durante su preparación, recibe una cierta cantidad de instrucciones para aconsejar, pero esto no le imparte la pericia de un consejero profesional, cuya preparación para esta sola labor es tan larga y tan intensa como es la preparación del pastor para todas sus labores. La falta de preparación del pastor es la más grande debilidad del aconsejamiento pastoral. Y por cuanto su preparación es

limitada no se espera que sepa el trabajo tan bien como uno que ha dedicado muchos años estudiándolo y practicándolo. Además, en muchos casos el pastor no tiene el beneficio de la preparación clínica que lo introduzca a los problemas humanos en los niveles más profundos. El consejero profesional recibe esta clase de preparación y tiene el beneficio no solamente de ver estos problemas tan profundos sino de trabajar con ellos bajo la dirección especializada de un maestro capacitado. La mayor parte del conocimiento del pastor en aconsejar se obtiene a base de experiencia, a veces buena, a veces mala. Aunque no se niega el valor de la experiencia, tampoco se puede decir que la experiencia sola capacita al pastor para ser la clase de consejero que se necesita en esta sociedad compleja.

Su preparación no incluyó el conocimiento de cómo dar, marcar e interpretar cuestionarios de medición psicológica. Aunque no se puede decir que estos instrumentos (*tests*) revelen un valor total de datos acerca de la personalidad humana, son de mucha ayuda.

Sin los beneficios del conocimiento que puede resultar de estos *tests* el pastor se pone en una posición muy peligrosa al tratar con algunos problemas.

Se ha dicho que el consejo pastoral tiene sus puntos fuertes y sus debilidades, pero los puntos fuertes exceden a las deficiencias. Por tanto, el pastor debe derivar la mejor ventaja posible de sus puntos fuertes a la vez que procura mejorarse en sus flaquezas. Al mismo tiempo que se da cuenta de que sus limitaciones pueden darle un sentido propio de modestia, al mismo tiempo debe estar completamente consciente de que puede tratar con algunos problemas mejor que otros consejeros.

CERRANDO LA BRECHA CON EL CONSEJO

Algunas veces el pastor se da cuenta de que hay una zanja o vacío en el proceso de aconsejar. Este vacío no es entre él y su feligrés; sino más bien entre el verdadero ego del pastor y su yo ideal. Por supuesto este hueco está presente en todos los pastores y todos los feligreses y representa un hueco con el cual tratan todos los cristianos sensitivos. Pero lo que lo hace especialmente amenazante y una fuente de culpabilidad al pastor es que el feligrés trate de cerrar el hueco de su vida, en presencia de un ministro que sabe bien en su interior que él está luchando con más o menos la misma clase de problema.

El pastor se sentirá a veces como hipócrita porque sabe que muchos feligreses creen que él ha alcanzado el ideal. Aunque sabe que no es así y tampoco lo ha afirmado, de todos modos se siente que vive una falsedad al llevar adelante el proceso de aconsejar. (Esto también lo siente cuando predica, pero esto no lo trataremos aquí). Esto lo pone a él en una posición vergonzosa e inoportuna de aconsejar “cerrar la brecha”. Hay que recalcar aquí que no nos referimos a ningún pecado, que se define como una trasgresión voluntaria a la ley conocida de Dios.

Más bien tiene que ver con el proceso de crecimiento en la vida cristiana y de luchar con las implicaciones más profundas de la fe cristiana.

Al pastor le están abiertas dos opciones cuando se da cuenta de este hueco. (1) Negar que el hueco existe, o (2) Admitírselo a sí mismo y a Dios. El primero lo debilita, el último lo libera. La primera “solución” obliga al pastor a proteger una clase de yo que no existe; la segunda lo libera para ser el santo que lucha y que él sabe que es. El primer camino le hace asumir una posición falsa de superioridad sobre su consultante, tentándole a manejarlo o a considerarlo inferior; el segundo le deja estar en el mismo nivel que su feligrés, dejándole en libertad de relacionarse con su pastor y de tocarlo.

4. Aconsejar, una Función del Ministerio

LA NATURALEZA DEL MINISTERIO PASTORAL

El ministro es llamado a servir a una generación que no solamente está amenazada por los problemas que todo hombre ha confrontado, sino también por una multitud de problemas que plagan la generación presente. Entre ellos están: (1) la amenaza del hambre para millones por causa de la explosión humana; (2) el peligro de aniquilación bajo la guerra nuclear; (3) las amenazas de rebelión por los jóvenes cuya adolescencia se complica por la incertidumbre de la sociedad entre la libertad excesiva o la autoridad y por ende escoge ambas; (4) el problema de su opulencia resultando en un materialismo que hace que los hombres sean politeístas prácticos que hacen ídolos de las cosas; (5) la tragedia de la rápida disolución del hogar; (6) el problema de la explosión educativa que ha dado por resultado que algunos sean educados más allá de su sabiduría; y (7) el problema de un secularismo que hace a Dios a un lado y a la iglesia anticuada e innecesaria.

Así es el mundo al que ha sido llamado el pastor. A esta clase de edad tiene que servir significativamente. El ministerio pastoral puede entenderse mejor si se le basa en una trinidad de premisas: (1) Es *de* Dios; (2) es *por* el Espíritu Santo; y (3) es *para* la gente.

1. *Es de Dios*

Ningún estudiante serio de la Biblia puede poner en tela de duda que el ministerio es de Dios. Esto se afirma tanto en el Nuevo como en el Antiguo Testamento. El pastor nunca debe alejarse de la profunda verdad de que ha sido llamado por Dios para hacer la obra de Dios del modo que Dios quiera. Una visión clara del punto de vista bíblico de su llamado y de la misión de la iglesia será,

como Jowett dice, “nuestra salvación de volvernos oficiales pequeños en empresas transitorias. Nos hará en verdad grandes, y por tanto, nos evitará pasar nuestro tiempo en nimiedades.” Esto también le permitirá dedicarse a actividades cuyo propósito es el cumplimiento de la misión de Cristo para la iglesia. ¡Qué tanta “administración trivial” pastoral se eliminaría si los pastores conservaran una perspectiva clara de que su obra es de Dios, y de que esta obra debe siempre guiarse por los objetivos que Dios ha dado para su iglesia!

La Biblia no es muda acerca del carácter del ministro ni acerca de la naturaleza de su ministerio. Las siguientes citas demuestran esta perspectiva bíblica:

Pero es necesario que el obispo sea irrepreensible, marido de una sola mujer, sobrio, prudente, decoroso, hospedador, apto para enseñar; no dado al vino, no pendenciero, no codicioso de ganancias deshonestas, sino amable, apacible, no avaro; que gobierne bien su casa, que tenga a sus hijos en sujeción con toda honestidad (pues el que no sabe gobernar su propia casa, ¿cómo cuidará de la iglesia de Dios?); no un neófito, no sea que envaneciéndose caiga en la condenación del diablo. También es necesario que tenga buen testimonio de los de afuera, para que no caiga en descrédito y en lazo del diablo (I Timoteo 3:2-7).

Y de San Pedro:

Apacentad la grey de Dios que está entre vosotros, cuidando de ella, no por fuerza, sino voluntariamente; no por ganancia deshonestas, sino con ánimo pronto; no como teniendo señorío sobre los que están a vuestro cuidado, sino siendo ejemplos de la grey. Y cuando aparezca el Príncipe de los pastores, vosotros recibiréis la corona incorruptible de gloria (I Pedro 5:2-4).

Una pequeña estaba dibujando con sus crayolas. Su madre le preguntó qué estaba dibujando. “A Dios” respondió ella. Su madre contestó, “Pero hija, nadie sabe cómo es Él”. “Ya lo conocerán cuando yo termine”, dijo ella. Cuando el pastor ha terminado su ministerio en una iglesia dada, sus feligreses han de conocer cómo es Dios porque han visto su retrato en el trabajo del pastor. Si su ministerio es de Dios, representará a Dios.

El hombre que esta firmemente convencido de que su ministerio es de Dios estará por encima de la lucha por prestigio que capta la atención de muchos pastores contemporáneos. Mucho se ha escrito recientemente sobre la “crisis de identidad” que confrontan los ministros. Se da por sentado que socialmente, el ministro sufre por la falta de una adecuada definición de su actuación. Ningún pastor, por más listo que sea, escapa las implicaciones de la multiplicidad de expectativas de su actuación impuesta sobre él por una sociedad que no está segura de lo que debe ser el trabajo de un ministro.

Recientemente una agencia de evaluación pedagógica envió un cuestionario a mil líderes laicos de varias denominaciones preguntándoles su concepto de “un ministro sobresaliente”. Los datos fueron turnados a un grupo de examinadores psicológicos y se les pidió que dijeran a quién estaban describiendo. Su respuesta fue, “Uno de los vicepresidentes de Sears y Roebuck.”

William E. Hulme dijo, “El ministro sufre de un sentido de inferioridad profesional. Ante sus propios ojos él ocupa el último lugar, él está al pie de la lista de las profesiones”. Y siendo así, muchos ministros anhelan ser reconocidos como doctores, licenciados, psiquiatras y psicólogos. De esta manera, reflejan la enorme tendencia de la cultura a formar clasificaciones y agrupar a la gente en ella. Hay que afirmar que si el ministro alguna vez gana un rango igual con otras profesiones, será un paso atrás para el ministerio. Quizás los ministros debieran estar al tanto de los resultados de un estudio comprehensivo hecho hace algunos años por una comisión federal sobre la salud mental. En respuesta a la pregunta: “¿A dónde acude usted a buscar ayuda con un problema personal?”, La gente contestó así: el 42 por ciento fueron con su clérigo; el 29 por ciento con su doctor; el 18 por ciento con psiquiatras o psicólogos; el 13 por ciento acudió a agencias de trabajo social; el 6 por ciento con licenciados; el 3 por ciento con sus consejeros matrimoniales, y uno por ciento acudió a maestros, enfermeras, policías y jueces.

El estudio reveló además que los resultados fueron tan favorables, si no más, quizás, para la persona que consultó a un clérigo, que para los que buscaron los servicios de otros profesionistas. El ministro debe darse cuenta de que en la opinión de muchos, él *ya posee* el prestigio que con toda el alma desea. Quizás él deba dar su atención a las cosas que en verdad importan. Si el ministro está deseoso de una clasificación ¿qué tiene de malo la de “siervo de Dios”? ¿Qué más puede uno desear?

2. *Es por el Espíritu Santo*

Esto no significa que es el ministerio del Espíritu *aparte* del ministro; sino más bien *a través* del ministro. La Iglesia Primitiva consideró de sumo valor el ministerio de personas llenas del Espíritu, aún para personas escogidas para

ministrar en puestos subordinados. En los Hechos de los Apóstoles se recalcó que los diáconos tenían que ser hombres “llenos del Espíritu Santo” (Hechos 6:3). El Espíritu Santo llamó literalmente a Bernabé y a Saulo diciendo: “Apartadme a Bernabé y a Saulo para la obra a que los he llamado” (Hechos 13:2). La historia nos informa que fueron “enviados por el Espíritu Santo” (Hechos 13:4).

Sanders dice, “Hombres llenos del Espíritu Santo pueden ejercer sólo el liderazgo espiritual. Otras cualidades son de desearse. Esta es indispensable.”⁵ Asegura también que “la espiritualidad no es fácil de definir, pero su presencia o ausencia fácilmente puede ser discernida.”⁶

Un ministerio sin el Espíritu es como un guante sin mano; tiene la forma, pero no la sustancia. El pastor que hace el intento de ministrar significativamente a personas que están luchando con las realidades ásperas de la sociedad contemporánea, muy pronto llegará a la bancarrota de sus propios recursos humanos. El pastor debe confrontar que tiene que depender intensamente en los medios del Espíritu Santo si quiere seguir pastoreando con un sentido de suficiencia.

El pastor puede ver los rostros de sus feligreses en cualquier día del Señor, y ver problemas reflejados en ellos, cuyo número es excedido sólo por su profundidad. En una congregación de cualquier tamaño, se puede encontrar personas azotadas por hondos complejos de culpa; personas cuyas vidas no tienen sentido; jóvenes que han sido atrapados en las tormentas y preocupaciones de la adolescencia; ancianos que se enfrentan a la cercanía de su propia muerte; los temerosos, los abandonados, los que buscan amor. El tiene que servir a todos estos, los desheredados, el desengañado, y el desmayado. ¡Qué labor tan grande tiene el pastor y cómo necesita el poder del Espíritu Santo en su vida!

Hace algunos años el que esto escribe fue confrontado con una pregunta de la que no ha podido escapar. La incluyo aquí con la esperanza de que trastorne a otros como lo trastornó a él. El Dr. Carl Bates preguntó: “¿Qué está usted haciendo que no logrará hacer a menos que el poder de Dios descienda sobre su ministerio?”⁷

3. *Es para la Gente*

Un ministro le dijo una vez a su psiquiatra, “Mi vida se caracteriza por una multitud de contactos y una pobreza de relaciones”. ¡Cuánta verdad hay en esto para muchos ministros! Los contactos automáticamente existen por la naturaleza misma del ministerio, pero las relaciones que resultan de estos contactos son enteramente la creación del ministro. La profundidad del ministerio de un hombre se mide por las profundidades de sus relaciones interpersonales con su

congregación. De estas relaciones se originan tanto la agonía como la pasión del pastor, sólo que hay más pasión que agonía.

Uno de los errores más trágicos que un pastor puede hacer es el de no reconocer el valor de las personas. Es el día más oscuro en la vida del pastor cuando mira a una persona, y ve una “cosa”. Las cosas pueden usarse, pero las personas son para ser amadas. ¡Cuán sutil es la tentación del pastor de dominar a su pueblo en vez de servirlo! Séneca dijo, “Dondequiera que hay un ser humano, allí hay una oportunidad de ser amable”. Un proverbio japonés dice, “Una palabra cariñosa puede dar calor a tres meses de invierno”. El éxito de un pastor se determina, no por el número de congregantes que tiene, sino por el número de personas a quienes sirve.

Muchos ministros tienen un “complejo de edificios” que hace poner los templos como lo principal en su ministerio. ¡Qué preocupados están muchos pastores de que sus edificios sean suficientemente amplios para contener a sus oyentes! De mayor interés debería ser la pregunta; ¿tengo lugar para todos ellos en mi corazón?

Si uno quiere servir a la gente, ha de principiar entendiéndolos. Lindgren dijo, “Mientras más profundo sea su entendimiento de las personas y más cercana su relación pastoral con ellos, más éxito logrará en hablarles significativamente”. Clinebell aseguró: “La única relación que en verdad es importante, es la relación a las necesidades profundas de las personas”. Una mujer le dijo a su aconsejador, “Cada persona es alguien buscando ayuda”. El pastor tiene que responder a este clamor, y el no responder es tanto como negar que esas personas necesitadas son personas.

Jesús sentó el patrón en la parábola del buen samaritano. ¿No es acaso extraño que de las tres personas que vieron el hombre herido—el sacerdote, el levita y el samaritano—fuese este último, el que no era clérigo, el único que hizo algo por él? Es triste que el sacerdote y el levita estuvieran tan ocupados con su ministerio, (o lo que fuera) como para servir. Se ha dicho que “pretendemos amar a todos, y al generalizar nuestro amor para todos, dejamos de captar la relación de tú y yo. En vez de la intensidad de una relación que hace algo por alguien, hemos aceptado el pobre sustituto de darnos la mano con alegría y de hacernos amigos e influir en la gente.”

En su evangelio, San Marcos afirma que quien quiera una posición prominente tiene que ser el esclavo de todos, y recalca el argumento recordándonos que nuestro Señor “no vino para ser servido, sino para servir” (Marcos 10:45).

En conclusión, debemos reafirmar que el ministerio pastoral descansa sobre esta trinidad de premisas: (1) *Es de Dios*; (2) *por el Espíritu Santo*; (3) *Es para su*

pueblo. Dejemos afuera el “de Dios” y el ministerio se convertirá en una decisión vocacional en lugar de un llamamiento. Quidemos el “por el Espíritu” y el ministerio será una actuación humanitaria. Quidemos el “para el pueblo” y el ministerio se convertirá en una manipulación, no en una mediación.

EL LUGAR DEL ACONSEJAMIENTO EN EL MINISTERIO PASTORAL

Por ser el ministerio pastoral lo que es, el ministro tiene que enfocar todo, en vez de ser un especialista. Cuando el pastor principia a “especializar” cualquier aspecto del ministerio, tal vez los otros aspectos de su trabajo sufran. El pastor contemporáneo tiene que orar, estudiar, predicar, enseñar, planear, organizar, visitar, administrar, aconsejar, amén de miles de responsabilidades diversas. Las labores pastorales son tantas y tan diferentes que sería indeseable e imprudente que el ministro omitiera alguna o le diera poca atención a otra.

El pastor tiene que aprender a organizar su tiempo para que una actividad no absorba demasiado de su tiempo. Los pastores que escogen especializarse en una sola función de su ministerio carecen de una percepción adecuada del ministerio pastoral. La cosa más cercana a una especialidad en el trabajo pastoral sería predicar, pero aún este objetivo valioso tiene sus peligros. Los pastores pueden dedicar a tal grado su tiempo y atención en preparar sus sermones que se encierren como ermitaños alejados de su pueblo. Un pastor que no está en constante contacto con sus ovejas no es un pastor.

Aconsejar es una parte importante del ministerio pero no es todo. El pastor que dedica mucho tiempo aconsejando no sólo tiene una falta de comprensión de su ministerio pastoral, sino una evaluación impropia de su técnica de aconsejar. Algunos que se creen muy buenos consejeros quizá ni merezcan esta auto-evaluación, que los hace dedicarse tanto al aconsejamiento para compensar su deficiencia en otras labores pastorales. “Anuncian” su ministerio de consejo, lo que resulta en una carga siempre en aumento. Esto “justifica” —ante sus ojos— que no le dan el debido tiempo y atención a otras labores del pastorado.

La mayoría de los pastores tienen tanta oportunidad de aconsejar como ellos quieran, o necesiten, sin titularse como “especialistas” en este campo. Una gran desventaja de dedicar demasiado tiempo al aconsejamiento es que absorbe demasiado tiempo y energías del pastor para unos cuantos de sus feligreses, al grado que no puede rendir servicios adecuadamente a los demás. Si unos cuantos feligreses demandan continuamente una cantidad excesiva del tiempo del pastor, es casi seguro que la iglesia sufrirá en lo general mientras solamente unos cuantos reciben ayuda. Es mejor ser conocido como un pastor que aconseja, antes que como un consejero que pastorea. Alguien ha contado las veces que el Nuevo Testamento informa que Jesús actuó como consejero, y encontró sólo 35. Sin

embargo, Jesús se destacó como el Predicador y Maestro. El pastor contemporáneo no puede ser mejor.

Si bien es posible que un pastor gaste demasiado tiempo en aconsejar, también es cierto que algunos lo menosprecian, cosa que les hace evitar tantas situaciones de consejo como pueden. A algunos pastores les repugna aconsejar, razonando que si los feligreses tuvieran una experiencia religiosa adecuada, el consejo no sería necesario. Algunos tienen desconfianza de ellos mismos en este campo y tienen miedo de meterse en estas relaciones con sus gentes. Algunos tienen miedo de las crudas realidades de la vida que posiblemente descubran así, y por eso titubean en meterse en las experiencias de aconsejamiento en manera formal.

El altar y el sofá. Algunos pastores, particularmente los de carácter conservador, no pueden ver la relación entre el altar, y la silla o el sofá, en el proceso de consejo. Creen que la necesidad de aconsejar niega lo que puede suceder y sucede en el altar de la oración. En un sentido amplio, muchos creen que el altar es el símbolo de la teología conservadora, mientras que la silla de consejo es el símbolo de la teología liberal. Pero esta es una caracterización innecesaria y falsa que resulta en una desagradable polaridad. En realidad el altar y la silla de consejo no se oponen mutuamente: más bien se complementan. Muchas personas cuyo arrepentimiento es real, cuya consagración es definitiva y cuyo servicio cristiano y testimonio son indubitables, todavía necesitan hacer decisiones en una situación de consejo. Tanto el pastor que se da cuenta de esto, como el feligrés que no se siente amenazado por ello, se sienten en libertad de poner sus energías en libertad para la búsqueda de respuestas a estos problemas, sin sentir que esto sea una negación de la fe del laico, una admisión de ineffectividad del ministro o un insulto a la tradición teológica de ambos.

Desventajas en un énfasis exagerado al aconsejamiento:

1. Limita el ministerio del pastor a unos cuantos, cuando los muchos lo necesitan.
2. Les da a los feligreses neuróticos demasiada oportunidad de recibir la atención que ellos quieren, en lugar de hacer los cambios que necesitan.
3. Evita que el pastor se dedique a otras labores pastorales que tienen igual o más importancia.

Desventajas de descuidar esta actividad:

1. Impide que los feligreses reciban la ayuda que necesitan en el consejo pastoral.

2. Aísla al pastor de las crudas realidades de la vida que sus feligreses experimentan.

3. Impide el desarrollo de una relación interpersonal entre el pastor y su gente, la cual puede resultar de la relación de consejo.

Normas de guía para el pastor:

El pastor puede mantener su aconsejamiento ministerial en perspectiva adecuada en la forma siguiente:

1. Manteniéndose al tanto de *todas* sus responsabilidades, para que no deje que su tiempo se consuma solamente en actividades de consejo.

2. Limitando cada entrevista de consejo, a una hora como máximo, excepto en casos muy raros.

3. Espaciando las entrevistas con cada persona una vez a la semana, para que los feligreses tengan tiempo de aplicar a sus problemas la penetración y aprendizaje de las entrevistas anteriores.

4. Reconociendo que muchos neuróticos buscan atención, y no necesariamente encontrar la solución de sus problemas.

5. Recomendando a sus feligreses a otras personas o agencias cuando sus problemas estén más allá de su competencia.

ACONSEJANDO Y PREDICANDO

Generalmente hablando, el predicador puede hacer tres cosas relacionadas con el consejo: (1) puede cerrar la puerta; (2) puede abrirle la puerta a esta actividad; y (3) puede reducir la necesidad para aconsejar.

Hay dos factores que determinan si la predicación abre o cierra la puerta al aconsejamiento: (1) la actitud del pastor, y (2) el contenido de su predicación. La actitud del pastor que se proyecta en su predicación determina en gran parte la cantidad de consejo que él dará. Si en su predicación su actitud es dura, fría, y propensa a criticar, sus oyentes inmediatamente sentirán que él no es la clase de persona a quien ellos pueden comunicarle los aspectos más íntimos de sus vidas. (Por supuesto, la actitud del pastor se revela en sus relaciones, además de la predicación, pero en ninguna más claramente que en ésta). Si por el otro lado, su predicación revela simpatía, ternura y entendimiento, sus feligreses sentirán que pueden hablarle sobre cualquier clase de problema, sabiendo que él los aceptará. Lamentablemente, algunos pastores comparan la amabilidad con la debilidad y sienten que esta actitud es una negación de las demandas del evangelio. Sin embargo, un examen de la predicación de Jesús desvanecerá esta creencia porque el Nuevo Testamento claramente deja ver que la verdad más cortante es el amor.

El contenido de la predicación tiene la tendencia de determinar la cantidad de consejo que dará el pastor a su feligrés. Si la predicación es severa y crítica (sobre la ley) alejará a los feligreses del pastor; si es compasiva (llena de gracia) los unirá a él. Jackson dice:

Cuando sus palabras desde el púlpito son evidentemente el esfuerzo de un pastor que está consciente de las personas, para mediar el amor saludable de Dios, él abrirá las puertas del corazón de las gentes, a la vez que las puertas del cuarto de consulta. Porque la predicación efectiva siempre será una invitación a ir más allá en la exploración de las necesidades personales.

La predicación puede eliminar la necesidad de muchas situaciones de consejo, al ministrar propiamente a las necesidades personales con los recursos del amor y la gracia de Dios. La mejor clase de predicación demuestra como la zafia entre la debilidad de la humanidad y las normas de la Deidad pueden salvarse por el puente de la gracia. Así que la predicación es tanto una confrontación como una mediación que son dos elementos presentes en una relación consejera sana.

Esto no quiere decir que la predicación puede eliminar la necesidad de *todo* consejo. Sólo quiere decir que la clase de problemas que pueden ser resueltos por la predicación deben ser resueltos de ese modo.

5. Las Técnicas de Aconsejar

El pastor-consejero no necesita “entregarse” a ninguna teoría, escuelas o punto de vista respecto al aconsejamiento. No hay una sola teoría que haya probado ser efectiva en todas las situaciones o siquiera en tipos específicos de situaciones. Es por eso que no hay un método “correcto” para aconsejar. Realmente muchas maneras de abordar el asunto y teorías pueden ser correctas, es decir, tal vez resulten efectivas en ciertas situaciones, mientras que en otros casos aparentemente no hay teoría o tratamiento que dé resultados satisfactorios.

Al estudiar la literatura sobre el aconsejamiento, resulta aparente que hay un amplio campo de teorías de las cuales se puede escoger. El consejero vehemente tratará de aprender tantos tratamientos como le sea posible, sabiendo que en ciertas ocasiones necesitará usar una técnica que no acostumbre usar. Lo más cercano al tratamiento correcto es aquel que el consejero encontró ser el más efectivo y con el cual se encuentra más seguro. Así como el mejor pianista usa todo su teclado al tocar, el pastor debe estar al tanto de todo el teclado de aconsejamiento y su

técnica, para que pueda emplear la porción que desea usar cuando la necesidad llegue.

El aconsejamiento tiene que ver con el proceso de cambio en el consultante. Es muy interesante notar que todas las escuelas de aconsejamiento tienen el mismo objetivo, de crear cambio en los consultantes, pero su metodología para lograrlo es muy diferente.

ACONSEJAMIENTO INDIRECTO Y DIRECTO

En términos generales, todos los métodos de consejo se ubican entre dos extremos: indirectos y directos. El indirecto de abordar el asunto es el que tiene su centro en el aconsejado, mientras que el acercamiento directo se centra en el consejero. En el indirecto la persona se vuelve el centro del proceso de consejo, mientras que en el acercamiento directo el problema es el centro. En el método indirecto el énfasis está en aprender, mientras que en el método directo se da el énfasis a la enseñanza, la que se hace por el consejero.

En la teoría indirecta la base para el cambio descansa en la comprensión que gana o adquiere del consultante. Sin embargo, en el punto de vista directo la base del cambio es la razón. La teoría indirecta pone su énfasis sobre la dimensión de lo afectivo que es la de los sentimientos y la emoción. En la teoría directa se le da énfasis a lo cognoscitivo, que tiene que ver con el proceso de percibir y saber. En el acercamiento indirecto el proceso se hace *con* el individuo, mientras que en el acercamiento directo el proceso de consejo es *para* el individuo.

La actitud del estilo indirecto es democrática mientras que el estilo directo es la actitud de autoridad. El consejero indirecto indulge en poca interpretación, en tanto que el consejero directo sí interpreta mucho. El consejero indirecto asume poca responsabilidad por el tema de conversación, en tanto que el directo asume mucha responsabilidad en ello.

El método indirecto de aconsejamiento podría más adecuadamente llamarse “teoría centralizada en el cliente”. Principió en 1942 cuando Carl Rogers publicó un libro titulado: *Counseling and Psychotherapy*. “El Aconsejamiento y la Psicoterapia”. Este libro fue el intento de Rogers para formular una teoría sobre su propio método psicoterapéutico. Como practicante de psicoterapia, consideraba la entrevista como el centro de origen para la intuición o comprensión (de su propio problema) que el consejero recibe. Por tanto, el aspecto importante del aconsejamiento es la naturaleza subjetiva de la interacción entre cliente y consejero. Rogers nunca ha declarado su teoría como una realidad, aunque algunos de sus seguidores lo han hecho. Su teoría ha cambiado y sigue cambiando. Cuando por primera vez presentó su método indirecto, lo presentó en una forma extrema.

Sin embargo, desde ese tiempo, él ha cambiado la teoría para incluir más actividad del consejero en el proceso de aconsejamiento.

Una de las características distintivas del método *rogeriano* o indirecto es el concepto del hombre. Rogers cree en el ideal democrático, es decir, la dignidad, y el valor del individuo. Siente que el hombre tiene derecho a su opinión propia, a su propio destino, a la libertad y a la independencia y a dirigirse a sí mismo. Siente que el hombre es predominantemente una criatura subjetiva que vive en un mundo objetivo. Cree que en cada persona hay una tendencia hacia la actualización. Con esto quiere decir que intrínsecamente el hombre camina hacia el crecimiento, la salud, el ajustamiento, la socialización, la realización de sí mismo, la independencia y la autonomía. Cree que el hombre es honrado y es por esto, básicamente bueno. La “maldad” es el resultado de defensas que separan al hombre de su naturaleza inherente. Rogers también cree que el hombre es más sabio que su intelecto. Con esto quiere decir que el hombre cuando funciona a la no-defensiva (o no en una forma defensiva), lo intuitivo se combina con lo cognitivo haciendo que el total sea mayor que el pensamiento consciente solamente.

Rogers cree que el hombre existe en un mundo de cambio de experiencia del cual él es el centro. Al mundo privado del hombre se le llama el campo de lo fenomenológico o campo de lo que se experimenta y sólo el individuo puede conocerlo. El hombre reacciona a su campo tal como lo experimenta y observa, este campo perceptual es la realidad. La conducta, como Rogers la ve, es el intento del hombre para satisfacer sus necesidades tal como las experimentó y observó. El hombre reacciona no a la realidad, sino a la percepción de la realidad. La realidad para él, es en efecto, percepciones de la realidad, háyanse confirmado o no.

Rogers cree que la conducta se entiende mejor desde el punto de vista de su “cuadro (o estructura) de referencia”. Este término significa todas las experiencias, sensaciones, percepciones, emociones, y significados de uno, en cualquier momento dado de conciencia. El aconsejamiento trata de conocer este cuadro interno de referencia concentrándose en la realidad subjetiva del aconsejado. Rogers siente que en este proceso se necesita *empatía*. Cuando el consejero siente empatía, ve al aconsejado como una persona. Sin embargo, si ve al aconsejado desde un cuadro externo de referencias, hay la tendencia de tratarlo como un objeto.

Rogers cree que la mayoría de la conducta está en armonía con el concepto de uno mismo. El concepto propio (o auto-concepto) es la vista que uno tiene de uno mismo, en relación a otras personas y cosas, El concepto propio es flexible y cambiante, pero en un momento dado es una entidad fija. Rogers cree que la falta

de adaptación resulta de maniobras defensivas para hacer que las percepciones de conducta sean consistentes con el concepto propio.

Rogers habla acerca de lo que él llama incongruencia o disociación. El cree que esto resulta cuando hay una separación entre el concepto propio y las experiencias del yo. Esto se origina en la temprana edad, cuando el niño necesita mucho amor de parte de sus padres y otros. Este amor de sus padres o de otros es condicional; esto es, el niño recibe amor si se porta como ellos requieren. Así que, él vive por valores que no son los de él. Son contrarios a su proceso normal de evaluar su experiencia. Por tanto, el niño procura actualizar su yo que es contradictorio o incongruente con los procesos organísticos de su tendencia a actualizarse. Rogers siente que cuando uno vive por valores adoptados de otros con la idea de identificarse con ellos, está viviendo bajo las condiciones de valor. Esto es, se vuelve de valor (vale algo) cuando hace lo que otros quieren que haga. Esto quiere decir que está viviendo su vida por los valores de otros, antes que por los valores suyos.

La teoría centralizada en el cliente sostiene que cuando la experiencia contradice el concepto de sí mismo, y uno se da cuenta de ello, existe un estado de ansiedad. En otras palabras, la incongruencia percibida amenaza el concepto propio y da por resultado la ansiedad. Así, uno niega la experiencia o se equivoca en su percepción, y la hace más consistente con el concepto propio. Esto lo protege, pero deforma la realidad. El cambio resulta al crear condiciones donde hay menos amenaza y menos necesidad de resistir. Rogers cree que una relación correlativa (el aconsejamiento) con otra persona puede disminuir la necesidad de actuar sobre las condiciones de valor y aumentar la dignidad positiva de uno. La meta importante es relajar, poco a poco, los límites del concepto propio del cliente, para que pueda asimilar las experiencias negadas o deformadas. De este modo, el yo se vuelve más congruente con la experiencia.

Rogers cree que toda persona debe ser una persona que pueda funcionar completamente. La persona completamente funcional puede considerarse como una persona idealmente ajustada quien acepta todas sus experiencias:

Esto es, no demuestra estar a la defensiva, no vive bajo condiciones de valor, y experimenta un interés positivo incondicional. Su concepto propio es congruente con su experiencia y él actúa en términos de su tendencia actualizadora básica que actualiza el yo. Y al confrontar situaciones cotidianas, su estructura propia las asimila.

Es aparente que la teoría *rogeriana* no tiene el respaldo de la Biblia. El hombre no es, de hecho básicamente bueno. El hombre no es fidedigno. Esto quiere decir, entonces, que el pastor no puede aplicar toda la teoría *rogeriana*. Sin

embargo, sí hay muchas intuiciones válidas y de valor que el método *rogeriano* le ofrece al pastor. Y aunque no se pueda decir que la teoría de Rogers acerca del hombre es bíblica, puede decirse que su teoría del *valor* de la personalidad humana es bíblica. El método *rogeriano* le da un lugar elevado a la personalidad humana. Pone mucho énfasis sobre el valor de las personas. Por eso, este aspecto del método *rogeriano* se usará frecuentemente en el aconsejamiento pastoral.

En contraste directo con el método indirecto, está el método directo, que es la forma más vieja de aconsejamiento. Esta es la técnica del consejo que se ha usado por siglos. En esta técnica, el consejero se vuelve la figura central, quien posa como una autoridad, alguien que sabe las respuestas a los problemas de las personas. En esta perspectiva, el consejero funciona primordialmente como un consejero o dador de información; toma el papel de maestro. El método directo da por sentado que el consejero tiene mayor conocimiento, mejor experiencia, e intuición mayor que el aconsejado. Esto quiere decir que el consejero tiende a tratar al aconsejado con condescendencia, en vez de en un plano de igualdad. Tiende a actuar como el especialista que hace el diagnóstico, y quien afirma que conoce tanto la enfermedad como el remedio. Hay un sentido en que el consejero directo opera desde una posición de presunción. Da la apariencia de que tiene las respuestas a todas las preguntas. Por tanto, solamente necesita una comprensión del problema para que pueda recetar el remedio.

Se puede ver inmediatamente que en este proceso el consultante no está muy involucrado. Su más grande actuación como consultante es describir verbalmente su problema. Una vez que el consejero conoce el problema, procede a dar el consejo necesario para resolverlo. Muchos pastores encontrarán fácil, casi natural, participar en esta forma de aconsejamiento, debido a que la posición del ministro es vista por muchas personas como una figura de autoridad. Los pastores que están inseguros encontrarán un gran refugio en esta posición de autoridad. Les será más fácil hablar condescendentemente a sus feligreses que trabajar con ellos. Cuando un pastor así habla a su gente, como “desde un pedestal” a los que están abajo, no está en verdad interesado en ellos. Esto quiere decir que en realidad no experimenta lo que ellos experimentan y no entiende completamente lo que ellos sienten. Por eso muchas personas rehúsan acudir a su pastor para aconsejamiento. No quieren que se les predique a quemarropa.

La mayoría del tiempo el pastor estará operando entre los dos extremos de aconsejamiento indirecto y directo. Al no entregarse completamente a ningún extremo puede utilizar los valores de ambos métodos al mismo tiempo que evitar sus limitaciones. Habrá ocasiones cuando el pastor será muy indirecto. Esto será particularmente cierto en las fases iniciales de la primera entrevista de consejo con el individuo, porque es durante este tiempo que el pastor se da cuenta de lo que su

feligrés experimenta. Lo oye contarle sus problemas y procura introducirse en su estructura de referencia, para poder entender de lleno sus problemas. Aunque el pastor puede principiar con el método indirecto en su entrevista de consejo, no es bueno, ni deseable, que permanezca en ese extremo. Habrá veces cuando le será saludable volverse un tanto directo, compartiendo sus sentimientos y enseñándole lo que él piensa que el feligrés debe hacer. Una vez hecho esto, le convendría tomar una posición media, un acercamiento de cooperación, en el cual él trabaja con el consultante en resolver el problema específico. Así que no se trata de escoger una alternativa entre los métodos directo e indirecto. No tiene que ser “uno u otro”. Esta desafortunada polaridad ha existido por algún tiempo en el campo de aconsejamiento, forzando a los consejeros a escoger un método, usarlo y defenderlo. No hay ya la necesidad de continuar una lucha que de por sí nunca debió haber principiado.

OTRAS TECNICAS DE ACONSEJAMIENTO

Hay dos categorías amplias de terapia; la orientada a lo emocional (de los afectos) y la orientada a lo intelectual (cognoscitiva). Hasta hace poco las terapias orientadas emocionalmente constituían la mayoría de sistemas psicoterapéuticos. Sin embargo, están emergiendo nuevas formas de terapia intelectualmente orientadas para que el desnivel no sea tan grande. En esta sección se explicarán brevemente algunas de las nuevas maneras de abordar el aconsejamiento. El propósito de esta discusión es enseñarle al pastor algunos métodos de consejo, parte de los cuales logre emplear en su ministerio de aconsejamiento.

1. *Logoterapia.* El originador y principal proponente de esta teoría es Víctor Frankl. Su teoría puede encontrar-se en sus libros: *Man's Search for Meaning* (La Búsqueda del Hombre por su Identidad), *Psychotherapy and Existentialism* (Psicoterapia y Existencialismo), *The Doctor and the Soul* (El Doctor y el Alma), y *The Will to Meaning* (El Deseo de Identidad). Esta teoría se centraliza en el concepto del deseo de ser. Frankl fue prisionero de los nazis en la Segunda Guerra Mundial, y durante ese período sufrió mucho, y observó a otros sufrir tanto como él. A Frankl le pareció que muchos de sus compañeros de prisión murieron porque habían perdido el significado de la vida, aun bajo esas condiciones adversas.

La logoterapia tiene su raíz en la antropología. El hombre es libre de tomar cualquier actitud que escoja hacia su situación existencial. Puede escoger atribuirle o darle significado y valor a cualquier cosa que confronte. Este “deseo de (hallar) significado” se vuelve la fuerza motivadora en la existencia humana.

La logoterapia da un lugar muy grande a la dimensión espiritual del hombre. Es una psicoterapia personalista que intenta causar un cambio de actitud en una

persona hacia su síntoma en vez de tratar directamente el síntoma. Así que su énfasis es sobre el hombre total.

Aunque Frankl no escribe desde una perspectiva cristiana, el pastor encontrará que la logoterapia es paralela en un grado considerable al pensamiento cristiano. Donald F. Tweedie, quien estudió bajo Frankl, ha procurado poner la logoterapia dentro del marco de la teología cristiana. El pastor encontrará que los dos libros de Tweedie *Logotherapy and the Christian Faith* (Logoterapia y la Fe Cristiana), y *The Christian and the Couch* (El Cristiano y el Diván) ayudan mucho y son lectura interesante.

2. *Terapia de integridad.* Esta teoría fue originada por O. Hobart Mowrer, y se puede encontrar en dos libros: *The Crisis in Psychiatry and Religion* (La Crisis en la Psiquiatría y la Religión), y *The New Group Therapy* (La Nueva Terapia de Grupo). Tiene su centro en dos campos amplios: culpa e integridad. Desilusionado por la perspectiva freudiana para resolver la culpa, Mowrer, por su experiencia personal, logró ver que la culpa tiene que resolverse por la confesión. La terapia de integridad busca el desenvolvimiento de los individuos en personas responsables, por medio de un sistema de franqueza (diálogo), confesión y por acción positiva. Asegura que cada individuo es una persona responsable con un sistema de valores. Cuando se viola este sistema de valores (conciencia) el resultado es la culpa. La solución de la culpa no se hace por represión sino por confesión. La confesión lleva a la restitución.

La terapia de integridad usa mucha terminología cristiana, como culpa, pecado, confesión y restitución, pero no es en realidad una terapia cristiana. Sin embargo, John W. Drakeford ha sistematizado la teoría y la ha puesto dentro de un marco cristiano. Su libro, intitulado: *Integrity Therapy* (Terapia de Integridad) se recomienda a pastores como ayuda y guía en aconsejar desde este punto de vista, teórico.

3. *Análisis transaccional.* Esta teoría originó con Eric Berne, quien escribió: *Transactional Analysis in Psychotherapy* (Análisis Transaccional en Psicoterapia). Esta teoría fue elaborada posteriormente por Paul MacCormick y Leonard Campos en su libro pequeño llamado: *Introduce Yourself to Transactional Analysis* (Conozca el Análisis Transaccional), y por Thomas Harris en su libro intitulado: *I'm O.K., You're O.K.* (Yo Estoy Bien, y Tú Estás Bien).

La teoría sostiene que hay tres estados del yo, en cada individuo: (1) el padre, que siente, habla y se porta como su padre lo hizo; (2) el adulto, el cual clasifica los hechos separándolos de los sentimientos; y (3) el niño, que siente, habla y se conduce como uno lo hizo cuando era niño. En cualquier momento dado uno de estos estados del yo, puede ejercer el control. Las relaciones entre las

personas se llaman transacciones (intercambios) entre personas. Las transacciones pueden ser intercambios como de adulto a adulto, de adulto a padre, de padre a padre y de padre a niño. Cuando las líneas de intercambio no se cruzan, resultan las transacciones simples, esto es cuando el estado del yo, en una persona, está relacionado y responde al idéntico estado del yo en otra persona. Transacciones cruzadas es cuando el estado del yo en una persona, se relaciona y responde a un estado diferente del ego en otra persona, resultando en una interrupción de comunicaciones.

El pastor encontrará que esta teoría le ayudará mucho al procurar resolver problemas de matrimonios y de familia, particularmente los primeros. El mejor uso de esta teoría se hace en el aconsejamiento de matrimonios por grupo.

4. *Terapia de realidad.* Este método lo originó William Glasser. En 1965, publicó un libro intitulado: *Reality Therapy* (Terapia de Realidad), en el que aparece su teoría. Es una protesta contra el interés de la psicología freudiana en el pasado. La terapia de la realidad tiene que ver con la realidad del presente y su énfasis sobre una conducta de responsabilidad. Tiene que ver más con la conducta que con las actitudes. El fin de la terapia de realidad es capacitar a las personas a funcionar en una conducta caracterizada por el deseo de aceptar responsabilidad por sus acciones. La terapia de realidad busca ayudar a las personas a enfrentarse con la vida tal como es y ayudarles a enfrentarse a las consecuencias de su propia conducta.

El pastor encontrará que hay mucho en la terapia de realidad que él puede usar en su trabajo de aconsejamiento. Nos parece que da mejores resultados con personas que tienen un fuerte deseo de cambiar y que tienen suficiente fuerza en su ego para hacerlo.

5. *Terapia racional.* Esta terapia fue fundada por Albert Ellis, pero sus raíces vienen desde el período griego filosófico cientos de años antes de Cristo. Trata de ayudar a las personas a resolver sus problemas a través de la razón. Ellis colaboró con Robert Harper y publicó un libro en 1961 intitulado: *A Guide to Rational Living* (Guía para una Vida Racional). Este libro señala los postulados básicos de la teoría racional. La presuposición básica de la terapia racional es que los problemas del hombre son el resultado de un pensamiento irracional, y que sus problemas se podrían evitar y resolverse haciendo que su conducta esté de acuerdo con la razón. Sostiene que el hombre puede vivir una vida completa, creadora y emocionalmente satisfactoria, organizando inteligentemente y disciplinando su manera de pensar.

Aunque este método tiene mucho que ofrecerle al pastor consejero, la teoría tiene también mucho con lo cual él no puede estar de acuerdo. Hay cuando menos

dos razones para esto: (1) Es una perspectiva humanística, la cual no deja lugar a la dimensión divina; (2) niega el poder de las emociones para deformar la razón.

EL PROCESO DEL CONSEJO PASTORAL

Si el ministro quiere ser de verdadero servicio a sus feligreses, necesita tener un conocimiento completo de las técnicas de consejo. Si él no está seguro de lo que es el proceso del consejo pastoral, esto irá en contra de las posibilidades de su éxito. Por eso tiene que estar bien versado en las técnicas de aconsejamiento, al grado que se sienta como en “su casa” en el proceso de consejo.

Hay tres factores que afectan la manera en que el ministro aborda el aconsejamiento: (1) sus actitudes hacia las personas y sus problemas, (2) su interpretación religiosa del hombre, y (3) su concepto de sí mismo y su actuación como ministro. Estos factores determinan el curso y la calidad del proceso de aconsejamiento.

Si el ministro da por sentado que él vale más, que es más inteligente y que tiene más fuerza moral que sus feligreses, quizás tome una actitud autoritaria al aconsejar. Tal vez se vea tentado a dar consejos en vez de lo que es propiamente el aconsejamiento. Quizá quiera manipular la entrevista haciendo preguntas directas, dando interpretaciones y ofreciendo soluciones y respuestas de cajón. Carroll Wise advierte, “El tendrá que confrontar la tentación a demostrar verbalmente su conocimiento superior y resolverla en sí mismo. La mayor razón para esta demostración (de ese conocimiento superior) es la satisfacción del ego que le da al consejero.” El pastor no debe ser agresivo, porque hay un daño muy considerable que se le puede hacer al feligrés al forzarlo, al interrogarlo y al confrontarlo con más de lo que él puede soportar. Forzar al aconsejado a que acepte ciertas interpretaciones puede crear un ataque y hostilidad.

Según Karl Stolz, “En su connotación más pura, aconsejar es... una forma de interacción creadora. Es más que un intercambio de opiniones.” Así que debe ser una empresa de cooperación en que haya más que sólo hablar; tendrá que ser una transmisión de experiencias en términos de lo que significan. “Lo importante no es lo que el consejero hace para el aconsejante; lo importante es lo que pasa entre los dos.” Esto es el corazón del verdadero consejo. May lo llama la llave al proceso de aconsejar.

La comunicación es más que la conversación. Las expresiones faciales, la postura de cuerpo, los gestos y otros tipos de conducta son también vías de comunicación. El ministro tendrá que saber qué es lo que le quieren decir aun los gestos silenciosos.

La labor del consejero no es la de interpretar, sino de ayudar al aconsejado a hacer sus propias interpretaciones. Esto quiere decir que el consejero tendrá que ser un experto en captar, en intuir, y debe estar dispuesto a dejar que el aconsejado desarrolle su propia intuición. Wise llama a la intuición “la meta del aconsejamiento”. A una persona con sentido de culpabilidad habrá que permitirle encontrar una completa liberación de ésta al comunicarse con su ministro, quien ha creado una atmósfera de aceptación y entendimiento. El pastor consejero tendrá que cuidarse para no dar una seguridad verbal a su aconsejado. Algunos psicólogos insisten en que estas experiencias de tranquilidad son realmente expresiones de las propias ansiedades del consejero. La seguridad “no se trasmite por el consejero, sino que es más bien el resultado de los dos (consejero y aconsejado) tratando juntos en un intento de encontrar un sentido más profundo de realidad positiva en las experiencias del aconsejado.” La tranquilidad viene como un resultado de compartir una experiencia entre el pastor y su feligrés.

El pastor debe evitar el imponer sus convicciones sobre su aconsejado. Esto no es conveniente, porque hace que el consejero antes que el aconsejado sea el punto focal en la situación de aconsejamiento. Hiltner dice, “Es un error si (el aconsejamiento) se hace en forma de explotación o de coerción, porque tal acción hará a un lado la dignidad inherente de la persona. Bonnell lo expresa de este modo: “Toda intimidad que se le da al consejero, éste ha de recibirla con espíritu de plena comprensión. No es su labor ser el juez de la gente.” Deberá desarrollar una actitud tal que nunca se sorprenda por lo que le digan en confianza. Bonnell ha dado algunos principios generales para el pastor consejero, que son dignos de consideración:

1. Pocas personas, ya sean feligreses o extraños, que vienen a hablar con el ministro, presentan al principio con franqueza y claridad la realidad del propósito de su visita.
2. Oiga con paciencia al feligrés que ha venido a hablar con usted.
3. No acepte el diagnóstico que el feligrés le exprese a usted de su propio problema.
4. Familiarícese con los problemas de sus feligreses, a fin de desarrollar una penetración de sus necesidades básicas.
5. Toda revelación que se le haga a usted en entrevista personal debe mantenerse inviolable.

La actitud del ministro hacia sus feligreses debe ser una actitud de respeto. A medida que ellos aprenden a confiar en él, él también debe confiar en ellos. Su actitud constante hacia ellos debe revelar que tiene fe en la humanidad y en el bien que reside en los seres humanos.

FUNCIONES DEL ACONSEJAMIENTO

1. *Escuchar.* El consejero debe dejar que la historia del aconsejado proceda con naturalidad, sin inyectar dominación o coerción alguna. Cuando el pastor intenta que el problema “nazca mediante una operación cesárea”, hay la posibilidad de lastimar al paciente. El nacimiento natural de la historia es más lento, pero ofrece mucho menos peligro. El aconsejado experimenta una forma de sanidad mientras relata su historia de acuerdo a su propio paso. A muchas personas no les es fácil cambiar de su aislamiento a la intimidad. Cuando el consejero procura acelerar este cambio, aumenta la ansiedad del aconsejado en lugar de reducirla.

Cuando el pastor está escuchando bien, es llevado por la corriente de emociones del aconsejado. Como el hombre que flota en un río que no es muy profundo, puede dejar que la corriente lo cargue y al mismo tiempo “tocar el fondo”. Asimismo, él puede sentir las emociones del aconsejado sin dejar que lo inunden. Puede ser llevado, pero sin ser dominado por ellas.

Muchas personas no son buenos oyentes. Solamente un porcentaje pequeño de lo que se dice es escuchado. Sin embargo, millones están muriéndose (emocionalmente) porque no se les ha escuchado. Una mujer, frustrada porque su esposo no la escuchaba, hizo esta dramática declaración: “Ya nadie escucha a nadie”. Ella casi tenía razón. Nuestro más grande medio de contacto interpersonal es hablar. Cuando se escucha lo que dice una persona cierta terapia ocurre; cuando no se le oye, viene la frustración.

El pastor está en posición de ayudar a las personas simplemente escuchándolas. Lamentablemente muchos pastores no saben escuchar. Lo cual es fácil de entender, al recordar que su mayor preparación es para comunicar, no para escuchar. Sus amplios estudios en los campos bíblicos, teológico e histórico, como también su preparación en muchos de los campos prácticos, lo equipan a comunicar sus conocimientos a otros. Ciertamente esto es de vital importancia. Pero aunque su efectividad en el púlpito depende de su habilidad para comunicar (comunicar la verdad) mucho de su éxito en la iglesia depende de su capacidad de escuchar.

Muchos pastores no pueden hacer fácilmente la transición entre hablar y oír. Al fallar en este particular, impiden o casi destruyen su éxito al tratar de aconsejar.

Casi las únicas personas que verdaderamente oyen a otros en nuestra sociedad, son los psiquiatras, los psicólogos y los consejeros, y a ellos se les paga considerablemente por sus servicios. ¡Oidores pagados!

El consejo del pastor no puede ser mejor que su información. Solamente hay una persona que tiene cierta información que el pastor necesita: el aconsejado. El único modo de recibir esta información es oyendo. El consejo de Shakespeare, “Dale a cada hombre tu oído, y a pocos la voz”, se aplica especialmente al pastor consejero. El pastor que escucha aprende. Cuando un pastor consejero está hablando, el aconsejado está aprendiendo poco y el pastor no está aprendiendo nada.

Algunos africanos se expresaron así acerca de un misionero: “Tiene orejas suaves”. El oído suave puede ser una de las más grandes posesiones del pastor consejero. Y aunque estamos de acuerdo en que el pastor debe tener más que un “oído atento” debe ver el valor de escuchar, y debe escuchar con exactitud como el fundamento en que descansa el resto de su arte de aconsejar.

Una mujer se quejó de su esposo con su consejero. “El no oye con su corazón.” No todos los oidores “sin corazón” se encuentran en los hogares de los feligreses; algunos están en las oficinas pastorales. El oír con el corazón permite al pastor oír gemidos silenciosos y ver las lágrimas invisibles. El arte de escuchar, de un pastor dado, no está completamente desarrollado sino hasta que no solamente oye lo que se le dice, sino también lo que no se le dice.

Un error común es el de oír más rápidamente de lo que el aconsejado está hablando. En esta forma el consejero se adelanta al aconsejado y principia a derivar conclusiones sobre lo que piensa que el aconsejado va a decir. El aconsejado sabe que el consejero no “está con él” y se sentirá frustrado mientras intenta hablar de su problema.

2. *Responder.* Ya hemos dicho que escuchar es el fundamento sobre el cual descansan todas las técnicas del consejero. Una de estas técnicas es la de responder. Respondiendo propiamente a su conversación, el aconsejado siente que su pastor en verdad le ha oído. Esto sucede cuando el pastor responde a lo que se ha dicho de tal manera que pueda proyectar lo que siente, al menos en cierto grado, como el aconsejado siente. A esto se le llama empatía. La empatía se ha definido como, “Tu dolor en mi corazón”. Sin embargo, la empatía que uno siente no es suficiente. Debe comunicársele al aconsejado. Esta es la técnica de responder.

El responder le comunica al aconsejado la idea, “sí, yo sé cómo se siente” o, “Sí, yo también he estado en esa situación”. Este proceso de oír y responder puede ser muy terapéutico para el aconsejado. Esto no quiere decir que todos los problemas se resuelven por el proceso de oír y responder; pero, quiere decir que

esto forma un vínculo entre consejero y aconsejado, del que puede nacer una relación benéfica. Aconsejar no es tanto una identificación de mentes como de sensaciones. La función del aconsejamiento no es lograr que los feligreses se enteren en qué condición está el pastor; sino saber en qué condición están ellos. Esto se obtiene principalmente escuchando sus sentimientos y respondiendo a ellos.

3. *Apoyar.* Otra función del consejero es apoyar, término que aquí usamos con varias definiciones tales como: sostener, llevar el peso o fuerza, soportar o evitar que uno se hunda. Todas estas definiciones son aplicables a la actuación del ministro. Muchos vienen a su ministro con una carga tan grande que ya no pueden soportar. Su función es la de ayudar a su feligrés sosteniéndole, elevándole y evitando que se hunda. Esto no quiere decir que él asume todo el peso y responsabilidad de los problemas de sus aconsejados. Pero sí que le ayuda a soportar su carga en tanto que llegan mejores tiempos para ellos, a través del aconsejamiento y tratando con sus problemas. El pastor dedicado ayuda con alegría y decisión a llevar esas cargas porque en verdad le interesan sus feligreses.

4. *Aclarar.* Otra función del aconsejamiento es la de ayudar a aclarar la naturaleza del problema de su feligrés. En muchos casos esta aclaración se necesita porque el feligrés ha estado tan cerca de su problema que ha perdido su perspectiva en relación con él. Está tan hundido en él que no puede verlo objetivamente. Los problemas profundos evocan emociones profundas que con frecuencia le impiden al feligrés ver aquello que el pastor puede ver fácilmente. La emotividad del feligrés afecta negativamente su razón. Se ve impulsado por la emoción en vez de ser guiado por la razón. Aquí la actuación del pastor es doble: (1) Reducir la emotividad dejando al feligrés ventilar sus sentimientos; y (2) aumentar la racionalidad ayudándolo a examinar con la prueba de la realidad su condición emotiva.

Habrá que obtener la aclaración del problema si se quiere una adecuada solución. De otro modo el intento del feligrés de resolver su problema resultará en tomar un camino incierto hacia un destino indefinido.

5. *Interpretar.* Este es un proyecto combinado del pastor y el feligrés. Incluye tener un entendimiento de lo que es el problema, qué lo ha causado, cómo ha afectado al aconsejado, y qué dirección general habrá que tomar hacia su solución. Esta es una etapa crucial en el proceso de aconsejamiento.

6. *Formular.* Esta función del aconsejamiento consiste en ayudar al feligrés en la formulación de una solución de su problema. Este proceso será doble: (1) Una formulación de actitud, y (2) una formulación de acción. La formulación de actitud incluirá un nuevo modo de reacción y conducta. Debe haber un cambio

de actitud antes de que haya un cambio de acción. El cambio de actitud es intrapersonal en naturaleza mientras que el cambio de conducta es generalmente interpersonal.

Hay que señalar que en la función de formulación, el papel del pastor es el de ayudar. Tiene que darse cuenta de que es problema del feligrés y no de él; por tanto el feligrés mismo tiene que formular la solución del problema, con la ayuda del pastor. Ocasionalmente, es posible que la solución propuesta a cierto problema sea principalmente el trabajo del pastor, pero el feligrés tiene que aceptarlo como “suyo propio” en el sentido de que ve la validez de él y esté dispuesto a utilizarlo. Así lo adopta y se convierte en suyo.

El pastor tiene que evitar la práctica de andar dando recetas como soluciones a los problemas de sus feligreses. Esta manera de abordar los asuntos niega la validez de una perspectiva de cooperación, y tiende a facilitar que el pastor imponga planes de afuera antes que permitir que aparezcan del fondo mismo de la relación de consejo.

7. *Guiar.* La última función del pastor consejero es la de guiar al feligrés hacia una meta, usando el mapa que fue creado durante el proceso de formulación. En los primeros escalones del viaje del feligrés, tal vez el pastor tendrá que estar muy activo en su actuación como guía. A medida que su feligrés progresa hacia su meta, el pastor tomará menos parte hasta que finalmente su ayuda no será necesaria.

Y siendo que su meta final para sus feligreses es el crecimiento, la madurez y la totalidad, el pastor consejero está buscando siempre cómo perder su trabajo a base de solucionar el problema. Esto es, tal es el cambio operado en sus feligreses, que ya el pastor no es necesitado del mismo modo que lo necesitaban cuando estaban en crisis.

6. La Entrevista de Aconsejamiento

LA NATURALEZA DE LA ENTREVISTA

El pastor debe tratar de recabar tanta información como sea posible de su aconsejado y de su problema. Esto se hace primordialmente en una entrevista. La técnica de la entrevista es ya vieja, pero no conocemos una técnica más fundamental y valiosa. Por cuanto uno de los más grandes propósitos de la entrevista de consejo es ayudar al aconsejado a desarrollar mejores planes para el futuro, es importante que el pastor se dé cuenta de que en efecto, está ayudando a

modelar el futuro de sus aconsejados. Tendrá que darle mucha atención a cómo se relaciona él mismo con la tarea de la entrevista, dándose cuenta de que ésta afectará las acciones futuras de su feligrés. Paterson, Schneidler y Williamson dicen:

La entrevista continúa siendo el aspecto más subjetivo del procedimiento en diagnosticar. Sin embargo, a pesar de sus limitaciones, es un paso indispensable en el programa de guiar. Su propósito es triple. Incluye el reunir todos los hechos pertinentes disponibles, hacer un diagnóstico sobre la base en la evidencia y formular un plan apropiado de acción de acuerdo con el diagnóstico.

La entrevista, en su estado más refinado, es semejante al arte—una destreza desarrollada del entrevistador, la cual se manifestará en su forma diestra de escuchar, de observar y de hablar.

Generalmente, es mejor que el pastor le dé a su aconsejado un poco de tiempo para que se oriente a la relación de consejo antes de principiar a hablar de su problema. Esto se puede obtener principiendo la entrevista con una referencia acerca del juego de pelota reciente, o haciendo una observación acerca del tiempo, o hablando sobre alguna cosa de interés o algún pasatiempo del feligrés. Este elemento de la entrevista no debe tomar mucho tiempo; así que después de darle atención breve al tema introductorio, la entrevista debería proceder lenta y naturalmente al problema que confronta el aconsejado.

El pastor consejero principiante debe tener cuidado de no dar por hecho que el problema presentado (la expresión inicial del problema) es en verdad *el* problema o que es *todo* el problema. Algunas veces el consultante usa el problema, tal como él lo presenta para examinar al consejero. En estos casos puede ser un intento premeditado de ver cómo reacciona el pastor, o también puede ser una manera del feligrés para ver cómo responde el pastor. A veces, el problema presentado es un intento premeditado para esconder del pastor un problema más profundo. Sin embargo, en la mayoría de los casos no es intencional, sino inconsciente.

El pastor necesita saber que el problema expuesto quizá sea como una montaña flotante de hielo, de la que sólo una séptima parte está al descubierto y las otras seis séptimas partes están sumergidas. Si el pastor ataca el problema tal como se presenta al principio nunca confrontará el problema completo. Cuando pasa

esto, el feligrés se irá todavía frustrado y el pastor creará falsamente que ya resolvió el problema.

Es importante darle al aconsejado todo el tiempo que necesite. Esto permitirá expresar completamente su problema y en el proceso, proveerá un descanso emocional necesario. Si se le permite al aconsejado esta clase de expresión libre, él sentirá que el pastor no lo está forzando. Esto también le ayudará a sentir que puede confiarle. Si lo está apurando o forzando, el aconsejado quizá se calle y el problema no sólo no se resolverá sino que se hará más profundo. Si el aconsejado cae en un período de silencio, el pastor no debe alarmarse o preocuparse por la falta de progreso. Muchos escritores han dicho que este silencio puede ser un modo de forzar el problema a que salga a la superficie. Por tanto, los períodos de silencio, y los momentos que le siguen inmediatamente, pueden ser una parte muy significativa de la entrevista.

Una vez que el problema ha sido adecuadamente presentado y los dos están convencidos que es el *verdadero* problema, pueden trabajar juntos hacia la solución. La técnica básica que se necesita en el consejero es la capacidad de hacer preguntas pertinentes y con sentido, cuyas respuestas den las causas del problema del aconsejado. La entrevista tiene que tener una meta. “Si queremos lograr mucho, se necesitará una clasificación de los objetivos, de otra manera la entrevista caerá en un período de conversación inútil.”

Hacia el final de la entrevista, es conveniente y necesario un resumen del progreso adquirido. Este resumen será iniciado y dirigido por el pastor, pero en realidad hecho por el aconsejado. Esto dará mayor claridad a ambos sobre lo que se ha hecho y lo que falta por hacer.

Shostrom y Brammer sienten que la parte más importante de la entrevista es *la etapa de hacer síntesis*. Esta etapa es la que cristaliza toda la información recibida en la entrevista en un plan de acción definido. Erickson está de acuerdo, y añade que el aconsejado debe irse con algunos planes para acción y con alguna decisión de llevar a cabo estos planes en su programa de acción. El aconsejado debe irse con un sentido de satisfacción sabiendo que su consejero lo ha ayudado, tanto a ver su problema objetivamente como a encontrar la solución.

Erickson concibe la técnica de la entrevista como un servicio profesional muy delicado. Esta técnica se obtiene solamente con un cuidadoso estudio y mucha experiencia. El pastor necesita desarrollar flexibilidad y como las personas son distintas, también las técnicas de la entrevista serán distintas. El consejero que desarrolla esta cualidad de adaptación (a la diversidad de situaciones) habrá dominado su problema principal en su entrevista de éxito.

Hahn y MacLean dicen: “A pesar de que la entrevista es tan antigua en la historia profesional, ha sido sujeta relativamente a poca investigación de tipo crucial.” Con el desarrollo continuo en la investigación y metodología de la entrevista, tal vez esta información abrirá áreas desconocidas e inexploradas hasta ahora en el campo de aconsejamiento, que ayudará inmensamente al pastor en su función de ministerio de aconsejamiento.

EL LUGAR PARA CONSEJO

Aunque el sitio para el aconsejamiento es un asunto importante, no es de primordial importancia. Mucho se ha escrito acerca del lugar ideal, dando al lector la impresión de que si no se puede conseguir lo ideal, la relación de consejo no podrá ser efectiva. Aunque el ideal es de desearse, está muy lejos de ser lo necesario. Hay dos factores primordiales que recordar: (1) debe haber una situación privada hasta lo máximo posible, un “máximo de aislamiento” y (2) debe haber un mínimo de interrupción. “El máximo de aislamiento” quiere decir que las cosas que se están discutiendo, las oyen solamente el consejero y el aconsejado. “El mínimo de interrupción” quiere decir que el proceso de aconsejamiento debe proceder sin intrusiones abruptas que hagan difícil para el aconsejado hablar libremente y para el consejero escuchar libremente.

Es posible establecer una relación de consejo en varios lugares, como el estudio del pastor o en otra parte del templo, en la casa del aconsejado o del pastor, en un automóvil, en un restaurante o en el campo.

1. *En el estudio.* De acuerdo a las dos consideraciones arriba mencionadas, es posible que el mejor lugar para el aconsejamiento sea el cuarto de estudio del pastor. Aunque no hay garantía de que éste ofrezca un máximo de aislamiento y un mínimo de interrupciones, la posibilidad de ambos factores allí es mayor que en cualquier otro lugar debido al factor de control.

Si un visitante llama a la puerta, el pastor puede tratar el asunto en unos cuantos segundos o, si no, simplemente decir: “Estoy en conferencia en este momento. ¿Podríamos hablar después?” Del mismo modo, si su teléfono suena durante la entrevista de consejo, esa interrupción se puede resolver rápidamente. En los casos en que tiene secretaria, ésta puede interceptar a los visitantes y las llamadas por teléfono, para que el proceso de aconsejamiento continúe en completo aislamiento y sin interrupciones.

2. *En la iglesia.* El consejo pastoral se puede hacer en la iglesia misma, pero hay siempre la posibilidad de ser interrumpido por una maestra que llegue a arreglar su cuarto para la próxima lección del domingo, o la organista o pianista que viene a practicar, el conserje a hacer sus faenas, o un repartidor que trae los materiales de la iglesia. Por el otro lado, el feligrés siente que otras gentes,

además del pastor están oyéndolo, por cuanto está en un edificio público, abierto a cualquiera y en cualquier tiempo.

3. *En el hogar.* El consejo pastoral se puede hacer en el hogar del feligrés, pero aquí también hay las posibilidades de falta de aislamiento y de interrupciones. En cualquier momento pueden llegar otros miembros de la familia, o puede sonar el teléfono o un vecino llegará de visita, o un vendedor llamará a la puerta. Donde hay niños pequeños se vuelve extremadamente difícil para una relación de consejo sin interrupciones.

4. *En la casa pastoral.* Esta ofrece un lugar posible para la entrevista de consejo, pero muchas personas no quieren ir allí, particularmente las mujeres, porque sienten que están entrando en el dominio privado de otra mujer. Además, si se han de discutir asuntos que debe saber solamente el pastor, el feligrés quizá no se sienta libre para “explayarse completamente” aún si los miembros de la familia del pastor no están en el cuarto, sino en otras partes de la casa.

5. *En un automóvil.* El aconsejamiento se puede hacer también en un automóvil, pero no ofrece el mejor lugar para una buena relación de consejo. Se está a la vista de todos y las posibilidades de interrupción son enormes. Además, estos lugares de consejo son adecuados solamente a miembros del mismo sexo del pastor pues de otro modo creará sospecha, reflejando dudas sobre el carácter del pastor y del feligrés.

6. *En un restaurante.* El consejo pastoral puede hacerse en un restaurante, o en otro edificio público, pero hay desventajas grandes en hacerlo, precisamente por las razones ya mencionadas.

7. *En un campo.* Mucho se ha dicho en favor de dar consejo pastoral cuando el pastor va de cacería o de pesca o en alguna otra clase de excursión con alguno de sus adultos o jóvenes. Generalmente, el consejo puede continuar con calma bajo las condiciones de aislamiento e intimidad. Sabio es el pastor que pueda convertir un tiempo de placer en una actividad genuina de relación de ayuda a sus feligreses.

FACTORES FISICOS

Suponiendo que el pastor elija hacer la mayoría de sus consultas en su estudio, puede lograr mucho a muy poco costo, para que el lugar de consejo sea agradable. Si el pastor participa de la construcción y los planes de su estudio, debe darle atención a varias cosas: (1) la puerta del estudio debe ser puesta de modo que al abrirse, no revele al consultante que está dentro; y (2) el cuarto debe estar a prueba de ruido de ser posible, (con alfombras y cortinas, si se puede); (3) no debe ser ni muy grande, ni muy pequeño; (4) y debe arreglarse de tal manera que el

pastor pueda sentarse en otro lugar que no sea atrás de su escritorio durante la consulta; (5) las sillas deben ponerse de modo que ni el pastor ni el feligrés tengan enfrente la luz del sol; (6) la iluminación debe ser un poco baja y arreglada para que ni al pastor ni al feligrés les dé directamente; y (7) el estudio debe tener una entrada fácilmente identificada y accesible desde la calle. Si la iglesia tiene secretaria y una oficina para ella, la oficina debe estar situada de tal manera que sea un cuarto de recepción para el estudio del pastor.

El pastor debe darle atención también a las sillas en las que sus consultantes se sentarán. Deben ser cómodas, de preferencia con brazos, y un tanto erectas y rígidas.

La oficina o estudio debe estar en orden y limpio. El escritorio del pastor debe estar limpio de papeles, cartas y libros para que el feligrés no sienta que está interrumpiendo el “trabajo” del pastor. (El aconsejar *es su trabajo* como cualquier otra cosa que él haga). En fin, el estudio debe estar bien arreglado y amueblado, la atención del pastor y su actitud deben ser tales como para sugerirle al feligrés que es bienvenido y que tiene “derecho” a una entrevista de consejo.

FACTORES PSICOLOGICOS

Si ha de obtenerse una relación en las situaciones de aconsejamiento, el pastor debe darse cuenta de los factores psicológicos presentes en la relación de consejo. El pastor debe recordar que en muchos casos el consultante viene con timidez. Esto tal vez sea una característica de su personalidad, o a un sentido de temor, o a la falta de información sobre “lo que le pasará” o “qué será lo que el pastor hará”. Quizás sea sólo cuestión de vergüenza debido a que, en realidad, el hecho de que está aquí ante el pastor, es evidencia de su incapacidad para enfrentarse a su problema. Estos elementos deben enseñarle al pastor la necesidad de crear una condición de amistad y sin restricciones que reduzcan la tensión, el temor y la ansiedad del feligrés.

Cuando dos personas se encuentran por primera vez, formulan su propia opinión la una de la otra, opiniones que son alteradas o aprobadas más tarde. Si en la reunión inicial el aconsejado forma opiniones contrarias, el proceso de consejo irá más lento hasta que se establezca una relación de trabajo. Le será de ayuda al consejero examinarse el mismo al principio de cada entrevista para que haya el mínimo de obstáculos de opinión.

El feligrés debe recibir la impresión de que su problema es el trabajo más importante, y el único trabajo del consejero en este momento. Esto le ayudará a entrar en un intercambio saludable de ideas y pensamientos. Hahn y MacLean ven el establecimiento de relación* como una responsabilidad mutua del consultante y del consejero.

Dicen:

De parte del consultante incluye el desarrollo de un sentido de quietud nacido de una confianza creciente en la competencia, interés, conocimiento y destreza del consejero, y en un sentido de libertad para revelar tantos eventos y hechos como emociones. De parte del consejero significa tratar al consultante como un adulto responsable y ser considerado en cuanto a sus actitudes y sentimientos.

La mayoría de los pastores no consideran necesario tomar notas durante la sesión de consejo. Aunque esto se hace regularmente en las clínicas o centros de aconsejamiento, no se recomienda a los pastores consejeros. Esto es por varias razones; (1) la mayoría de pastores consejeros conocen a sus feligreses y sus problemas tan bien, que no necesitan tomar notas, (2) algunos feligreses no quieren que sus pastores conserven los aspectos íntimos de sus vidas en forma escrita; y, (3) el tomar notas puede distraer tanto al pastor como al feligrés. Sin embargo, si el aconsejamiento del pastor es mucho y variado, y su memoria es tan raquítica, que crea necesario tomar notas durante la entrevista, puede hacerlo pero sin intentar hacerlo “a escondidas” del consultante.

En muchos casos el pastor puede escribir sus datos después de la entrevista, evitando así los aspectos negativos de tomar notas ya mencionadas. Cuando se toman notas de una entrevista, el pastor debe conservarlas cuidadosamente, y estar seguro de que él es el único que tendrá acceso a ellas, excepto cuando tenga la aprobación escrita de la persona implicada para su divulgación.

Lo que se ha dicho acerca de tomar notas también se puede decir acerca de cintas grabadas en una entrevista. Muchos pastores no considerarán necesario o conveniente el conservar sus entrevistas en cintas. Sin embargo, si algún pastor lo hace, debe hacerlo sólo con el conocimiento y consentimiento del feligrés y debe tenerse un gran cuidado de conservar la anonimidad y el secreto del individuo.

Aunque el lugar de consulta es importante, es necesario que se entienda que la cosa más importante es la relación de consejo. Si la relación entre el pastor y el feligrés es fuerte y positiva, puede celebrarse una sesión fructífera aún en las circunstancias más adversas. Por el otro lado, si la relación no está caracterizada por un entendimiento franco de relación y confianza, el resultado será de muy poco valor aunque la consulta se lleve a cabo en un lugar ideal. Aunque el pastor no logre hacer su aconsejamiento bajo condiciones ideales, siempre puede crear un clima de interés, y esta es la circunstancia que de veras importa.

LO QUE NO SE SABE ACERCA DE ACONSEJAR

Aunque hay muchas cosas que sabemos acerca de aconsejar, hay algunas cosas que no sabemos. Estas son algunas de ellas:

1. No sabemos exactamente qué es lo que ayuda a las personas a resolver sus problemas. Estamos seguros que no es la técnica que el consejero usa. A medida que uno lee la literatura de aconsejamiento y aprende los varios estilos y técnicas que se están empleando, se puede ver que hay un amplio campo de métodos. La mejor deducción a la que uno puede llegar es que la razón por la cual la persona recibe ayuda es la relación que ella establece con el consejero. La mayoría de libros sobre este campo que uno lee afirmará esto, pero debe señalarse que esto no puede probarse científicamente.

2. No se sabe *por qué* la persona cambia. Es probable que sus heridas lo fueren a buscar una existencia caracterizada por menos dolor y más placer. Esto parece ser una deducción válida, pero es sólo una suposición.

3. Tampoco se sabe *cómo* la persona cambia. ¿Hay alguna forma de mecánica de cambio que reside en el interior de la persona? A esto, tampoco encontramos respuesta.

4. Y no se sabe si debemos abordar un caso dado primordialmente mediante una modificación de la conducta o por una modificación del medio ambiente. Aunque en muchos casos será necesario el cambio de los dos, el problema es saber cuál de éstos debe seguirse primero y en qué área recibirá la mayor atención durante el proceso de aconsejamiento.

5. No se sabe por adelantado qué tan directo o indirecto debe ser el consejero en un caso dado. La literatura de este campo sugiere que las personas jóvenes, las menos maduras y con menos conocimientos recibirán mejor ayuda por un aconsejamiento más directo, en tanto que una persona de más edad, madurez o educación, responderá mejor al método indirecto. Sin embargo, todo consejero con experiencia sabe que esta teoría no siempre da buen resultado. Esto quiere decir, entonces, que la relación precede a la técnica y que la sesión de consejo misma dictará cuál es la mejor técnica, con una persona dada en un tiempo dado.

6. No se sabe si hay una correlación directa entre la cantidad y el tipo de preparación del consejero y su éxito en el consejo. Por supuesto, se cree que hay tal correlación directa, y este libro ha sugerido que tal correlación existe. Sin embargo, no hay una verdadera forma de probar que sea así. Los estudios han demostrado que han obtenido mucho éxito esas personas designadas como “consejeros laicos”, cuya preparación es limitada.

Por cuanto hay tanto que no se sabe acerca del aconsejamiento, la empresa debe abordarse con mucha modestia. No debemos aferrarnos a opiniones preconcebidas; al contrario, uno debe estar dispuesto a despojarse de ellas en cualquier tiempo cuando la evidencia haya demostrado que no son correctas.

ALGUNAS COSAS QUE EL PASTOR CONSEJERO NO DEBE HACER

1. No apure al consultante.
2. No pida inmediatamente una aclaración en algún punto si el consultante está hablando libremente. El asunto puede aclararse después.
3. No dé por hecho que la razón es más fuerte que la emoción en la persona que está pasando por una crisis.
4. No busque información que no es necesaria o que no será usada.
5. No se muestre escandalizado con ningún problema que se le presente.
6. Procure no probarle al consultante que él está correcto o equivocado.
7. No intente *forzar* al consultante a que acepte ciertos valores éticos o morales.
8. No dé por sentado ni diga que usted sabe la solución de todos los problemas que le traigan.
9. No dé por sentado que *se espera* que usted sepa la solución de cada problema que le presentan.
10. No tenga miedo de recomendar al consultante algún consejero profesional si usted no puede ayudarle.

ALGUNAS COSAS QUE EL PASTOR CONSEJERO DEBE HACER

1. Recuerde que el consultante le ha ofrecido una invitación de intimidad que requiere que usted aborde su problema con tanto tacto y competencia como se pueda.
2. Reconozca que usted nunca debe traicionar la confianza que ha depositado esa persona en usted.
3. Debe ser comprensivo, compasivo, e interesado en el consultante.
4. Escuche mucho y hable poco.
5. Debe estar atento a lo que se dice y a lo que no se ha dicho.

6. Recuerde que la frustración de su feligrés ha causado en él una subjetividad que tiene que ser diluida por la objetividad de usted.
7. Usted debe creer que su consultante es normal hasta que se convenza de que no lo es.
8. Debe creer en la capacidad de usted de ayudarlo hasta que se compruebe lo opuesto.
9. Busque conceptos torcidos acerca de Dios que su consultante pudiera tener.
10. Mantenga un punto de vista bíblico del hombre.
11. Debe estar alerta de los medios divinos que tanto usted como su consultante pueden usar.

7. Aconsejamiento Pre-marital

No podemos aceptar ya más, como lo hemos hecho en el pasado, que el *querer* casarse constituye el mayor requisito para el éxito en el matrimonio. ¡Que tontería la de pensar que el matrimonio, la más compleja de las relaciones interpersonales, puede tener éxito simplemente porque dos personas están enamoradas y quieren vivir juntas!

Parece que nuestra sociedad y también la iglesia han escogido el ignorar la realidad asombrosa de lo que está pasando a la institución del matrimonio en nuestros tiempos. No hay necesidad de mencionar la sombría estadística que nos da el número de divorcios y separaciones que ocurren diariamente. Sólo es necesario que admitamos que esto existe para tomar pronto la posición de que algo tendrá que hacerse para parar el *momentum* del creciente concepto de inutilidad del matrimonio que amenaza aplastar nuestra sociedad.

Los expertos en ciencias sociales nos han estado diciendo por décadas que no hemos tomado en serio la preparación para el matrimonio. Su mensaje ha sido en gran parte ignorado, hasta hace poco. Lentamente hemos principiado a oír lo que nos han estado diciendo, y, como sociedad, estamos haciendo algunos débiles esfuerzos hacia una mejor preparación de las personas para el matrimonio.

Por lo general, la iglesia no tiene un historial en este campo del cual pueda estar orgullosa. Ha llegado la hora de que la iglesia deje de razonar que “ha estado

haciendo su parte” meramente con proveer personas (pastor, músicos, y otros más) que tomen parte en las ceremonias de matrimonio, y los sitios en que puedan efectuarse la boda y la recepción. La iglesia tiene que tomar en serio la preparación para el matrimonio e iniciar programas y medios de ayuda a las personas que están para casarse, a fin que aumenten las posibilidades de éxito.

PREGUNTAS QUE TIENEN QUE CONTESTARSE

El pastor a veces tiene que responder algunas preguntas de sentido moralético respecto al propuesto matrimonio de ciertas personas. A medida que se atarea en aconsejamiento pre-marital con personas antes desconocidas para él, se encontrará con situaciones que le harán pensar profundamente y orar con fervor para decidir si debe officiar en ciertos matrimonios. Algunas de estas decisiones ético-morales tienen que ver con preguntas como: (1) ¿Debe casar a personas que no son cristianas? (2) ¿Debe casar a una persona cristiana con otra que no lo es? (3) ¿Debe casar a personas con credos muy diferentes? (4) ¿Debe casar a personas menores de edad cuyo matrimonio no está aprobado por los padres de ambas? y (5) ¿Debe casar a personas divorciadas? (6) ¿Debe casar a personas con deficiencia mental? (7) ¿Debe casar a personas de distintas razas? (8) ¿Debe casar a personas a quienes no ha aconsejado?

Claro que algunas de estas preguntas no son ético-morales en sí mismas, pero pueden dar lugar a implicaciones ético-morales. Cada pastor tendrá que hacer su propia decisión a la luz de su propia conciencia y razón, así como por la guía del Espíritu Santo y la Biblia y, en cierto sentido, por las direcciones de su propia denominación.

DIFERENCIAS ENTRE CONSEJO MARITAL Y PRE-MARITAL

Aunque hay mucha semejanza entre aconsejar a los matrimonios, y a los que quieren casarse, hay también algunas diferencias muy marcadas. Algunas de éstas son:

1. *El aconsejamiento pre-marital lo inicia generalmente el pastor, mientras que el aconsejamiento a los casados lo inicia el feligrés.* Algunos expertos no creen que el aconsejamiento pre-marital deba llamarse “aconsejar” porque uno de los mayores elementos del consejo no está presente, es decir, el sentido de necesidad de parte del consultante. La mayoría de los que vienen buscando consejo pre-marital no sienten que lo necesitan. La verdad es que la mayoría de las parejas están en un estado de tal deleite que la idea de herirse o de hacerse sufrir les es enteramente remota. El pastor tendrá que darse cuenta de que esta actitud militará en contra de la efectividad de su tarea de aconsejamiento. Muchas parejas verán el consejo premarital como un estorbo para los planes de la boda que tienen que terminarse. Esta actitud no debe detener al pastor en su

trabajo. Es de vital importancia, aunque no lo consideren así muchos de los aconsejados.

2. *El aconsejamiento a los comprometidos recalca el aspecto cognitivo en tanto que aconsejar matrimonios recalca la dimensión afectiva.* Debido a que muchos de los que vienen por consulta antes de casarse no están sufriendo (como las personas casadas y con problemas críticos) se sigue que las sesiones de consejo enfocan más bien el área de lo cognoscitivo-racional. En una crisis matrimonial, lo afectivo (los sentimientos, las emociones) militan contra lo cognoscitivo (la percepción, la razón); por lo tanto, es menester que el cambio de sentimiento preceda al cambio de manera de pensar. En el aconsejamiento pre-marital, generalmente no está presente la dimensión negativa afectiva, lo cual quiere decir que las sesiones pueden proceder sobre una base más razonable y real.

3. *El aconsejamiento pre-marital emplea el método directo más de lo que se usa en el consejo marital.* Cuando el pastor aconseja a los solteros, toma una parte activa en el proceso. Tiene ciertas metas que desea lograr y tiene métodos específicos que emplea para alcanzarlas. El hace casi toda la plática. En situaciones pre-maritales él *presenta* un programa, mientras que en el consejo marital lo deja *aparecer*. En las consultas con los futuros esposos el pastor es, primero que nada, un maestro (uno que da información); y con los casados es, al principio, un alumno, (uno que recibe información).

METAS PARA CONSEJO PRE-MARITAL

Es menester que el pastor tenga metas generales y específicas para sus consultantes en la consulta pre-marital. Las metas generales incluyen lo siguiente: (1) Un entendimiento de lo que el matrimonio quiere decir dentro del cuadro de la verdad bíblica y la teología cristiana; (2) un entendimiento de los problemas que afectan a los casados en la cultura contemporánea; y, (3) un entendimiento del concepto cristiano del valor de la personalidad humana. A medida que el pastor trata con estos amplios conceptos, trata de ampliar la perspectiva del consultante sobre la importancia del matrimonio a la luz de sus raíces bíblicas e históricas, de las presiones especiales impuestas sobre los matrimonios en nuestro tiempo, y del punto de vista del cristianismo sobre el valor de las personas. Todas estas metas son de vital importancia para edificar una filosofía sana del matrimonio.

Las metas específicas tienen su centro en las siguientes áreas: (1) Un entendimiento de la percepción del papel de cada cónyuge, en el matrimonio futuro; (2) un entendimiento de lo que cada cónyuge espera que el papel del otro sea; (3) un entendimiento de cómo cada uno de los novios evalúa los puntos fuertes y débiles del otro; (4) un entendimiento de los puntos fuertes y débiles potenciales

del matrimonio propuesto; y, (5) un examen cuidadoso de los problemas particulares que pueden resultar.

La meta esencial y práctica de todo consejo pre-marital es doble: (1) Capacitar a las parejas a resolver algunos de sus problemas maritales antes que éstos principien; y (2) dar a las parejas un conocimiento y experiencia en el arte de comunicación tan necesario en la formación de una relación satisfactoria.

LOS VALORES DEL ACONSEJAMIENTO PRE-MARITAL

Hay muchos valores en el aconsejamiento pre-marital si el pastor lo hace cuidadosa y constantemente. Uno de estos valores es la satisfacción que le atrae a él personalmente. Siente que ha hecho algo para elevar la institución del matrimonio en una sociedad que hoy día considera tan despreocupada y descuidadamente. Claro que no hay pastor que por sí solo pueda cambiar esta actitud de la sociedad, pero cada uno puede experimentar la satisfacción interna de saber que ha hecho su parte para cambiar esta actitud. Y tendrá también la satisfacción de saber que ha jugado una parte vital para ayudar a las parejas con las cuales trabaja, a formar sus matrimonio sobre un fundamento más fuerte que lo que ellos solos podrían hacer de otro modo.

Los valores del consejo pre-marital son muchos para lo futuros matrimonios. Uno de estos valores es la adquisición de un mejor punto de vista de la naturaleza de la institución del matrimonio, y de lo que significa el matrimonio dentro de la tradición cristiana. Desafortunadamente, muchas personas que están por casarse no han tomado el tiempo para estudiar el significado de esta relación, ni han evaluado seriamente las exigencias que el matrimonio hará de ellos. Y como hemos notado antes, la mayoría de las parejas en vías de casarse están al tanto sólo de dos cosas: (1) De que están enamorados; y (2) de que quieren pasar sus vidas juntos. Y aunque estos dos aspectos tendrán que estar presentes si el matrimonio va a tener éxito, estos dos factores no garantizan por sí solos ese éxito. El considerar las implicaciones del matrimonio con una tercera persona permitirá a la pareja acercarse al matrimonio en una forma más apegada a la realidad.

Otro valor del consejo pre-marital es que le permite a cada cónyuge captar un mejor entendimiento de él mismo. Esto resulta cuando el pastor los ayuda a evaluar su propia personalidad, en términos de móviles, actitudes y carácter. Si se hace bien, el consejo pre-marital puede ser para cada cónyuge, un proceso de revelación propia conforme su pastor le ayude a confrontar los niveles más profundos de su propio ser. Y aunque este proceso puede ser doloroso, no tiene que amenazar al individuo, si éste sabe que su pastor está en verdad interesado en su bienestar, en el de su compañera y de su futura relación.

Un valor de gran importancia es el conocimiento que cada uno de los futuros cónyuges gana acerca del otro en el proceso de aconsejamiento. El pastor tiene que ayudar a ambos a adquirir un mejor entendimiento de los moldes de pensamiento de cada uno. Ellos quedarán sorprendidos de lo poco que saben de ellos mismos. Algunas parejas sienten que *conocerse* incluye sólo saber las fechas biográficas de cada uno. Pero el perímetro de la persona va más allá de esta información real. Es posible saber todo *acerca de* la persona sin *conocerla*. En realidad, las dimensiones más grandes de lo que significa una persona están más allá de los límites de los datos biográficos. A través del examen experto, pero delicado, del pastor, los novios principiarán a ganar una mayor claridad de los límites de la personalidad del otro.

Otro valor práctico del consejo pre-marital es que las parejas pueden ver el valor del arte de la comunicación y experimentarla. Esto es la técnica que ambos tendrán que desarrollar si el matrimonio va a sobrevivir.

Y otro valor qué considerar es que esto ha puesto a la pareja en una mejor condición de evaluar su futuro matrimonio. En muchos casos, las parejas pronostican su futuro sobre bases de información incompleta o incorrecta. Pero al ayudar a las parejas a extender su caudal de conocimiento de cada uno de ellos y de lo que es la relación del matrimonio, el pastor les permite establecer mejores bases sobre las cuales vaticinar cómo resultará su matrimonio.

Finalmente, un gran valor en el consejo pre-marital es que ayuda a las personas a determinar si en realidad están haciendo una buena decisión en cuanto a su matrimonio. Algunos quizás piensen que el consejo pre-marital viene muy tarde para impedir que se lleve a cabo un matrimonio infeliz. Sin embargo, en algunas ocasiones sí logra impedirlo, y lo hace mediante un proceso doble: (1) se pospone la boda, y después (2) se cancela el matrimonio.

Aunque no es la tarea del pastor el hacer cambiar a los novios de opinión en cuanto a casarse, sí es su deber ayudarles completamente a determinar si están listos para el matrimonio. Si después de su ayuda experta y gentil las personas ven que todavía no tienen una base adecuada para establecer un matrimonio, el pastor les ha salvado de indecible dolor y ansiedad.

A través del proceso de conversación con un consejero comprensivo, la persona puede descubrir los temores escondidos acerca de su compañero, que principian a salir. Comienza a ver a su novio o novia más objetivamente. Cierta joven, quien después decidió no casarse, encontró que en el proceso de conversación, algunos temores acerca de su novio principiaron a “salir”. Notemos la forma en que los descubrió.

—El no es persona orientada hacia individuos (ella sí lo era) sino hacia “cosas”.

—Me asusta porque es tan “voluble”.

—Es tan independiente que tal vez no me necesite.

Aunque no puede decirse que no hubiera tenido esta intuición sin el consejo, es probable que el proceso de aconsejamiento le haya ayudado a ver lo que de otro modo no hubiera visto, y que la capacitó para cambiar su decisión a tiempo.

LIMITACIONES DEL CONSEJO PRE-MARITAL

Aunque hay muchos valores del consejo pre-marital, no hemos de dejar de mencionar algunas de sus limitaciones. Una de las más serias es que muchas personas están tan ciegas por el amor (o lo que ellas creen que es amor) que no pueden entrar en consejo pre-marital con el menor sentido, de objetividad. A las personas que están atrapadas en esta “leve psicosis” no se les puede ayudar gran cosa, no le hace qué tan grande sea el grado de técnica o capacidad del pastor-consejero.

Los dos factores de tiempo y momento adecuado afectan seriamente el valor del consejo pre-marital en cualquier situación dada. Quizás el pastor no tenga el tiempo que necesita adecuadamente para la consulta adecuada con los futuros esposos. Y quizás esto sea por su mucho trabajo, o porque quizás las personas implicadas no le dan suficiente tiempo para aconsejarlas adecuadamente antes de la boda. El momento oportuno es otra cosa importante. Esto de ser oportuno tiene que ver con el punto preciso de la relación en que el pastor principia como consejero. Si la fecha se ha fijado, las invitaciones han sido enviadas, y los familiares que viven lejos están ya en camino para la boda, ¡es seguro que el pastor ya no puede hacer un trabajo serio en este caso! Y de seguro es muy improbable que ocurra la cancelación de la boda bajo estas circunstancias, aún si ambas partes tienen hondas dudas acerca del matrimonio. Se espera que la selección del tiempo para el consejo pre-marital se haga con bastante tiempo de anticipación, para que el trabajo sea adecuado y pueda obtenerse bajo las circunstancias más ideales.

Otra limitación del consejo pre-marital, es que tiene tan poco valor para las personas que carecen de madurez. (La falta de madurez no se calcula por los años de vida. Hay personas que son jóvenes sólo una vez y otras que tienen falta de madurez toda la vida). Estas personas son incapaces para ver el matrimonio (o cualquier otra cosa) objetivamente. Cualquier problema que se les presente, rápidamente se lo quitan con la actitud y respuesta de “nosotros podemos arreglarlo”. (Un pastor sensible quizá tenga que determinar si ha de endosar una boda con su participación, cuando en los dos hay evidencias de falta de madurez).

METODO DE PROCEDIMIENTOS

El pastor que desea hacer un trabajo satisfactorio de aconsejamiento premarital debe pensar cuando menos en tres sesiones: (1) Una con la mujer; (2) una con el hombre; (3) una con los dos. En cada una de las sesiones el pastor desarrollará cuatro funciones principales: (1) Escuchar, (2) preguntar, (3) analizar, y (4) enseñar.

1. *Escuchar.* Como en otros tipos de consulta, el pastor necesita oír lo que se dice y lo que no se dice. Solamente oyendo cuidadosamente, el pastor puede tener una vista interior válida acerca de los verdaderos sentimientos y relaciones personales de su consultante con su futuro compañero. Aunque el pastor quizás haga toda la conversación en esta situación, es imperativo que cuando él escucha, lo haga con tanta pericia que pueda obtener una información adecuada de datos precisos. Estos serán usados después al llevar a cabo la función de analizar.

2. *Preguntar.* La destreza en hacer preguntas permite al pastor el tipo de información que necesita para ayudar a las personas a prepararse para el matrimonio. Las preguntas se dirigirán a los dos amplios campos de realidades y sentimientos. El campo de realidades tendrá que ver con aspectos como los de cómo se conocieron, qué tanto tiempo tienen de conocerse, qué tanto tiempo tienen de ser novios y cuándo planean casarse. Las preguntas entonces podrán cambiar a un nivel más profundo de sentimientos. Este campo tiene que ver con cuestiones como las verdaderas sensaciones del consultante acerca del matrimonio, las demandas de éste, su percepción acerca de su compañero como marido o esposa, y sus sentimientos acerca de su capacidad de ser compañero idóneo en el matrimonio.

El pastor no debe vacilar en preguntarles a sus consultantes cómo se sienten acerca de cada aspecto de la relación matrimonial, incluyendo cosas tales como dónde vivirán, en qué clase de casa, qué tantos niños quieren y a qué iglesia asistirán, si la esposa trabajará fuera del hogar (por cuánto tiempo, qué tanto ganará, y qué clase de trabajo tendrá), cómo usarán su tiempo libre, en dónde encontrarán sus amistades, cómo desarrollarán sus relaciones sociales y qué piensan ellos acerca del trabajo de su compañero, y si tienen planes para seguir estudiando. Debe también examinar la actitud del futuro cónyuge hacia los familiares políticos, el dinero y el sexo. Y conforme el pastor escudriña los niveles profundos de los sentimientos de sus feligreses, obtiene la cantidad y tipo de información que necesita para proceder al análisis.

3. *Analizar.* Después de que los datos se han seleccionado y analizado, el pastor está listo para una sesión combinada (o sesiones) con las parejas. En algunos casos habrá diferencia sobre cómo cada uno de los novios

percibe ciertos aspectos de su futuro matrimonio. Estos son campos a los que hay que darles una atención cuidadosa, durante la sesión combinada. Es en este tiempo cuando los dos necesitan que se les enseñe la importancia de la comunicación. Y también proveerá una oportunidad para que ellos principien a desarrollar un nuevo y mejor modo de comunicarse sus sentimientos el uno al otro.

4. *Enseñar.* Finalmente, el pastor principia la función de la enseñanza. La *cantidad* y el tipo de enseñanza que ha de hacerse, serán determinados por lo que el pastor ha descubierto en sus sesiones individuales de consejo. Los campos más amplios cubiertos en su enseñanza, incluirán el punto de vista cristiano del matrimonio, la *condición* del matrimonio en la cultura contemporánea, el uso responsable del sexo, las diferencias básicas entre la hombría y la feminidad (muchos sienten que entienden el sexo opuesto, pero en verdad no), y el arte de la comunicación. Como parte de su función de enseñanza el pastor debe prepararse a recomendar y prestar libros y artículos en áreas en que los futuros esposos necesitan entendimiento. Es también importante que el pastor señale el valor de un examen médico para la futura esposa, y tal vez para los dos.

CONCLUSION

Un trabajo completo en consejo pre-marital quizás abarque más de tres sesiones, pero esto es el mínimo. Aunque esto lleva mucho tiempo y es agotador, es menos que el aconsejamiento a los casados. Si el pastor hace bien su trabajo de consejero pre-marital, quizás se esté ahorrando ya sea para él o para algún otro consejero, otras sesiones de trabajo y aconsejamiento de matrimonio, más tarde. Por supuesto, el mayor significado de todo esto es que el consejo pre-marital ayuda a las parejas a formar la clase de relaciones que sean sólidas y satisfactorias.

8. Aconsejamiento Matrimonial

Al pastor contemporáneo se le busca para varios tipos de aconsejamiento: religioso, social, personal, vocacional, educacional, pre-marital. Muchos ministros principiantes se molestan al darse cuenta de que el tipo de consejo para el cual están bien preparados—el religioso—no es el tipo de consejo para el cual son llamados más frecuentemente. Probablemente descubran que se les busca más para dar consejo en problemas matrimoniales y familiares que de cualquier otro tipo. Y esto les preocupa, porque ni su experiencia ni su educación los ha equipado para ministrar efectivamente como consejeros en estas áreas. No pocos desearán haber

tenido sus títulos en psicología o sociología y aún los que recibieron esos títulos desean haber oído mejor y haber estudiado más. Con frecuencia sus ex-maestros en el seminario o universidad les oyen la queja: “¡Nunca soñé que las gentes tuvieran tantos problemas y que sus problemas fueran tan complejos! ¡Necesito ayuda!”

Este capítulo tratará con algunos de los aspectos principales de esta clase de consejo. Se espera que le dé al lector cierta intuición e información al tratar con este tipo de aconsejamiento tan difícil pero que al mismo tiempo trae tantas recompensas.

PRESIONES DE LA SOCIEDAD SOBRE EL MATRIMONIO

De todas las relaciones interpersonales el matrimonio es la más compleja. Y lo es porque la dimensión efectiva de la personalidad está relacionada más en el matrimonio que en ninguna otra relación. No es una cosa sencilla para dos personalidades separadas y distintas el volverse una, al mismo tiempo que mantienen su identidad. El tratar de hacerlo en una sociedad que, por su misma naturaleza y valores, pone enormes presiones a las relaciones de matrimonio, complica más el problema. Estas fuerzas externas tienen su modo de introducirse en las relaciones de matrimonio, complicando así una situación de por sí tan delicada y compleja. Algunas de estas presiones sociales son:

1. *El desgaste de los valores morales.* Ya no hay una definición universal bien clara de moralidad. Hemos llegado a un período como el de los jueces bíblicos cuando “cada uno hacía lo que bien le parecía” (Jueces 21:25). Para millones de personas en la sociedad contemporánea, cosas como el adulterio, la homosexualidad, el aborto, y el divorcio son asuntos sobre los que ellas tendrán que decidir—y su evaluación es final—si son correctos o no. Para ellos no hay normas universales y externas que gobiernen la conducta.

2. *La importancia que se le da al materialismo.* Peter Marshall llamó al materialismo, “el anzuelo con la carnada de seguridad”. Emerson dijo: “El problema con el dinero es que cuesta mucho”. Parte de ese costo es la pérdida de la vida de un matrimonio que desesperadamente pero sin éxito insiste en pagar algo para lo cual nunca tuvo dinero y no debió comprar. La búsqueda de seguridad y el deseo por las cosas puede hacer que las personas den su atención y pongan valores en las cosas que pueden destruir la relación matrimonial en vez de conservarla. Al matrimonio debe acercarse uno cualitativa y no cuantitativamente.

3. *La confusión de roles entre esposos.* Esto es un resultado de que ya no hay una distinción bien clara entre el trabajo del hombre y el trabajo de la mujer. En millones de hogares hay dos que traen el “pan a la casa” en lugar de uno. Esto quiere decir que lo que una vez fue claramente el trabajo (y por tanto la autoridad y responsabilidad) de uno se ha convertido en la tarea compartida de

ambos. Esto da por resultado que las parejas no saben el verdadero papel de cada uno y los niños no saben la verdadera actuación de sus padres.

4. *El valor que se le ha concedido a la juventud y a la atracción física.* El hogar moderno está siendo continuamente bombardeado por la prensa a través de los ideales gemelos de la sociedad: la juventud y la atracción física. El mensaje que transmite es que la persona “vieja” (mayor de 30 años de edad) y el feo (menos que bien parecido) no son deseables. Esto es lo que nos comunican los periódicos, revistas, carteleros, radio, televisión, y está afectando a los matrimonios modernos más de lo que ellos reconocen.

FUNCIONES DEL CONSEJERO MATRIMONIAL

1. La primera función del consejero matrimonial es oír las angustias que los consultantes están sintiendo. En muchos casos estos dolores son intensos, de larga duración, y no se han expresado a una tercera persona. La razón por la cual el consejero necesita oírles, es que el consultante siente que su compañero no le ha oído verdaderamente. Los intentos de ser oído por su cónyuge no han dado resultado, y esto añade a su ansiedad y frustración. Cuando siente que su consejero está captando su mensaje y siente como él y con él, el consultante experimenta la catarsis que necesita para tratar su problema en forma más apegada a la realidad.

2. Otra función del consejo matrimonial es la de clarificar los problemas. La mayoría de las personas que vienen al aconsejamiento, se dan cuenta de sus síntomas, pero no entienden que es lo que los produce. Una mujer casada y turbada me dijo: “Mi problema es que no sé cuál es mi problema”. A través del proceso de consejo se dio cuenta de su problema marital y cómo se había desarrollado.

3. Una tercera función consiste en ayudar a entender los papeles de los cónyuges. En muchos casos de crisis marital, hay una zanja entre la percepción y la actuación del rol o papel de cada cónyuge, así como que hay también una zanja entre la expectación y la actuación de esos roles. La zanja entre la percepción del rol y la actuación del mismo es la diferencia entre como uno se ve a sí mismo y como actúa. La zanja entre expectación del rol y la actuación del mismo es la diferencia entre cómo piensa uno que su cónyuge debe actuar y cómo él se conduce de hecho. Por cuanto es difícil que uno vea la zanja entre su percepción de sí mismo y su conducta, siente que es mal interpretado si su cónyuge le señala esta discrepancia. Cuando los dos están así criticándose, ambos se sienten maltratados y frustrados.

4. La cuarta función del consejo matrimonial es la de facilitar la comunicación. En vista de que el asunto de comunicación será discutido después

en este capítulo, no trataremos de él aquí, excepto para mencionar que en la base misma de muchos desacuerdos maritales hay un problema de comunicación.

5. Una quinta función es la de estimular el cambio en percepción y conducta. No es suficiente que el consejero escuche quejas, que aclare problemas, que ayude en el entendimiento de actuaciones y ayude a facilitar la comunicación. También debe ayudar a motivar a las parejas tanto para pensar en una nueva forma de conducirse, como en una nueva forma de pensar. La motivación generalmente se obtiene, al menos en ciertos grados, cuando los sentimientos se han expresado, cuando el problema se ve en una perspectiva clara y las líneas de comunicación se han abierto.

LA GUERRA Y EL CAMPO DE BATALLA

El matrimonio que principia como una conspiración para vencer el aislamiento y la soledad a través de un mutuo rendimiento, con frecuencia se deteriora en una guerra a fuego abierto. En los conflictos maritales es importante que el consejero distinga entre la guerra y el campo de batalla. Muchas cosas: el sexo, el dinero, los familiares políticos, la disciplina de los niños—pueden convertirse en campo de batalla, pero quizás ellos no sean la base del conflicto. Pueden ser las ocasiones, pero no las causas del conflicto marital. El *porqué* de la batalla tendrá que separarse de el *dónde* de la batalla. En la Segunda Guerra Mundial algunas de las batallas más feroces fueron peleadas en islas que eran de poco valor en sí mismas. Las fuerzas opositoras estaban peleando, pero en realidad no por esas islas. Lo mismo pasa con frecuencia en los conflictos maritales.

La mayoría de las parejas no saben la diferencia entre el conflicto básico y lo que ha causado la tensión. Y mientras ambos asuntos se confundan, no habrá ninguna solución al problema. Una de las mayores tareas del pastor es ayudar a los dos a entender *por qué* hay un conflicto. Mientras la pareja y el consejero están examinando el campo de batalla no les será posible que puedan entender las razones de la guerra. Las razones de una guerra marital pueden ser limitadas, pero los campos de batalla en que están peleando son ilimitados.

EL PROBLEMA DE LA COMUNICACION

La causa más grande del conflicto marital es la falta de comunicación. Una y otra vez el consejero matrimonial escucha este tema: “No podemos hablarnos”. Hay muchas estrofas en este canto tales como:

“Ella nunca me dice lo que piensa.”

“El nunca me dice cómo se siente.”

“Yo no puedo entenderla. En realidad no la conozco.”

“Todo lo que me da es su silencio”.

“No nos entendemos.”

Una comunicación efectiva incluye tanto el envío como la recepción de mensajes. Pero la comunicación en los matrimonios debe ser profunda: debe ser también el envío y la recepción de sentimientos. En otras palabras, la comunicación tiene que ser racional y emocional. Cuando la comunicación incluye los hechos y los sentimientos facilita el entendimiento entre las dos personas. Una comunicación exacta servirá dos funciones básicas: (1) Revela “la posición” de las personas, y (2) facilita la adaptación al revelar la distancia entre ambas.

Siempre hay una zafia entre dos personas que han entrado en relaciones. El hueco se resuelve cuando las dos personas están decididas a hacerlo. A esto se le llama “ajuste”. El vacío puede cerrarse menos efectivamente cuando solamente una de las dos decide hacerlo. A esto se le llama “sumisión”.

La sumisión es con frecuencia sólo racional en naturaleza. Por cuanto no es ambas, racional y emocional, es de poca duración; o si lo resiste, lo hace a costa de cierto grado de pérdida de la dignidad de su persona de parte de quien es sumiso. Uno siente que está jugando un papel y su corazón no está en ello.

Es como aplaudir con una mano; es una frustración silenciosa.

La sumisión o condescendencia, por virtuosa que sea, no puede sustituir al ajuste. El ajuste se obtiene cuando las dos partes ven la distancia o zanja (porque en verdad se han comunicado), los dos ven la razón de la zanja, ambos desean que ésta disminuya y los dos deliberada y gustosamente principian a acercarse el uno al otro. Así que los elementos de ajuste son dobles: racional (viendo la necesidad de un ajuste) y afectivo (queriendo ajustarse).

Lo siguiente describe la naturaleza de la falta de comunicación en el matrimonio. Imaginemos a una pareja en un gimnasio, en una noche oscura, con todas las luces apagadas, cada uno con calcetines o medias y con una mordaza en su boca. Seguramente, estas personas podrían pasarse toda la noche procurando encontrarse, y fracasando completamente en su intento. O si se “encuentran”, bien podría resultar en una dolorosa colisión. Algunos matrimonios operan sobre esta base. Los resultados son la frustración y la angustia.

Continuando con la ilustración, la comunicación “enciende la luz”, revelando el lugar exacto de cada uno, revelando así la dirección que cada uno debe tomar para encontrarse. Una comunicación saludable no sólo revela la dirección que cada uno debe tomar, sino que también determina una distancia razonable que cada uno debe viajar para reunirse. La expresión, “el matrimonio es una proposición en que dos personas tienen, cada una, el cincuenta por ciento”, suena bien en teoría pero en su

operación es defectuosa. Algunas veces el matrimonio será un 100 a 0, o 90 a 10, o 20 a 80, o 40 a 60. Las personas que gozan una relación de confianza no tienen necesidad de reunir o superar estadísticas de direcciones, y distancias.

Las necesidades emotivas duales de amar y ser amado son como el acto de inhalar y exhalar. Así como la vida física no puede sostenerse a base de inhalar solamente o exhalar, la vida emocional no puede sostenerse sólo con amar o ser amado. El proceso mutuo de enviar y recibir sensaciones positivas (amar y necesitar ser amado) forma personas fuertes y matrimonios sólidos. La cantidad de palabras no es un factor importante de la comunicación; lo que vale es la naturaleza y la calidad de la revelación de uno mismo.

Los problemas de comunicación pueden tomar varias formas: (1) Comunicación defectuosa, (2) comunicación negativa, (3) comunicación engañosa, (4) comunicación en un solo nivel, y (5) falta de comunicación (silencio).

1. La comunicación defectuosa quizá resulte, ya sea por hablar sin claridad, u oír sin claridad. Algunas veces es el resultado de ambos. Un consultante le dijo a su consejero: “Mi esposa y yo no podemos comunicarnos. Nos enviamos mensajes pero no son oídos con exactitud”. El estaba en lo correcto a medias pues ninguno estaba hablando exactamente. Este problema de comunicación dual obró una crisis en su matrimonio, y los llevó con un consejero. Otra pareja, cuyo problema superficial era financiero, por la apuración de tener que pagar \$160 en pagos mensuales de casa con un salario de sólo \$360, sufrió una crisis por una comunicación inexacta. Ninguno había querido comprar la casa, pero ambos habían pensado que el otro la quería. Las ilustraciones sobre esta clase de problema de comunicación son interminables.

2. Una forma seria del problema de comunicación es la comunicación negativa. Esto quiere decir que el hablar tiene como objeto destruir o lastimar a la otra persona.

Algunas veces las palabras se usan como cinces para quitar algo de la personalidad de otra. El ser lastimado trae el deseo de vengarse. Por lo tanto se convierte en una pauta que tiene en sí las semillas de su propio fracaso. Este estilo de comunicación es en extremo difícil de cambiar y en muchos casos traerá la relación a un grado de crisis del cual quizás nunca se recupere. Generalmente, un cambio en este estilo de comunicación incluye un cambio de motivación, una hazaña que es muy difícil de llevar a cabo, aún bajo la dirección de un consejero hábil.

3. La comunicación engañosa es un intento deliberado de esconder los verdaderos sentimientos con mentiras, por ejemplo: hablando de amor, cuando no hay amor. Las personas que practican esta forma de comunicación pueden hacerlo

por varias razones, tales como: (1) Miedo de lastimar al otro; (2) miedo de enfrentarse a los problemas que resultan por la franqueza; y, (3) deseo de mantener el matrimonio intacto a la vez que se participa en una relación ilícita. No todas las comunicaciones revelan; algunas ocultan. Esta forma de problema de comunicación es uno de los más serios porque le da al cónyuge datos incorrectos con los cuales trabajar. Cuando se revela la verdad, causa mucho daño porque la confianza, que es el cemento de una relación, se desintegra y el matrimonio se destruye.

4. La comunicación de un solo nivel trata sólo con asuntos superficiales de naturaleza impersonal. Este es el tipo de comunicación que está presente en muchos, si no en casi todos los matrimonios. Las parejas quizá platiquen pero su plática nunca revela cómo se sienten en verdad, particularmente el uno con el otro. Un consejero le dijo a dos cónyuges cuando se retiraban de la oficina: “Un día de estos quizá lleguen a conocerse”. Cuando regresaron una semana después, la esposa dijo: “He pensado toda la semana acerca de lo que usted nos dijo cuando estábamos saliendo. Me doy cuenta de que en verdad usted tenía razón—nosotros todavía no nos conocemos uno al otro”. Sus diez años de matrimonio se habían caracterizado por mucha plática, que nada decía. Su comunicación de un solo nivel se había centralizado en lo externo e impersonal. El nivel más profundo de comunicación trata con asuntos de naturaleza personal e interna. A través de esta última uno se demuestra, se descubre uno mismo al otro, al revelar sus sentimientos. El pastor necesita enseñar a sus consultantes cómo participar en un nivel más profundo de comunicación.

5. La falta de comunicación o incomunicación (silencio) es una forma de comunicación que bien puede ser pasiva o agresiva. El silencio de incomunicación puede “decir” muchas cosas tales como: (1) “Yo no puedo hablarte”; (2) “tengo miedo de hablarte”; o (3) “no quiero hablarte”. Estas no son comunicaciones saludables. Las parejas que no se hablan están viviendo juntas como en una celda de incomunicados. Viven juntos y separados. Quizás vivan bajo el mismo techo, duerman en la misma cama, y coman a la misma mesa, pero esto es solamente un compañerismo geográfico. Y conforme las capas del silencio se acumulan más y más altas, las parejas se conocen menos y se quieren menos. En la pared de la oficina de cierto consejero hay un anuncio que dice: “Las Personas se sienten solas porque hacen paredes en lugar de puentes”.

El mejor servicio que un pastor puede rendir a personas en conflicto marital es ayudarlas en el proceso de una comunicación adecuada. Necesitará enseñarles el calor de la franqueza y ayudarlos a experimentar algunas de las recompensas de la franqueza. Hay una clase de franqueza sin limitaciones que no es deseable; aun la franqueza necesita direcciones. Estas direcciones son: (1) Propósito (el objeto de

franqueza en una situación dada); (2) modo (el método que se ha de usar para obtenerse el propósito); y (3) el tiempo oportuno (el tiempo apropiado para usar la franqueza respecto al asunto). Cuando la franqueza se gobierna por estos tres criterios resultará en una relación más y más satisfactoria.

METODO DE PROCEDIMIENTO

Cuando ambos cónyuges en un matrimonio desean buscar aconsejamiento, el pastor tiene varios caminos que puede escoger en cuanto al procedimiento: (1) Puede ver a los dos juntos; (2) puede verlos individualmente; o (3) también puede verlos usando una combinación de ambos. Hay algunas situaciones que hacen necesario que las entrevistas sean separadas, pero hay mucho de ventaja en el uso del método de comunicación. Un caso típico de aconsejamiento matrimonial incluyendo digamos, seis sesiones para cada uno, puede ser como sigue: en la primera y la última sesión el pastor verá a los dos cónyuges juntos; en las sesiones dos hasta la quinta debe verlos separados. Este método le ayuda a ver (en la primera sesión) cómo ha afectado la crisis a cada uno, cómo se relacionan y reaccionan el uno al otro, quién es más dominante y quién es más pasivo, quién puede comunicarse mejor y quién puede oír mejor.

Al ver a los cónyuges por separado, el pastor reúne nuevos datos que analiza a la luz de la primera reunión en que los vio juntos. A medida que el aconsejamiento continúa, el pastor se vuelve más activo en el proceso, dando información, compartiendo intuiciones, ofreciendo sugerencias y evaluando el progreso de cada uno.

Cuando se ve a los dos cónyuges juntos en la última reunión, el pastor ya puede juzgar el adelanto que han hecho y también notar las áreas débiles que necesitan todavía su atención. Reforzará las ganancias y ofrecerá dirección en las áreas que necesitan ser fortalecidas. Viéndolos juntos en la última reunión le da también la oportunidad de ver cómo se están relacionando y comunicando entre sí.

El proceso de aconsejamiento marital se vuelve muy complicado si el pastor sólo puede ver a un cónyuge. (Algunas veces uno de los dos rehúsa buscar consejo). En tal situación, el pastor no ve todo el cuadro del problema marital porque está viendo solamente un lado de él. El necesita darse cuenta de que el cónyuge que busca aconsejamiento, inconscientemente si no es forma consciente, presenta un punto de vista deforme de lo que sucede en su matrimonio. El pastor debe también aclarar al cónyuge consultante, debido a esta circunstancia, que él debe hacer lo mejor de su parte para efectuar un cambio.

Algunas veces un compañero recalcitrante cambiará de opinión respecto a recibir aconsejamiento, si ve que su compañero es sincero en hacer que su matrimonio mejore. Esto es especialmente cierto cuando ve que suceden algunos

cambios de actitud y conducta en su esposo o esposa. Algunas veces, un cónyuge que no quiere recibir consejo puede ser animado por su pastor para buscarlo. Quizás una visita personal o una llamada por teléfono sea todo lo que él necesita para ayudarlo a ver su necesidad de tal ayuda. Si el pastor se presenta ante la persona como un amigo interesado y no como una persona de autoridad, estará en mejor condición de recibir la cooperación que busca. Sin embargo, el pastor debe tratar el caso de tal manera que el cónyuge encuentre fácil aceptar o rechazar el ofrecimiento de sus servicios.

CONCLUSION

Algunos problemas maritales son como un apéndice inflamado, capaz de matar, pero relativamente sencillo para operar. Habrá otros problemas de tanta profundidad y tan severos que el pastor no podrá tratarlos. Esto quiere decir que necesitará recomendarlos a un consejero profesional, un psicólogo, o un psiquiatra. El pastor necesita reconocer esta ayuda y no sentirse fracasado por su incapacidad para ayudar a ciertas personas. Y si esto le da algún consuelo, debe darse cuenta de que algunos problemas maritales, están aún más allá de la técnica de los mejores profesionistas. Por tanto, aunque quizá se sienta triste de que no pudo ayudar en algún caso, no debe avergonzarse por esta incapacidad. Estos fracasos deben de animarle a continuar estudiando acerca del consejo, para que sus conocimientos se amplíen y su destreza aumente.

9. Aconsejando a la Juventud

Para aconsejar a los adolescentes no se necesita la aplicación de un juego especial de técnicas; sino más bien, la adquisición de algo que podemos describir como un juego especial de entendimientos. La diferencia está en el punto de conocimiento, no pericia o destreza. Antes de que un pastor pueda ayudar a los adolescentes debe entenderlos. Este conocimiento se centraliza en la naturaleza y características de la adolescencia. La secuencia para aconsejar a la juventud es: (1) Entenderlos; y (2) relacionarse con ellos; y (3) ayudarles.

PROBLEMAS DE LA JUVENTUD

Hay algunos problemas principales que el adolescente tiene al hacer su transición de la falta de madurez a la madurez; algunos de ellos, peculiares a nuestro día. El pastor debe tener entendimiento de estos problemas. Algunas de las situaciones más grandes a las que se enfrentan los jóvenes al dejar atrás la infancia y entrar a la edad adulta, son:

1. *Ganando su independencia del hogar.* La emancipación del hogar es muy dura, tanto para los padres como para los adolescentes. En un grado u otro, cada joven lucha por su independencia. Esto es lo que quiere más que ninguna otra cosa y está dispuesto a pagar cualquier precio para ganarla. Sin embargo, no se mueve en un constante progreso hacia la independencia. De hecho, el joven que en una ocasión es extremadamente independiente, de un momento a otro retrocede a un modo de conducta dependiente.

Un joven quiere ser tratado como adulto aunque no se porte como tal. Algunas veces los jóvenes asumen actitudes irrazonables y actúan en forma también irrazonable para afirmar su independencia. En fin, quizá hasta asuman una actitud rebelde. Generalmente, la rebeldía sirve dos propósitos: (1) Convince al mundo adulto de que el joven es independiente; (2) convence al joven mismo de que es independiente. Una persona joven pondrá a prueba los límites de la autoridad. Consciente o inconscientemente procurará fijar los límites dentro de los cuales él tendrá que vivir.

Lo más interesante del asunto es que los jóvenes respetan la autoridad contra la cual protestan. Aunque a la mayoría de los jóvenes no les gusta vivir bajo autoridad, se sienten inseguros si la autoridad no está allí. Un joven que cursaba su primer año en la universidad, y quien pertenecía a una familia con trece hijos, expresó su frustración de que no tenía metas algunas que alcanzar impuestas por sus padres. Los hijos podían hacer lo que quisieran, ir donde quisieran, y observar las horas que quisieran. Esto le dio un gran sentido de inseguridad y confesó que envidiaba a sus amigos cuyos padres ponían límites en su conducta. Dijo: “¡Si tan sólo mis padres me hubieran dicho no a mí!” Pero por extraño que parezca, este mismo joven que deseaba esa clase de autoridad, habría protestado y se habría opuesto a ella si hubiese existido.

El pastor tiene que aprender a confiar en los jóvenes. Si no confía en ellos, en alguna forma ellos se darán cuenta de este sentimiento de desconfianza, y al mismo tiempo entenderán que él los ve como niños, y no como adultos. Encontrará que es más sabio hablar sobre los asuntos con los jóvenes, en vez de simplemente decirles qué hacer. El hablar con ellos los hace sentirse adultos; el decirles les hace sentirse niños.

La lucha por la independencia es una crisis por la que los jóvenes tienen que pasar y es una lucha con la que tienen que tratar. Esto quiere decir que sus modos de ser y su carácter cambiarán rápida y drásticamente. El pastor que quiere relacionarse con el joven necesita entender sus caprichos, aceptarlos y no ser indebidamente fastidiado por ellos.

2. *Ganando posición en el grupo.* La aceptación de sus compañeros, para el adolescente, es más importante que la aceptación de cualquier otro grupo. Para el adolescente sólo un grupo vale la pena: el de sus compañeros. Esto, a veces desespera a los padres, a los maestros, a los obreros en la iglesia, y a los pastores. Los jóvenes están de tal manera preocupados por la aprobación de sus amigos que tratan de hacer todo lo que puedan para recibir su aceptación. Hablará como ellos hablan, se vestirá como ellos y actuará como ellos. El joven siente constantemente que necesita la aprobación social, y se esfuerza por obtenerla. Si no la obtiene, se opondrá al grupo porque siente que el grupo lo ha rechazado. Cuando se separa del grupo puede tomar varios pasos: (1) Tal vez se retire de todas las relaciones sociales; (2) quizá tome una actitud de indiferencia—“no me importa”; o (3) tal vez adopte una conducta demasiado agresiva.

El ser aceptado por el grupo tiene beneficios muy específicos. Le da seguridad al joven y un sentido que allí “pertenece”. Le ayuda a desarrollar técnicas sociales. Le da un refugio del mundo adulto, que él considera opresivo, injusto y hostil. Algunas veces la actuación del pastor será ayudar a los jóvenes a aprender técnicas sociales, para que tengan la satisfacción de ser aceptados por su grupo. Algunas ocasiones puede ayudar a los jóvenes a vencer características que su grupo rechaza. Además, si el pastor sabe qué tan importante es el grupo para sus jóvenes, hará todo esfuerzo posible por desarrollar un clima de interés en ellos que los atraiga a su iglesia. Una demostración de interés en ellos traerá muchos jóvenes nuevos a la amistad del grupo y conservará a los que ya están en él. El pastor o el director de jóvenes evitará que se principien a desarrollar “grupitos” que excluyan a los recién llegados. Formará un grupo fuerte de jóvenes en su iglesia que se volverá el grupo más importante para cada uno de los jóvenes en su iglesia.

3. *Usando el tiempo de ocio.* Los jóvenes algunas veces tienen más tiempo de lo que necesitan y del que pueden usar sabiamente, especialmente durante las vacaciones. Necesitarán ver el valor de participar en pasatiempos adecuados o en actitudes de recreación sana, o desarrollar intereses nuevos, y usar su tiempo para servir a Dios y a la iglesia. Si los jóvenes están inactivos, se fastidiarán. Esto les da oportunidad de usar el tiempo mal y abre las puertas para que participen en actividades indeseables. Si la iglesia insiste en que la juventud evite esta conducta—y debe hacerlo—tendrá también que asumir la obligación de ayudar a proveer substitutos adecuados y alternativas atractivas para sus jóvenes.

Pero hay algunas implicaciones que resultan de esto: (1) La iglesia tiene que proveer oportunidades adecuadas de recreación bajo la dirección de líderes de la juventud interesados y dedicados; y (2) debe también proveer oportunidades de servicio cristiano para sus jóvenes. Los jóvenes pueden ayudar invitando, visitando la comunidad, distribuyendo literatura, y trabajando en las escuelas bíblicas

vacacionales. También pueden ayudar en proyectos de trabajo en la iglesia. La iglesia debe ver estas actividades de sus jóvenes como un ministerio, y no meramente como algo para mantenerlos ocupados. La meta no es simplemente evitar que los jóvenes se metan en dificultades; también hay que ayudarles a ser parte del ministerio de la Iglesia de Jesucristo. La iglesia debe también estimularles a compartir en los programas de campamentos de verano e institutos.

4. *Ganando independencia financiera.* No es fácil para algunos jóvenes hacer la transición de una persona que recibe dinero a una persona que lo gana. Algunos nunca hacen esta transición. Sin embargo, todos quieren hacerlo y tarde o temprano ganan su independencia financiera, pero no antes de experimentar muchos conflictos tanto ellos mismos como con sus padres. Generalmente, la independencia financiera que los jóvenes obtienen viene más tarde de lo que los padres desearían. El ganar la independencia financiera tiene que ver mucho con las metas de uno. Un joven que nunca ha demostrado mucho interés en trabajar, de un momento a otro principia a hacerlo si tiene cierta meta específica, tal como desear sacar a una señorita, comprar un automóvil, ahorrar para su educación o querer casarse.

5. *Seleccionando una vocación.* La selección de una vocación es una meta de largo alcance en que los jóvenes necesitarán ayuda. Ellos se ven forzados a pensar en su vocación futura por las presiones de los adultos, especialmente en el hogar y en la escuela. El deseo de emancipación del hogar demanda que piensen en cómo prepararse para una vocación. También, el deseo de casarse los obliga a pensar en esta forma.

Escoger una vocación es una decisión tremenda. ¿Qué trabajo haré? ¿Qué tal me gustará? ¿Qué tanto me pagarán? y, ¿Me ascenderán? ¿Es importante? ¿Estaré satisfecho? ¿Es ésta la voluntad de Dios para mi vida? Todas estas preguntas, y muchas más, crean una especie de crisis de identidad en el joven, porque no puede pensar en su futuro vocacional sin pensar en términos de su concepto de sí mismo. Y mientras examina las muchas alternativas que ante él se presentan teóricamente, tiene que evaluar sus propios talentos y habilidades, para decidir si algunas de estas alternativas le están automáticamente veladas. Esto crea una gran crisis para las personas jóvenes. En el proceso de llegar finalmente a escoger una vocación o profesión, tendrán que haber hecho muchas decisiones previas y temporales.

El pastor tiene que ayudar a sus jóvenes a ver que aunque no hayan sido llamados a ser ministros, misioneros o profesores en algún instituto bíblico, Dios todavía es el dueño de sus vidas y ellos deberían considerar su decisión de vocación basados en lo que sea la voluntad de Dios para ellos.

6. *Preparándose para el matrimonio.* La adolescencia es el tiempo cuando los jóvenes desarrollan sus intereses hetero-sexuales. La pubertad viene más temprano en las niñas que en los niños, y socialmente las jovencitas maduran también más pronto que los muchachos. En este tiempo (de la pubertad) ambos sexos manifiestan más interés por el sexo opuesto. Quieren estar juntos pero no saben cómo relacionarse entre ellos. La adolescencia por tanto, es un campo de preparación para relaciones hetero-sexuales y un período de preparación para el matrimonio. A medida que se desarrolla el interés entre el joven y la señorita, los jóvenes tienen muchos “amores”. Esto quiere decir que experimentan muchas alegrías y muchos dolores.

La iglesia necesita estar alerta a la gran transición por la que los jóvenes pasan durante el tiempo de la adolescencia. Puede hacer una gran contribución a los jóvenes y a sus padres al ofrecer programas sólidos de educación sobre lo que es la vida de la familia. La iglesia necesita también enseñarle a sus jóvenes el punto de vista cristiano del sexo, que completa el cuadro del sexo biológico que ellos reciben en las escuelas públicas. La iglesia también necesita hacer todo lo que pueda por formar hogares cristianos sólidos para que los jóvenes vean una demostración de lo que quiere decir vivir juntos en un amor verdadero bajo la soberanía de Cristo.

7. *Llegando a una filosofía.* Una filosofía para la vida tiene que ver con los valores principales que la juventud adquiere. Y éstos se convierten en el centro alrededor del cual giran sus vidas. Usando otra imagen, una filosofía de vida se vuelve un cuadro en el cual el joven pone el retrato de su vida. Y la iglesia puede y debe hablar sobre este importante tema. La iglesia debe desafiar a los jóvenes para que sean cristianos verdaderos en sus actitudes y reacciones, tanto como en experiencia personal religiosa. Tiene la responsabilidad de revelarles a los jóvenes la realidad de Dios, el deseo de El de trabajar en ellos, de sus planes para ellos y los derechos de Cristo sobre ellos.

CARACTERISTICAS DE LOS ADOLESCENTES

1. *Son sensibles.* Esto quizá sea por varias razones, muchas de ellas relacionadas con características físicas tales como: manchas en la cara causadas por el cambio de la química del cuerpo; cierta brusquedad de movimientos que se debe a que han crecido más rápidamente que la capacidad de sus músculos de coordinar los miembros del cuerpo, y por la falta de desarrollo o el desarrollo demasiado rápido del cuerpo. A través de la prensa y otros medios de comunicación, la juventud recibe el concepto cultural de un cuerpo ideal, con el cual compara el suyo. La diferencia entre lo ideal y lo real es devastador para muchos jóvenes, y los hace extremadamente sensibles.

Los jóvenes son también sensitivos porque saben que les falta destreza interpersonal. Sus compañeros, especialmente los del sexo opuesto, son más importantes para ellos pero no saben qué hacer para ganar su aprobación.

Los jóvenes son también sensitivos porque no se comprenden a sí mismos. No sólo son un enigma para los adultos; son un crucigrama para ellos mismos. Los cambios en su cuerpo, en sus emociones, y en sus ideas han sucedido tan rápidamente que ellos se dan cuenta de que viven con un yo que ya no conocen.

Todo esto quiere decir que frecuentemente es muy difícil entender a los jóvenes, y por lo tanto es difícil saber cómo relacionarse con ellos.

2. *Son impulsivos.* Los jóvenes están experimentando grandes cambios emocionales así como físicos. Se inclinan a abordar la vida emotiva y no racionalmente. Esto quiere decir que su conducta será un tanto irregular y voluble, porque reaccionan demasiado pronto a lo inmediato. Su inseguridad les hace adelantar conclusiones. No están seguros de lo que creen, pero lo que sea que creen en ese momento, lo creen con mucha convicción. Sin embargo, una creencia firme de un día es descartada al siguiente día por otra de la que se sienten tan seguros como con la anterior.

3. *Son idealistas.* Su idealismo les hace desear un mundo perfecto, un gobierno perfecto, una escuela perfecta, una iglesia perfecta y un hogar perfecto, todos éstos dirigidos por autoridades también perfectas. En fin, los jóvenes desean una vida perfecta y personas perfectas. Cualesquier cosa que no sea perfección la clasifican como “falso”. Los adolescentes rechazan lo que es o parece ser falso. Desilusionados por la realidad, frecuentemente viven o participan en fantasías más aceptables a su sentido de idealismo.

4. *Se sienten inseguros.* Por cuanto un adolescente no sabe por que se siente de ese modo, o por qué obra de ese modo, experimenta una enorme inseguridad. Su búsqueda de identidad personal ha sido un desastre; así que los límites de su ser están opacos. En pocas palabras, no sabe quién es él. Esto le produce ansiedad, y lo hace sentirse más inseguro. El quizás se ponga muchas máscaras para esconder su inseguridad, tales como presunción, orgullo, atrevimiento, extremada agresividad, e indiferencia, pero detrás de la máscara hay un espíritu asustado, en busca de un yo.

George Lawton ha captado la actitud adolescente y expresado la esperanza del adolescente en las siguientes normas:

1. Queremos a alguien a nuestro lado, no encima de nosotros.
2. Hacednos sentir que somos amados y que nos necesitan.

3. Preparadnos para la vida mediante una firmeza cariñosa.
4. Criadnos de tal modo que no os necesitemos siempre.
5. Tratad de que vuestras palabras y vuestras acciones digan lo mismo.
6. Procurad no hacernos sentir inferiores.
7. Decid, “¡qué bien!” cuando hacemos algo bien hecho.
8. Demostrad respeto por nuestros deseos aún cuándo no estéis de acuerdo con ellos.
9. Dad respuestas directas a las preguntas directas.
10. Demostrad interés en lo que hacemos.
11. Tratadnos como si fuéramos normales, aún cuando nuestra conducta os parezca un poco rara.
12. Enseñadnos mediante vuestro ejemplo.
13. Tratadnos a cada uno como Una persona diferente.
14. No esperéis que seamos jóvenes demasiado tiempo.
15. Necesitamos diversión y compañerismo.
16. Hacednos sentir que nuestro hogar nos pertenece.
17. No os riáis de nosotros cuando usamos la palabra “amor”.
18. Tratadnos como asociados jóvenes en una empresa.
19. Haced de vosotros un adulto con el cual un niño puede vivir.
20. Preparadnos para vivir *nuestras* vidas y no las *vuestras*.
21. Dadnos el derecho de una voz principal en las decisiones de nuestras vidas.
22. Dejadnos cometer nuestros propios errores.
23. Permitidnos los fracasos o yerros de hijos normales—así como nosotros permitimos vuestros fracasos o yerros, como padres normales.

Si el pastor entiende los problemas que los jóvenes confrontan así como las características de la personalidad adolescente, tendrá las bases para entenderlas y relacionarse con ellos que de otra manera no tendría. El pastor que desea dar una dirección adecuada a la juventud de su iglesia, debe tratar de aprender más acerca de la adolescencia en general, y más cerca de sus jóvenes en particular. Tratará de mantenerse a sí mismo y a su iglesia en contacto con las necesidades de los

jóvenes, nunca asumirá una actitud de condescendencia hacia ellos. Frecuentemente se reirá con ellos pero nunca de ellos. Tratará de proveer un modelo tal de liderismo, tanto en él como en sus obreros laicos jóvenes, que los jóvenes respeten y quieran imitar. Debe ver a los jóvenes como un segmento vital de su iglesia, y tratará de traerlos a una relación personal con Cristo. Utilizará la energía y los recursos de sus jóvenes en el cumplimiento de la misión de la iglesia.

Las siguientes son hipótesis que ameritan una consideración seria del pastor que quiera entender a sus jóvenes y relacionarse con ellos.

Hipótesis No. 1: Los jóvenes, en todas las capas socio-económicas, toman mucho más en serio la búsqueda de su fe de lo que nosotros hemos dado por sentado.

Hipótesis No. 2: El ministrar hacia otros, la vida y obra de servicio, es de mucho más valor para los jóvenes de lo que nosotros suponemos.

Hipótesis No. 3: En nuestra sociedad cambiante y fluctuante, se necesitan nuevas y más flexibles formas y áreas de ministerio juvenil.

Hipótesis No. 4: Hay mucho más interés de parte de la juventud de comunicarse con los adultos (incluyendo a los padres) y de cooperar con ellos de lo que se ha creído.

Hipótesis No. 5: Aunque los jóvenes son la iglesia en misión, tienen necesidades especiales que la iglesia no debe menospreciar.

Como dijimos al principio de este capítulo, el aconsejar a los adolescentes no requiere la aplicación de un juego de técnicas. Más bien, requiere la adquisición de una comprensión profunda de la naturaleza de la adolescencia. Si el pastor demuestra tal entendimiento, sus jóvenes lo sentirán, lo apreciarán y vendrán a él buscando dirección y consejo.

Al pastor que entiende a sus jóvenes, ellos le concederán el desafío y la responsabilidad de ayudarlos a hacer lo que se llamaría las tres más grandes decisiones de la juventud— una misión, un cónyuge y un Amo: algo que hacer, alguien a quien amar, y Alguien a quien servir.

10. Cuándo y Cómo Acudir a un Profesional

No es posible que el pastor tenga respuestas para todos los problemas que se le presentan durante el curso de su ministerio pastoral. Feliz es el pastor que reconoce que no se avergüenza por su falta de entendimiento, porque los muchos

dilemas que su gente confronta son muy amplios y variados. El pastor que acepta sus limitaciones sin sentirse derrotado por ellos es una persona madura que está libre de la formidable labor de procurar ser lo que no es. El pastor maduro puede admitir ante una persona que él no tiene todas las respuestas a su problema sin sentir vergüenza o un sentido de inferioridad.

Aunque no se espera que el pastor tenga todas las respuestas a los problemas humanos, se espera que sepa cómo ayudar a sus feligreses a encontrar la solución de sus problemas. A veces hará esto al recomendarles que acudan a otra persona. Este es el proceso de proveer a los feligreses información acerca de dónde encontrar ayuda y poner los medios para que la reciban. En todas las comunidades hay medios disponibles que pueden ser de una gran ayuda a las personas que la necesitan.

Algunas de las personas a quienes se les puede recomendar son: médicos, licenciados, consejeros, psicólogos, psiquiatras y trabajadores sociales. Cada uno de estos es un experto en su campo y sus conocimientos y técnica deben ser utilizados cuando sea necesario. Otros medios de ayuda son agencias de la ciudad, del municipio y del estado, agencias de servicio social, clínicas y hospitales. El pastor debe conocer los recursos de la ciudad, de la provincia, región y del estado disponibles para sus feligreses, para que sus servicios sean utilizados cuando se necesiten.

Muy al principio de cualquier pastorado el ministro debe hacer un inventario de los recursos de referencia disponibles, para que así pueda hacer las recomendaciones en forma inteligente cuando sea necesario.

En la mayoría de los casos el asunto de hacer recomendaciones es más o menos sencillo, siendo que los problemas de los feligreses, aparte de los de índole religiosa, pertenecerán más bien al campo de otra persona profesional, tal como un médico o un licenciado. Sin embargo, dada la naturaleza compleja de la enfermedad mental, esto no es así en lo que se refiere a una recomendación a un psiquiatra. Y en vista de que esta es decisión difícil que lleva en sí muchas implicaciones profundas, le daremos a este asunto atención especial y cuidadosa.

LAS REFERENCIAS A UN PSIQUIATRA

La siguiente es una definición representativa y descriptiva de una referencia al psiquiatra por los pastores, que generalmente sería aceptada por escritores en el campo de aconsejamiento pastoral:

La recomendación debería ser la iglesia buscando ayuda especializada en su ministerio a la persona como un todo. Es enteramente obvio que en el proceso de

terapia... el papel de la religión como una fuerza positiva se vuelve algo intensamente pertinente mientras el ministro y la iglesia toman su lugar en una relación vital con el psiquiatra y con el hospital respectivamente.

Esta definición de referencia ve a la persona como un todo, reconoce que el pastor es incapaz por sí solo, de ayudar a la persona, que el psiquiatra se vuelve un aliado de la iglesia, y que la relación pastor-feligreses continúa durante y después del tratamiento del psiquiatra. Hay que tener presente esta definición de referencia mientras continuamos con esta discusión.

Sin duda alguna, el pastor ocupa una posición clave en relación al asunto de la enfermedad mental. La pregunta no es si tiene un papel que jugar en este problema; por lo contrario, es asunto de qué tan bien lo ejecuta. El pastor, por la misma naturaleza de su actuación, entra en las más importantes situaciones en la vida de muchos de sus feligreses—al nacer, casarse, en la muerte, así como en otros eventos cruciales. Esto incluye también la crisis de enfermedad mental, que muchos confrontan hoy día.

Laycock dice que el clérigo quizá tenga un papel en ayudar a la persona enferma mentalmente a aceptar la necesidad de un tratamiento, confiar en las autoridades bajo cuya responsabilidad ha sido admitida y entender algo de la naturaleza del tratamiento que se le da. Muchas veces el pastor funciona como consejero a los familiares del enfermo, más que con el futuro paciente. Cuando esto sucede, el aconsejamiento pastoral su vuelve más bien asunto de dar información. Laycock sugiere que en este caso los familiares necesitan ayuda en darse cuenta de lo siguiente:

(a) que la enfermedad mental es una enfermedad como cualquiera otra, y que afecta a más personas que la totalidad de las que son víctimas del polio, las enfermedades de corazón, y el cáncer; (b) que la enfermedad mental no es una sola enfermedad, y que se expresa en muchas formas; (c) que la enfermedad mental no se hereda necesariamente, y que los factores constituyentes de la enfermedad mental no son bien conocidos; (d) que la enfermedad mental no ataca sin previo aviso—que, aunque quizá sea precipitada por una crisis tal como un revés financiero o la pérdida de un ser querido, esto es sólo el tiro de un gatillo; (e) que la enfermedad mental puede tener un tratamiento, y que el número de los que han sido dados de alta en los

hospitales mentales ha estado creciendo rápidamente con los nuevos métodos de tratamientos; y (f) que la enfermedad mental no es ya más una desgracia o vergüenza para el individuo y la familia, como tampoco lo es cuando un miembro de la familia se enferma de pulmonía, del corazón o de cáncer.

Clinebell dice:

En relación a una persona psicótica su actuación (del ministro) es la de: (a) Reconocer la dificultad como enfermedad mental; (b) dar auxilio a la persona para encontrar ayuda de un psiquiatra; (c) mantener una relación de apoyo pastoral durante el tratamiento como paciente externo; (d) y mantener una relación estrecha y estar disponible para aconsejamiento durante el período de ajustamiento que sigue al tratamiento.

Ese autor dice que, como hay muchas gentes que confían en el criterio del ministro y vienen a él espontáneamente cuando los atacan sus problemas, él está en una posición estratégica para ayudarlos a encontrar ayuda competente y especializada. Añade que “una recomendación sabia es uno de los servicios más significativos que pueda darle a un feligrés que está sufriendo”.

Y sea que el ministro trate con un futuro paciente mentalmente enfermo o con la familia de esa persona, el pertinaz problema que se le presenta es el de saber *cuándo* recomendarlo para recibir ayuda psiquiátrica. Indudablemente, si la persona ha perdido contacto con la realidad, es un peligro para sí misma y una amenaza para los demás, la decisión de recomendarlo es sencilla. Sin embargo, hay muchos casos cuando el asunto de enfermedad mental no está tan arraigado así. Es en relación con esto último que el ministro tendrá que meditar profundamente sobre la decisión de una recomendación. Laycock dice que esta decisión dependerá de cinco cosas: (a) El grado de preparación general que el clérigo tiene en su técnica de aconsejamiento; (b) la clase y calidad de preparación especial que el ministro ha tenido para tratar en este campo específico de aconsejamiento; (c) la naturaleza del problema; (d) la seriedad del problema; (e) los recursos disponibles para el feligrés. Laycock afirma que en último análisis el bienestar final o superior del paciente debe ser lo que defina el asunto.⁶

Pero esta advertencia no es fácil de seguir cuando menos por dos razones: (1) Un ministro dado quizá no esté equipado por una preparación profesional para hacer una evaluación adecuada respecto a lo que es “el bienestar final o superior”

del paciente; y (2) el ministro con frecuencia se confunde por las múltiples advertencias de los “expertos”, de mantenerse al margen del diagnóstico del psiquiatra.

Los estudios han enseñado claramente que la preparación de muchos pastores no les ha capacitado para sentirse con confianza en tratar con problemas de aconsejamiento con profundas raíces psicológicas. Blizzard analizó cuidadosamente programas de entrenamiento de ochenta seminarios y los comparó con las experiencias de los graduados. Encontró que la mayoría de estos hombres no estaban capacitados para funcionar adecuadamente en el campo de las relaciones humanas. Su conclusión fue que se necesitaba una mayor y mejor preparación en los campos de la “conducta”. Un estudio en la Universidad de Denver reveló que los problemas de enfermedades mentales eran los problemas que los ministros se sentían menos capacitados para tratar. Un estudio por el Proyecto sobre Religión y Salud Mental de la Universidad de Harvard de 100 ministros de Boston, encontró que: (1) Solamente el 10 por ciento de los problemas traídos a los ministros tratan de cuestiones religiosas; (2) los problemas de tensión psicológica por lo que toca a frecuencia, eran menores solamente a los problemas de matrimonio y de familia; y (3) los ministros se sentían menos capacitados para tratar con problemas de tensión psicológica.

Algo más que complica el problema es que la literatura de aconsejamiento pastoral abunda en recomendar precaución al pastor para que se refrene de hacer diagnosis de psiquiatría y de intentar un tratamiento psiquiátrico.

Las siguientes advertencias son representativas de esas:

El ministro no debe determinar si una persona tiene una enfermedad mental; ésta es la responsabilidad de un médico.

Aquí debe darse una palabra de precaución a todos aquellos ante quienes vienen personas enfermas en busca de aconsejamiento. La determinación de una enfermedad mental está en las manos de un psiquiatra.

Excepto en el caso de un desorden leve de personalidad, el ministro debe hacer cuanto esté de su parte para ayudar a sus feligreses a obtener la ayuda experta que necesitan. Debe estar al tanto de sus propias limitaciones y evitar involucrarse en un diagnóstico psiquiátrico y en el tratamiento correspondiente.

El ministro no debe intentar diagnosticar la naturaleza específica de la dificultad. Esto es la jurisdicción y responsabilidad del psiquiatra.

Se ha sabido de algunos ministros que desanimaron a sus feligreses cuando éstos querían buscar la ayuda necesaria de un psiquiatra. Todas las personas en depresión psicológica son candidatos potenciales al suicidio. Al menospreciar el tratamiento que podría haber dado un psiquiatra, el clérigo podría ser indirectamente responsable de una tragedia que pudo haberse evitado.

Se vuelve patente cuando uno lee la literatura sobre el aconsejamiento pastoral que el ministro no debe, él mismo, tratar con enfermedades mentales. Tal estudio demuestra que el ministro ha sido preparado para saber “qué hacer mientras que llega el psiquiatra”, en vez de ayudarlo a tratar personalmente con una persona trastornada mentalmente. Mowrer siente que esta es una situación lamentable y cree que esto refleja “una manera en que la iglesia ha procurado hacer la paz con las profesiones de sanidad”. El duda que esta “división de trabajo” esté en armonía con la realidad. También pone en tela de duda la costumbre de tachar a la enfermedad mental como una enfermedad, en vez de pecado. Dice:

Ahora que los psicólogos están principiando a desconfiar de abordar los desórdenes de la personalidad como si fueran una enfermedad y ahora que principian a demostrar un interés más benigno y respeto hacia ciertos preceptos morales y religiosos, los religiosos mismos han sido capturados y hechizados por el mismo sistema inadecuado de pensamiento como aquel del que nosotros los psicólogos estamos principiando a recuperarnos.

Mowrer cree que la explicación bioquímica de las enfermedades mentales es un intento de mantenerlas bajo el dominio de la medicina; lo cual eximiría al ministro de esta responsabilidad. Cree también que por cuanto se les ha recordado continuamente sus “limitaciones”, les falta la confianza para tratar con problemas de enfermedades mentales.

Sea cual fuere el concepto de la actuación del pastor en relación con la enfermedad mental, hemos de recordar que comparativamente hablando, Mowrer es la “voz de uno que clama en el desierto”; que la preponderancia de consejo a los ministros es que se abstengan de intentar un tratamiento para el enfermo mental.

El hecho de que los pastores se sientan intranquilos en situaciones de presión psicológica, además de las ya mencionadas “advertencias” en la literatura de aconsejamiento para ministros, puede hacer que muchos de ellos le recomienden a un feligrés que vaya con un psiquiatra cuando tal recomendación quizá no sea necesaria. El ministro que hace una recomendación innecesaria, debe darse cuenta de ciertos resultados que pueden originarse de tal recomendación.

ALGUNAS CONSIDERACIONES QUE AFECTAN LA RECOMENDACION AL PSIQUIATRA

1. *La decisión de recomendar puede basarse primordialmente sobre evaluaciones de otros acerca de enfermedades mentales.* Mechanic dice que hay diferentes definiciones de enfermedad mental que se han hecho desde varios puntos de la estructura social. Por ejemplo, el paciente quizá defina su propia enfermedad sobre la base de cómo se siente; su patrón tal vez lo juzgue enfermo porque actúa independientemente del grupo; y su familia quizá lo considera enfermo basándose en la actitud que profesa o su conducta en ciertas situaciones.

Y puesto que no hay una definición universalmente aceptada de enfermedad mental, es muy posible que un ministro pueda ser indebidamente forzado por otros a aceptar la definición de enfermedad mental. Si acepta y actúa sobre la evaluación de otros, tal vez esté prestando su influencia que facilite el futuro tratamiento de una persona, sea que lo necesite o no. Esto no quiere decir que el pastor deba ignorar las manifestaciones de la enfermedad mental; por el contrario, en vista de que con frecuencia no se le permite ver completamente la conducta de un paciente dado, quizá, lamentablemente, haga su decisión de recomendación basado en lo que se le ha informado en vez de basarse en cómo la persona se está conduciendo de hecho.

Tal recomendación quizá facilite a los familiares el deshacerse de una persona que no quieren y quien de hecho no esté enferma mentalmente. Hemos de suponer que el ministro, siempre concede valor a la dignidad de la personalidad humana. Siendo esto así, no puede concienzudamente contribuir a un proceso que milite contra la dignidad y derechos de un individuo. Sin embargo, si basa su decisión de recomendación primordial, si no exclusivamente, en la evaluación de otros, quizá esté actuando en contra de los mejores intereses de dicho individuo.

El ministro no debe nunca dar por sentado, o concluir que su evaluación o la de otros, sobre enfermedad mental, no son decisivas. Mechanic dice:

El laico generalmente considera que su concepto de enfermedad mental no es una definición importante porque el psiquiatra es el experto y se entiende que él

hace la decisión final. Pero al contrario, personas de la comunidad son traídas al hospital sobre la base de definiciones de los laicos, y una vez que llegan, su sola apariencia es considerada como evidencia suficiente de la enfermedad.

Tal recomendación puede poner en movimiento un proceso que es innecesario e indeseable. Mechanic agrega también que la decisión básica acerca de la enfermedad mental casi siempre se hace por los miembros de la comunidad y no por personas profesionales, y que el psiquiatra que practica en centros grandes de tratamiento debe con frecuencia también dar por hecho la enfermedad del paciente. Dice que aunque las personas que indudablemente están enfermas generalmente se hallan en hospitales mentales, hay algunas personas que están tan enfermas como ellas y no son atendidas mientras las que reciben tratamiento sólo están moderadamente enfermas. “Esta selección”, dice, “claramente se basa en un criterio social, y no en una opinión del psiquiatra”.²³ Si Mechanic está correcto en su análisis, resulta patente que un ministro, sin querer, se convierta en cómplice inocente en la iniciación de tratamiento para personas que quizá no lo necesiten.

2. *La recomendación es casi equivalente a una hospitalización ya sea que la persona esté enferma mentalmente o no.* Mechanic estudió dos hospitales de enfermedades mentales por un período de tres meses e informó que nunca observó un caso en que el psiquiatra le dijera al paciente que no necesitaba tratamiento. Por el contrario, todos los que llegaban al hospital se consideraban ya como pacientes. No se puede dar por hecho que lo que Mechanic encontró es lo que sucede universalmente, pero la evidencia es muy importante y de peso como para pensar que esto no suceda con frecuencia. El ministro debe darse cuenta, entonces, de que con recomendar, de hecho está recetando hospitalización, cuando en realidad sólo intenta ayudar a la persona a obtener una diagnosis profesional. Así que su opinión de “laico” se convierte en efecto, en una diagnosis profesional.

Wiesbauer, caracterizando la actitud adecuada del pastor acerca de la hospitalización de una persona con enfermedad mental, dice: “Su función es muy difícil pues consiste en ser compasivamente neutral”. Uno se pregunta cuál es en realidad la extensión de esta neutralidad.

3. *Recomendar puede resultar en paralizar al individuo en su capacidad de trabajo después de que ha “sanado” de su enfermedad mental.* Regresar a su empleo con frecuencia se vuelve muy difícil si el patrón se da cuenta que el solicitante ha tenido problemas mentales. Olshansky, Grob, y Malamud encontraron que las empresas prefieren no dar empleo a una persona cuando se enteran de que ha tenido alguna enfermedad mental. Dice: “Una evidencia más de

esta preferencia es que solamente cinco supervisores entrevistados expresaron que estaban dispuestos a considerar darle empleo a algún expaciente mental, por capacitado que estuviera, en un futuro inmediato” Estos patrones objetaron especialmente por las razones siguientes: (1) miedo de violencia, (2) miedo de que el empleado sea “incompatible”, y (3) miedo de una conducta extraña.

Además se encontró que los patrones tenían la tendencia a creer que los expacientes mentales sólo podrían hacer cierta clase de trabajo, sin mucha técnica y que no les pusiera en “tensión”, o trabajos de “responsabilidad”, o trabajos “peligrosos” o muy “difíciles”. Es muy claro que el ex-paciente mental es considerado un riesgo por los patrones. El ministro que está buscando un psiquiatra para recomendar a alguien debe pensar en esto. Si su recomendación no es justificada, bien puede contribuir a un proceso que haga muy difícil que el paciente encuentre trabajo, o, en algunos casos, forzar al paciente a hacer un trabajo más bajo que lo que su preparación debe darle. Esto va de acuerdo con la proposición de Scheff de que “Los que llevan la etiqueta de desviados son castigados cuando intentan regresar a su papel convencional”. El doctor Robert C. Hunt, del Hospital “Hudson River” en Poughkeepsie, Nueva York, dice:

El hombre que logra recuperarse de un ataque de enfermedad mental con todo su talento vocacional o profesión intactos, y al que después le niegan empleo, está tan incapacitado en su vocación, como si su capacidad intrínseca de trabajo hubiera sido totalmente destruida.

Linn y Schwarz advierten contra lo que ellos llaman una “recomendación prematura”. Al informar sobre un estudio por el Departamento de Salud de la Universidad de Yale dijeron que había una ola grande de temor de los psiquiatras entre el cuerpo estudiantil. Creían que esto se debía en parte al proceso de ponerle etiquetas a las personas, etiquetas que después los descalificaría de ciertos puestos, sin consideración de sus habilidades. Concluyeron que muchos estudiantes que necesitaban y aún querían, ayuda del psiquiatra, la evadían.²⁹

4. *La recomendación quizá resulte una desorganización del proceso mental de la vida diaria de una persona por el hecho de su hospitalización.* No es extraño que la hospitalización de un enfermo mental se extienda por un período de muchos años. Estamos de acuerdo en que algunos, quizá muchos, necesitan ser hospitalizados por largos períodos de tiempo, pero es de dudar que esto sea necesario para todos los que están en estos hospitales mentales. Se han hecho investigaciones cuyos resultados demuestran que hay una relación entre el nivel

económico y el tiempo de estancia en el hospital. White, citando al bien conocido estudio de Hollingshead y Redlich dice,

... El 93% de los pacientes de la clase pobre en los hospitales del estado, estaban hospitalizados todavía 10 años después de su admisión. Los psiquiatras se preguntan por qué los pobres resisten la psicoterapia, y atribuyen su resistencia a la ignorancia o la predisposición. La verdadera razón es que los pobres ven que la enfermedad mental les lleva a hospitales de enfermedades mentales, lo cual consideran como una de las peores catástrofes que pueda caer sobre cualquier persona.

Hollingshead y Redlich notan una asombrosa diferencia de clase en el diagnóstico psiquiátrico y el tratamiento. Descubrieron que lo que se llama neurosis si la persona tiene dinero, se le llama psicosis si no lo tiene, y el que tiene dinero es tratado con psicoterapia individual o de grupo, mientras que el pobre es hospitalizado.

5. *La recomendación quizá resulte en un costoso tratamiento psiquiátrico que está más allá de los recursos económicos de muchas personas.* Si hubiera amplia evidencia para creer que tal costo resultara en alivio para el enfermo mental, el costo estaría fácilmente justificado. Sin embargo, es bien sabido que el tratamiento psiquiatra puede ser lento y costoso y que con frecuencia produce muy poco beneficio. Mucho de lo que se promete como “éxito” del tratamiento psiquiatra se basa en la necesidad de una relación de largo tiempo. Las personas con pocos o limitados medios, con frecuencia abandonan el tratamiento porque no ven resultados rápidos, así que terminan su tratamiento prematuramente. Esto tiende a prejuiciarlos contra la psiquiatría y los excluye de recibir los beneficios que pudieran haber resultado de un tratamiento de larga duración.

6. *La recomendación quizá resulte en iniciar un programa de tratamiento del que derive muy poco beneficio.* Y como Mowrer ha observado, los resultados del tratamiento psiquiátrico están lejos de elogiar a la psiquiatría. Sugiere que los que “sanar” no son solamente limitados en número sino que aun algunos psiquiatras admiten libremente su falta de éxito.

7. *La recomendación quizá resulte en que la persona sea “marcada” por causa de un tratamiento psiquiátrico.* Hay una aguda diferencia entre lo que los libros dicen de lo que debe ser la actitud de la sociedad hacia la enfermedad mental y lo que en realidad la sociedad piensa del enfermo mental. Aunque la

sociedad no debe considerar la enfermedad mental como una desgracia para el individuo o para su familia, el hecho es que esto es exactamente lo que la sociedad hace. Tal como Biddle dice, “Los que han sufrido enfermedad mental no han cometido un crimen, pero ¡cuán frecuentemente la sociedad los rechaza cuando regresan a la vida de la comunidad!” Goffman, en su libro intitulado *Stigma: Notes on the Management of Spoiled Identity*, trata ampliamente con el asunto del estigma que acompaña al enfermo mental. Lo caracteriza como “la situación del individuo que está descalificado para ser aceptado por la sociedad”. Así pues, toda persona marcada como enfermo mental, corre el riesgo de ser estigmatizado por sus amigos. Esto complica su problema en que lo último que esta persona necesita es sentir que nadie lo acepta. El ministro tiene que tener mucho cuidado de no hacer una recomendación innecesaria que pueda dar por resultado que el feligrés se enfrente con los efectos debilitantes del estigma social.

8. *La recomendación al psiquiatra quizá dé por resultado que el paciente sea dislocado de su orientación religiosa.* Algunos psiquiatras, particularmente los de la escuela freudiana, no son solamente anti-religiosos sino que identifican la religión como parte del problema del paciente. Si un psiquiatra cree seriamente que esto es la verdad, considerará su “deber” despojar a su paciente de su “religión neurótica” a fin de efectuar una sanidad de la personalidad. Fairbanks dice que un psiquiatra raramente “regresa” a un paciente-feligrés al ministro que lo recomendó. De hecho es un interesante fenómeno que muchos hospitales y muchos médicos procuran proteger a sus pacientes del ministro y de la religión. A una persona con orientación religiosa, esta negación de la validez de la religión puede serle devastadora.

CUANDO DEBEN HACERSE LAS RECOMENDACIONES

Las recomendaciones a otras personas profesionales o agencias deben hacerse bajo las siguientes circunstancias:

1. Cuando es bien claro y evidente que el problema del feligrés está más allá del alcance de la capacidad del pastor para ayudar.
2. Cuando hay personas competentes en la comunidad o en el área que están capacitadas para ayudar.
3. Cuando el pastor pueda hacer tal recomendación con la conciencia clara de que la fe de su feligrés no será destruida o sus futuras relaciones sociales puestas en entredicho.
4. Cuando él puede desligarse del problema pero seguir sosteniendo al feligrés en una relación de apoyo.

DIRECCIONES PARA HACER RECOMENDACIONES

1. Conozca a la persona profesional o agencia más capacitada para ayudar al feligrés con su problema.
2. Tenga confianza en la competencia e integridad de la fuente recomendada.
3. Apoye a la persona profesional o agencia en el curso que se está persiguiendo hacia la solución del problema del feligrés a menos de que haya una evidencia clara de que no lo beneficia.
4. Continúe una relación de apoyo al feligrés durante la recomendación y después de ella

PRINCIPIOS BIBLICOS DEL ARTE DE ACONSEJAR

L. J. Crabb

1. Ampliando nuestra visión

La mayoría de la gente tiene problemas. Hay personas que no se llevan bien con sus maridos o con sus esposas; otras están abrumadas por problemas de dinero o de educación de los hijos; otras sufren depresión nerviosa; otras sienten una especie de vacío interior que les impide realizarse; hay en fin otras esclavizadas por el alcohol o por el sexo. No hay suficientes consejeros profesionales para dar abasto con tantos problemas. Y aunque los hubiera, son relativamente pocas las personas con dinero y paciencia suficientes para aguantar las caras y lentas series de sesiones que a menudo exigen los tradicionales métodos de esta clase de psicoterapia profesional. Además, es preciso admitir que el porcentaje de éxitos por parte de psicólogos y psiquiatras no justifica la conclusión de que una terapia profesional que esté al alcance de todos los bolsillos, sea la respuesta deseada.

El aumento de problemas personales y una creciente desilusión en los esfuerzos profesionales por resolverlos, han dado paso al intento de buscar nuevas vías de solución. Ha llegado el momento preciso para que los creyentes que tomen a Dios en serio, desarrollen un método bíblico de aconsejar que afirme la autoridad de la Escritura y la necesidad y suficiencia de Cristo. La amargura, la culpabilidad, la preocupación, el resentimiento, el mal genio, el egoísmo quejumbroso, la envidia y la lascivia están consumiendo a nivel psíquico, espiritual (y, a menudo, a nivel fisiológico) las vidas de los hombres. Al menos en nuestro subconsciente, se

ha encastillado la idea de que, para nosotros los creyentes, la entrega a Cristo y la dependencia del poder y de la guía del Espíritu Santo, nos exigen someternos a lo que el médico prescriba. Pero el caso es que la psicología y la psiquiatría profanas se han empeñado en meternos en la cabeza la noción de que los problemas emocionales son efecto de un desequilibrio psíquico y dentro de esos límites se mueve todo el diagnóstico, así como la terapia, del especialista en psicología. Un renombrado psicólogo, O. Hobart Nowrer, ha recriminado a la Iglesia el haber vendido su espiritual primogenitura en cuanto al derecho a enseñar a la gente el modo de vivir con eficacia, a su colega el psiquiatra, no pocas veces su antagonista, a cambio de un plato de lentejas en forma de propaganda.

Estoy convencido de que la iglesia local debe y puede asumir con éxito la responsabilidad de contar entre sus filas hombres capaces de restaurar en la gente con problemas la salud espiritual que les permita llevar una vida plena, productiva y creadora. Un psiquiatra comentaba recientemente que sus pacientes todos estaban básicamente hambrientos de cariño y acogida y dónde debería manifestarse mejor el cariño que en una iglesia local centrada en Cristo. Jesús oró para que todos los suyos fuesen uno. Pablo habla de alegrarse con el que se alegra, de llorar con el que llora y de sobrellevar los unos las cargas de los otros. En la medida en que se cumple el objetivo que el Señor le fijó a su Iglesia, queda también satisfecho dentro de la Iglesia el profundo anhelo de ser amado y acogido, el cual engendra tantos problemas psicológicos cuando no encuentra la debida satisfacción.

Según explicaremos en detalle más adelante, la gente no sólo necesita amor, sino también un objetivo para sus vidas. La vida debe tener un sentido, un destino y una meta que no son pasajeros ni se producen automáticamente. Y es la iglesia local la destinada a suministrar una orientación al respecto. El Espíritu Santo ha distribuido sus dones espirituales entre todos y cada uno de los miembros del Cuerpo. El ejercicio de tales dones contribuye a la más importante de todas las actividades que tienen hoy lugar en el mundo, es a saber, la edificación de la Iglesia de Jesucristo. ¡Qué objetivo tan magnífico y de una importancia eterna para la vida, queda específicamente a disposición de los hombres en el interior de las estructuras organizadas de la iglesia local. Más adelante, explicaré más detenidamente mi creencia en que la iglesia local ha recibido en exclusiva de parte de Dios el ministerio de satisfacer las necesidades de la gente que padece trastornos emocionales.

Si hemos de esperar algún éxito del desempeño de una responsabilidad tan inmensa y tan seriamente descuidada, los pastores necesitan volver al modelo bíblico, que no consiste en que el pastor sea el único que ejerce este ministerio con

todos, sino en equipar a los miembros de la congregación para que ellos mismos puedan cumplir esta tarea por medio del ejercicio de sus dones espirituales. Las congregaciones necesitan recobrar aquel maravilloso sentido de la «koinonía» o comunión, practicando una verdadera comunicación de bienes. Los pastores necesitan también entender la perspectiva bíblica sobre los problemas personales y enfatizar desde el pulpito la necesidad de aconsejar según la Biblia. En cada iglesia debería haber hombres y mujeres adiestrados en este ministerio sin par, de aconsejar de acuerdo con la Palabra de Dios. El desarrollo de una iglesia local hasta convertirse en una comunidad equipada para aconsejar, utilizando sus recursos singulares de comunión fraternal y ministerio, es una idea apasionante que necesita mucha reflexión. Como base para dicha reflexión es preciso que contestemos antes a la pregunta siguiente: ¿Cuál es el método bíblico que ha de usarse en el arte de aconsejar? Es preciso dedicar una atención urgente, inteligente y de mucha amplitud a la tarea de desarrollar un método para ayudar a la gente, el cual, al par que eficiente, sea en todo consecuente con la Biblia.

Todo concepto sobre el arte bíblico de aconsejar debe basarse en el principio fundamental de que existe realmente un Dios infinito y personal que se ha revelado a Sí mismo en forma de proposiciones escritas, en la Biblia, y personalmente en una Palabra viva y encarnada, Jesucristo. Conforme al testimonio de ambas, la Biblia y Jesucristo, el problema primordialmente básico de todo ser humano es su separación de Dios, el abismo creado entre ambos por el hecho de que Dios es santo y nosotros no lo somos. Mientras no se establezca comunicación entre ambas orillas, la gente podrá dar a sus problemas personales ciertas soluciones transitorias y parciales, echando mano en mayor o menor cuantía de los principios que ofrece la Biblia, pero nunca podrán disfrutar de una existencia completamente satisfecha ni en esta vida ni más allá de la tumba. El único modo de encontrar a Dios y disfrutar de la vida en comunión con El, es por medio de Jesucristo. Cuando estamos de acuerdo con Dios respecto a nuestra condición pecadora, nos arrepentimos de nuestros pecados y ponemos toda nuestra fe y confianza en la sangre de Jesús como el precio total de nuestro rescate de la esclavitud del pecado y del demonio, ello basta para conducirnos a una íntima relación con Dios (un hecho verdaderamente asombroso) y nos abre la puerta a una vida plena y con sentido.

Ahora bien, si los cristianos se sienten inclinados a sustituir la pura psicoterapia profana por unas normas bíblicas aplicadas en el contexto de la iglesia local, hemos de decirles que el justo medio consiste en no quitar importancia a los aspectos científicos y en no contentarnos con ellos. Los Evangélicos suelen irse a uno de los dos extremos. No basta con decirle sin más a una persona que sufre

depresión, que es pecadora y que debe confesar sus pecados al Señor prometiéndole no volver a pecar. Tal modo de proceder presentaría al mundo el rostro de un Cristianismo más opresivo que liberador, como un sistema insensible lleno de normas duras de cumplir. Recientemente se ha intentado programar un arte cristiano de aconsejar a la manera en que se planearía una cacería de brujas: localizar el pecado y echarlo a la hoguera. Más adelante explicaré las razones que tengo para creer que este modo de obrar, aunque correcto en su base teológica, es incorrecto y no precisamente bíblico en su metodología. Es un error muy grave el pensar que Cristo sólo puede ayudar en problemas específicamente espirituales, pero que no le compete el resolver problemas de tipo psíquico personal (como la depresión), para cuya solución es preciso echar mano de la psicoterapia profana. Los que repiten sin más que «Jesús es la respuesta», no suelen tener mucha experiencia en el trato concreto y personal de los problemas cotidianos que afectan al hombre de la calle. Cuando llega el caso de enfrentarse con la cruda realidad de un problema personal, emocional, familiar, etcétera, o se limitan a animarles o que tengan más fe, más oración y más estudio de la Biblia (buen consejo, pero a menudo tan poco útil como el decirle a un enfermo que se tome la medicina) o recogen velas y se van al otro extremo, diciéndoles: «Su problema no es espiritual, sino mental. Yo no puedo ayudarle; más le vale acudir a un psiquiatra».

Debemos desarrollar un método sólidamente bíblico para aceptar en el arte de aconsejar, un método que tenga en cuenta los avances de la psicología sin traicionar los principios de la Biblia, que sepa encarar con todo realismo y en toda su hondura los problemas de la gente, así como la probabilidad de éxito y la importancia que su solución tiene para la existencia personal y lo que es más importante, con una fe inquebrantable y apasionada en la inerrancia de la Biblia y en la completa suficiencia de Jesucristo.

La primera parte de este libro está destinada a quienes aconsejan con regularidad a los creyentes con problemas, que «busquen la ayuda de un profesional». Aun cuando la intervención de un consejero profesional puede servir de ayuda, a veces tiene el inconveniente de basarse en principios doctrinales diametralmente contrarios a los de la Biblia. Aquí vamos a analizar brevemente y dar nuestra opinión crítica, desde una perspectiva bíblica, de un determinado número de posiciones que representan las corrientes de pensamiento de la psicología profana.

El resto del libro presentaré mis ideas sobre un método realmente bíblico de practicar el arte de aconsejar.

2. Confusión existente en el arte de aconsejar

Antes de que una persona preste oídos a una solución, es preciso que sepa que hay un problema. En este capítulo y en el siguiente, voy a enfocar el problema analizando la situación corriente en la psicología profana. Los mayores esfuerzos del hombre por construir una torre que llegue hasta el cielo, siempre resultan inútiles. La inteligencia del ingeniero, el genio del teórico y el esfuerzo del obrero especializado, se han conjugado para construir la torre de la psicología con resultados sorprendentes. Pero, mientras no veamos que dichos resultados están lejos de alcanzar las metas soñadas, no nos sentiremos inclinados a buscar otra alternativa.

Vivimos en un tiempo en que se tiende a difuminar las diferencias, las cosas más opuestas se aparean para engendrar productos híbridos que no son ni una cosa ni otra, y los compromisos económicos son jaleados como prueba de amor y de apertura mental. Están incluso desapareciendo las diferencias entre hombre y mujer para darnos un ser unisexual: niños bonitos y muchachos de pelo en pecho. Los conceptos del bien y del mal (que siempre se pensó que eran opuestos) han adquirido ahora una relatividad tal, que lo bueno es a veces tenido por malo, y lo malo es tenido por bueno moralmente. Las creencias religiosas se han ampliado hasta abrirse a puntos de vista antagónicos entre sí, dentro de una estructura tan simple como elástica. En el fondo de todos estos fenómenos se oculta la extendida y creciente suposición de que no existe lo absoluto, ni realidades objetivas fijas que confronten a una persona, porque siendo la existencia de un sujeto personal lo único verdaderamente real, el hombre rehúsa simplemente someterse a ninguna presión. Y cuando se abandona la creencia en los valores absolutos, inevitablemente sobreviene una enorme confusión en las masas. Cada cual tiene sus propias ideas sobre cómo deberían marchar las cosas, sin que exista norma alguna absoluta y exterior al hombre, con la que poder contrastar la validez de una idea determinada. Y en ninguna parte proliferan tan notoriamente las distintas nociones difíciles de contrastar, tanto como en los despachos de los psicólogos.

En 1959 se publicó un libro con el título de Psicoanálisis y Psicoterapia, 36 Métodos. Si se escribiera una edición de dicho libro, puesta al día, habría que doblar, por lo menos, el número de sistemas de psicoterapia al presente en boga. Si a esto se añade el que cada sistema queda modificado por la personalidad, estilo, trasfondo educacional y sesgo peculiar de cada consejero, tenemos que encarar el hecho inquietante (quizás exageramos, pero sólo muy poco) de que hay tantos métodos distintos de aconsejar como son los consejeros profesionales. Y, con todo eso, seguimos hablando como si el término «aconsejar» se refiriese a una entidad o

proceso razonablemente uniforme y fácil de identificar. Conozco una pareja que fueron a ver a un «consejero», quedaron escamados de la experiencia y desde entonces se han decidido a no volver jamás a ver a un «consejero». No se dan cuenta de que puede haber otro consejero que piense y hable tan diferente del primero como para no admitir comparación alguna.

Es obvio que la necesidad más urgente en este terreno del aconsejar, es que existiese una unidad básica claramente establecida, dentro de la que cupiese una diversidad de detalle. En otras palabras, debemos disponer de una estructura fija, un cupo acorde e inmutable de verdades con un sentido claro, capaz de aglutinar los diversos elementos que caen bajo el dominio de la psicoterapia. Francis Schaeffer habla de forma y libertad en la iglesia local. La Biblia especifica una forma fija con límites perfectamente delineados. Dentro de la forma prescrita, hay sitio para una considerable libertad de acuerdo con las circunstancias del momento, los sujetos que intervienen y una caterva de otros factores de varias índoles. Cuando no existe dicha forma, la libertad queda sin marchamo y a la deriva, desembocando en palos de ciego y confusión sin límites (es de notar que la confusión se cura, a veces, con dogmatismos).

Los psicólogos tratan a menudo de dignificar la confusión aplicándole la etiqueta de «eclecticismo». Pero cuando falta la sólida base de una comprensión clara, objetiva e inmutable de la naturaleza del hombre y de sus problemas, el eclecticismo puede convertirse en el disfraz técnico de la osada chapucería o de la conjetura. Sencillamente, no cabe esperanza de llegar a una diversidad razonable (o, como la llama un psicólogo, un «eclecticismo técnico»), mientras no se haya fijado una norma estable y unificadora. Sólo puede darse verdadera libertad dentro de una forma fija y clara en su sentido.

Hasta hace poco, creía que la unidad necesaria podía obtenerse y perfeccionarse mediante la investigación científica; pero son ya muchos los que ahora sostienen que los métodos de investigación científica carecen en sí de la adecuada capacidad para definir la verdad. La ciencia no puede suministrar ni pruebas ni sentido. En otro lugar, hice notar que la moderna filosofía científica confiesa la incurable impotencia de la ciencia sibilina para hacer ninguna afirmación categórica. La ciencia nos proporciona probabilidades, pero no puede llegar a más. Alcanzar certidumbre exige de nosotros el sobrepasar (no el negar) la razón y ejercitar la fe. La tesis del optimismo humanístico de que el hombre se basta a sí mismo para resolver sus problemas, se ha demostrado bajo el peso de la incapacidad de la ciencia para asegurar con claridad y certeza el que una sola proporción sea verdadera. Necesitamos principios universales demostrados y la

ciencia es incapaz de ofrecerlos. Por tanto, debemos por fe alargar la mano más allá de nuestro propio alcance, si queremos obtener lo que necesitamos.

La fe dispone, en último término, de dos opciones entre las que elegir. Cuando las cuestiones que plantea la filosofía se comprenden en su sentido propio, la gama de posibles respuestas se torna reducida. La final apelación que, con todo acierto, lanzó Sartre a la especulación filosófica: «¿Cuál es la razón de que exista algo en vez de nada?», admite únicamente dos modos posibles de contestarla de manera definitiva: o existe un Dios personal, que piensa, siente y escoge, o existe un Dios impersonal, más bien un objeto que un sujeto, algo que, a falta de personalidad propia, obra al azar según los principios de la casualidad. Dicho de otra manera: o nuestro mundo ha sido diseñado por un Diseñador infinito, o todo ha sucedido accidentalmente por pura casualidad. Estas son las dos opciones que se ofrecen a la fe; no hay otra alternativa. La unidad tan necesaria para poner orden en el caos de los métodos de aconsejar, tiene que depender de Dios o de la casualidad. Si el azar constituye la realidad última, el orden que observamos es accidental, toda predicción se vuelve imposible, y los esfuerzos sistemáticos para ver de aconsejar conforme a unos patrones previamente observados, se tornan por fuerza de la misma lógica indefendibles (aunque a veces suene la flauta por casualidad). El aconsejar de una forma consecuente con la negación de Dios equivale a aconsejar de una forma consecuente con la creencia en el azar y en nada más. Pero si un consejero obrase así, su profesión tendría los días contados. No hay un solo terapeuta, ni cualquier otra persona que tenga algo que ver con esta materia, que se comporte en la práctica como si el azar fuese la última realidad. Ahora bien, esto les deja en la incómoda posición de seguir viviendo como si Dios existiera, pero negándose a tomar una dirección que conduzca a Dios. Uno de los Huxley dijo en cierta ocasión que, aunque no hay Dios, las cosas marchan mucho mejor cuando creemos que existe. El arte de aconsejar funciona mejor cuando los consejeros presuponen que hay un orden, que las cosas pueden predecirse y que existe la responsabilidad, elementos o fenómenos que, según el cálculo de probabilidades, no se darían a menos que exista un Dios personal.

Por supuesto que todos los consejeros dan por cierta la existencia de una determinada estructuración coordinada (por ejemplo los mecanismos mentales instintivos de Piaget) y pueden trabajar eficientemente en la medida en que las supuestas categorías universales que dan por ciertas, corresponden a lo que la observación empírica les proporciona. La metodología científica puede aumentar nuestra confianza en que nos hemos posesionado de alguna parcela de la realidad mediante la detección experimental de los que parecen ser elementos invariables de la naturaleza humana. Nadie se atreve seriamente a poner en tela de juicio que

existe alguna forma de orden y que dicho orden puede ser observado y descrito. La pregunta relevante en esta materia es si este orden guarda un sentido lógico.

El negar la existencia de Dios y por tanto, el aceptar, al menos de modo implícito, que el universo es, en último término, un mero producto del azar, conduce necesariamente a dos resultados que con mucha frecuencia se pasan por alto: primero, que, según el cálculo de probabilidades, habríamos de esperar de este mundo mucho menos orden del que observamos en él (del caos, es más probable que surja el caos que no el orden); segundo, sea cual sea el orden que encontramos, hemos de considerarlo como una ocurrencia casual (aunque realmente ordenada). El único sentido que un evento casual puede ofrecer (no importa lo ordenado que aparezca) es un hecho presente, concreto en su existencia fenoménica, sin más relevancia que el presentarnos «una realidad actual, dentro de la presente experiencia». Lo más que se puede afirmar de lo que es una realidad actual es que es una realidad actual. (El énfasis en la experiencia del momento presente, característico del moderno movimiento de grupos de encuentro, se parece mucho a una puesta al día de la antigua filosofía «*comamos, bebamos y nos divirtamos, que mañana moriremos.*») Lo único que tiene sentido es el radical ahora.

El orden que pueda encontrarse en un universo fruto del azar, no comporta ninguna implicación acerca de lo que debería ser; se limita a describir cómo están las cosas y cómo reaccionan a determinadas fuerzas. El mejor modo de actuar conforme al orden que observamos no puede estar determinado por el orden mismo. Y, sin embargo, todo consejero desea hacer algo con el orden que percibe. En el caso de que un consejero decida seguir una determinada dirección respecto de un cliente, debería tener una razón convincente para hacerle seguir una determinada dirección y no otra. Si piensa defender sus procedimientos como «correctos» y «buenos», debe apelar a algo que trascienda el orden que le sirve de orientación para su trabajo. Pero si, al mirar más allá de la gama de regularidades observadas por él, no encuentra más que el azar (o, como lo describe Schaeffer, no encuentra ningún hogar en el Universo), carece de base lógica para recomendar un determinado curso de acción a seguir. En realidad, no existe lógicamente razón alguna que dé sentido a nuestras acciones. En un Universo de azar, el orden se limita simplemente a existir por casualidad, pero no lleva a ninguna parte, porque, en fin de cuentas, no tiene ningún sentido. Una Psicología sin Dios nunca puede proveer una estructura consistente para poder desenvolverse en el terreno del aconsejar.

En pocas palabras, mi argumento es el siguiente: el campo del aconsejar requiere una unidad segura y provista de sentido, cosas que la ciencia no puede

suministrar de sus propios fondos. Podrá otorgar mayor o menor probabilidad a ciertas hipótesis, pero nunca puede demostrar una sola proposición. Puede describir las regularidades que observe en la naturaleza humana, pero no alcanza a establecer el sentido invariable de ninguna clase de estructura. En cada caso, el metido a consejero tiene que escoger sus procedimientos de acuerdo con una teoría, quizás definida y descrita de un modo muy pobre e impreciso, pero teoría al fin. Si dicha teoría no está religada a Dios como a última realidad, las diversas técnicas no se podrán desenvolver libremente dentro de una forma segura y provista de sentido.

El pensamiento que late en el presente libro es muy simple: si realmente existe un Dios personal, entonces existe una verdad última acerca de la gente y de sus problemas, la cual puede suministrar la base necesaria o la estructura requerida para una variedad de técnicas en el arte de aconsejar. Y las verdades básicas que no se refieren directamente a la existencia misma de Dios, no se pueden conocer con certeza a no ser mediante la revelación divina. Hemos de concluir, pues, que la tarea del psicólogo cristiano consiste en proveer una comprensión de la gente, de sentido universal y verdadero, derivada de la revelación bíblica. Si se descarta la revelación como fuente de verdad, nos encontramos encerrados en la incertidumbre. El capítulo siguiente analiza lo que ha ocurrido en psicología por haber ignorado la revelación de Dios.

12 Sin base de sustentación

Los creyentes se sienten a veces inclinados a prestar su apoyo a cualquiera que tenga en menos la sabiduría humana y enfatice la suficiencia de la Biblia como base de todo nuestro pensar. Pero el rotular como inútil todo el pensar profano, equivale a negar el hecho evidente de que todo conocimiento verdadero procede de Dios. Está claro que Dios a dado al hombre una inteligencia y que bendice el ejercicio mental con una mayor comprensión del mundo creado por Jesucristo.

Los psicólogos han venido ejercitando durante años sus mentes y han acumulado un gran acervo de información útil y técnicas provechosas, como las pruebas de inteligencia y los métodos para curar a los tartamudos. Han contribuido enormemente a comprender cosas como el por qué la gente reacciona a ciertas clases de estímulo de la manera que lo hace, cómo piensa el hombre y la relación que existe entre el pensar y la acción o la emoción, así como las etapas de desarrollo por las que pasa un niño. No quiero que nadie vaya a ver en este capítulo algo así como un desprecio olímpico de la psicología científica. Creo firmemente que la psicología, como disciplina totalmente secular (lo mismo que la odontología

o la ingeniería) tiene su valor real. Lo que aquí pretendo es analizar los presupuestos básicos acerca del hombre y de sus problemas, conforme los defiende la psicología científica y mostrar, a la luz de la Biblia, que dichos presupuestos son totalmente inadecuados como estructuras fijas y dignas de todo crédito en el arte de aconsejar. Sólo la Palabra de Dios puede suministrar la base estructural que necesitamos. Los esfuerzos de la Psicología, aunque arrojen luz en muchas direcciones, no le prestan al consejero que vaya en busca de sólidas bases, mayor utilidad que la que pueden prestar a un barco las anclas a bordo, en medio de un mar proceloso. El diagrama n.º 1 presenta un esbozo demasiado simplificado, pero preciso, del pensamiento central de cinco teorías representativas de sendas escuelas sobre la salud mental. Cada posición explica el problema básico de la gente y sugiere una solución. En el diagrama, cada círculo simboliza al ser humano. El presente capítulo analiza cada teoría con detalles suficientes para sacar la conclusión de que ninguna de ellas suministra una base terapéutica compatible con la revelación bíblica.

Sigmund Freud

Freud es digno de estudio por varias razones. Antes de él, los problemas personales o emocionales solían en general atribuirse o a una posesión diabólica o a un defecto orgánico oculto. La responsabilidad por la curación caía así o sobre el exorcista o sobre el médico. Freud levantó la tapa de la mente y abrió de esta manera una caja de Pandora que contenía el miedo, la envidia, el resentimiento, la lujuria, la agresividad y el odio. Años de profunda investigación convencieron a Freud de que en el centro de la personalidad humana latían dos instintos básicos que pugnaban por encontrar satisfacción: la inclinación hacia el placer sensual (eros) y la inclinación al poderío y a la destrucción (thánatos).

Cuando a estos instintos se les negaba el expresarse libremente, surgían según Freud los problemas emocionales. En otras palabras. Freud afirmaba que el instinto primordial del hombre era la autosatisfacción. La gente es radicalmente egoísta. El signo menos (—) en el círculo del diagrama' representa el egoísmo. Pero Freud añadía que la mayoría de la gente no se da cuenta de que es egoísta (así lo indican las rayas que cortan oblicuamente el círculo) o, para ser más exactos, no llegan a atisbar una motivación egoísta en su conducta, sino que revisten de nobles ropajes sus motivos egoístas: «Yo no quiero sino lo que más le conviene» —dice la esposa que se niega a aceptar a su marido tal cual es y le urge a cambiar. El motivo real se camufla en el inconsciente a fin de proteger al súper-ego (la conciencia) de sentirse ofendido.

Permítaseme exponer estos mismos conceptos de un modo algo más técnico. La trama que la gente teje en el taller de su neurosis representa el retorcido esfuerzo por satisfacer sus propios deseos de una forma que no aparenta violar las normas introyectadas en la conciencia.

La ansiedad, que según Freud es el factor básico que subyace a todo desequilibrio psíquico, tiene lugar cuando un impulso inaceptable («Yo querría matar a mi padre porque lo odio tanto») se hace tan fuerte, que el individuo se ve casi forzado a admitir conscientemente la existencia de tal impulso. Las señales de peligro que avisan a la inminencia de un choque entre los deseos egoístas de uno (lo que Freud titula el id o «ello») y la escala de valores impuesta por la conciencia (el súper-ego), producen en el sujeto un sentimiento de ansiedad.

En este punto, hay cierto paralelismo con el punto de vista de la Biblia. Según la Palabra de Dios, el hombre vive para sí mismo; insiste en conducir su vida por un camino que, en su propia opinión, le llevará a la felicidad. «*Cada uno hacía lo que bien le parecía*» (Jue. 21:25); es decir, lo que creía más conveniente para satisfacer sus propias necesidades. La gente tiende a llenar el vacío que siente en su interior, siguiendo su propio parecer, más bien que ajustándose al plan de Dios. El paralelismo entre el punto de vista freudiano y el bíblico se quiebra súbitamente cuando se busca una solución al problema. Para resolver el problema de la oculta motivación egoísta, propone Freud un proceso de curación en tres etapas:

- (1) descubrir la oculta motivación;
- (2) suavizar la conciencia hasta un punto en que resulte aceptable el motivo de autosatisfacción;
- (3) promover la autosatisfacción dentro de unos límites realistas y aceptables socialmente.

Cuando un paciente llega a percatarse de que toda su conducta está teñida de egoísmo desde el núcleo de sus motivaciones, puede llegar a sentirse molesto. Su reacción emocional ante la vista de su egoísmo radical es producida por una conciencia intolerante y rígida. Suavizando la conciencia y rebajando su normativa hasta un punto en que el egoísmo aparezca como inevitable biológicamente (al fin y al cabo, para Freud, el hombre es meramente un animal instintivo) y, por tanto, al menos como tolerable, el paciente encontrará el remedio para relajar la tensión entre lo que es y lo que debería ser.

Mowrer ha demostrado hasta la evidencia que el aceptar el «es», olvidando el «debe ser», lleva a una conducta autodirigida (autónoma), sin la contención del freno moral, condición que los psicólogos llaman sociopatía. (**Sociopatía.** También llamada psicopatía, es una enfermedad mental denominada como trastorno disocial de la personalidad.) Está claro que la terapia freudiana consiste realmente en promover una vida autónoma sin la carga de una conciencia. La etapa tercera viene a subsanar este vacío de conciencia en la conducta con el disfraz de una permisiva aceptación por parte de la sociedad. Después de haberse desembarazado de una conciencia neurótica a causa del moralismo impuesto, el paciente se acepta a sí mismo como un animal que necesita satisfacer sus instintos y se dispone a procurarse dicha satisfacción de la manera más inteligente posible, decidido a encontrar los medios que no le creen conflictos con la sociedad. Freud llama a esto vivir según los principios del realismo, en vez de hacerlo según los principios del simple hedonismo. Por ejemplo, si uno desea satisfacer su instinto sexual, no es conveniente que recurra al raptó, porque podría incurrir en la indignación de gran parte de la sociedad; lo más aconsejable es que busque un cómplice dispuesto a complacerle o que lo pague de su bolsillo. Las cuestiones de inmoralidad no deben inquietarle. Dentro del conocido esquema de Freud: id, ego y súper-ego, la conducta ha de tener en cuenta el id (el instinto) y el ego (el contacto personal con el mundo) y desentenderse de las normas morales o súper-ego. Lo más que hace Freud es aconsejar un hedonismo socialmente aceptable. En último término, la terapia freudiana conduce a sus pacientes hacia la sociopatía. Los creyentes debemos rechazar completamente la solución básica freudiana como amoral y anti-bíblica.

La psicología del «ego»

Los psicólogos de esta escuela operan dentro de la óptica freudiana, pero creen que Freud (especialmente en sus primeros tiempos) puso demasiado énfasis en el egoísmo básico del hombre y no acertó a prestar suficiente atención a la capacidad del hombre para conducirse de una personalidad realista y flexible. La diferencia entre la psicología del ego y la antigua posición clásica freudiana consiste en un cambio de énfasis. Los psicólogos del ego tratan de desarrollar el potencial necesario para modelar una conducta prudente, razonable y forjada a base de decisiones inteligentes (un ego estructural), capaz de domesticar los instintos brutales y canalizarlos de una manera aceptable y fructífera. El círculo correspondiente en el diagrama n.º 1 incluye un más (+), representando un ego débil, pero potencialmente fuerte. La tarea del psicólogo adicto a esta escuela consiste en fortalecer esta capacidad de adaptación que existe dentro del ser

humano (construir el ego), a fin de equiparle con una carta de navegar que le permita disfrutar de una vida plena y satisfecha.

En este punto, algunos creyentes podrían inclinarse a aseverar con toda fuerza que, a menos que Dios le capacite para ello, el hombre no dispone de los medios para poder vivir como debe (no importa el desarrollo que su ego haya podido alcanzar). Así es, en efecto, pero no es una objeción de peso contra la posición de un psicólogo del ego. Este no dice que la gente sea capaz, por un mero acto de su libertad, de vivir de acuerdo con las normas de su conciencia. Lo que sí asegura es que una persona que se conozca bien a sí misma y tenga una confianza realista en sí misma, puede programar su vida de tal manera que sus deseos de placer y de dominio puedan encontrar satisfacción razonable, sin entrar en serios conflictos con su ambiente social. Queda, pues, claro que la psicología del ego participa del mismo error culpable y catastrófico de negar a la conciencia moral su función directiva. El énfasis que la psicología del ego pone en la adaptación funcional, exige a pesar de todo una ulterior respuesta por parte de la Biblia (una respuesta que tiene validez para el sistema de Freud, pero adquiere una resonancia más clara en el caso presente). Al hablar de adaptación de las necesidades biológicas dentro de una estructura social realista, los psicólogos del ego presuponen implícitamente que el ser humano es meramente un ser biológico, sin más necesidades primarias que las biológicas. (Digamos de paso que resulta un absurdo metafísico el hablar de verdadera racionalidad —que es condición indispensable para la correcta funcionalidad del ego— en un ser biológico que se desarrolla al azar. Cómo pueden las operaciones mentales evadir el encasillamiento dentro de la categoría de fenómenos biológicos casuales —exclusión necesaria para que puedan llevar adecuadamente la etiqueta de racionales— en un mundo desprovisto de un supremo Diseñador personal, es algo difícil de concebir).

El creyente en la Biblia, se apresurará a responder que el hombre es algo más que un ser biológico, pues de hecho es un ser personal también, creado a imagen de un Dios personal. Como ser personal, tiene necesidades personales (concepto que analizaremos más adelante) que requieren urgente satisfacción, se ha de disfrutar, y aún tener una mera experiencia, de su condición de persona. Como quiera que esté caído y, por ello, separado del Dios personal que es el único que puede satisfacer cumplidamente sus necesidades personales, el hombre sin Dios debe forzosamente quedar incompleto como hombre (tanto a nivel personal como biológico).

Es, pues, obvio que la psicología del ego centra su atención en las necesidades biológicas y exhorta a encontrar los medios propios de que valerse

para satisfacerlas dentro de una adaptación inteligente. En la medida en que esta terapéutica le da buenos resultados, se desarrolla un orgulloso sentido de independencia y el paciente se siente más alejado de Dios que antes de la curación. Pero como las necesidades personales básicas quedan insatisfechas, es inevitable que surja en él una profunda sensación de vacío y frustración. La conocida queja: «Algo marcha mal; no sé en qué consiste, pero lo cierto es que no me siento plenamente realizado», saldrá a la superficie o quedará drásticamente suprimida por los agresivos esfuerzos de una mayor confianza en sí mismo. Las dos únicas salidas que ofrece la psicología del ego —el orgullo o la frustración— no merecen la pena de que un consejero bíblico las tenga por dignas de consideración.

Carl Rogers

El próximo a analizar es Carl Rogers, pionero del movimiento de trabajo en equipo (encuentro a nivel de grupo) en Norteamérica. Según Rogers, Freud está en un error: el hombre no es un ser negativo; los psicólogos del ego también están equivocados; el hombre no es un ser negativo con un embrión positivo en espera de desarrollo. Rogers se complace en creer y enseña con firmeza que en el interior del hombre, todo es positivo. Todo lo que hay dentro de su círculo propio es bueno. La corrupción le viene de fuera. El ser humano dispone de una tendencia congénita a realizarse a sí mismo, que sólo necesita verse libre de restricciones o forzados encauzamientos, para conducirlo a la satisfacción personal y a la armonía social. Esta ilusión utópica (que sin duda ha de provocar en cualquier padre sincero una sonrisa de incredulidad) está representada en el diagrama n.º 1 por una gruesa circunstancia que sugiere el entorno social rígido, moralizante y opresivo, que bloquea la bondad interior (el signo +), impidiéndole expresarse. A mí me parece que Rogers podría curar la rebelión eliminando las normas contra las que rebelarse (sin ley no hay conocimiento del pecado). Cuando yo sigo este procedimiento con mis hijos, los resultados no tienden precisamente a una mayor integración personal ni a una mayor unidad de la familia. Quizá Rogers replicaría que debo continuar permitiéndoles que se expresen libremente, que por muy desastrosa que parezca su conducta, no es más que una reacción contra la presión ambiental sutilmente mantenida, y que cuando desaparezcan completamente las inhibiciones de una libertad total, es cuando podré observar la verdadera naturaleza de mi hijo. Estoy de acuerdo. Es precisamente dicha perspectiva la que me mantiene en la actitud de imponerle una normativa.

Para Rogers, todos los problemas tienen su raíz en no acertar a ser uno mismo. Naturalmente la solución a este problema es la liberación. Quitemos toda traba, confiemos enteramente en la persona, animémosla a que exprese libremente

todo lo que lleva dentro («si lo siente, hágalo»), y llegará un día en que el impulso hacia la adecuada realización del yo, se manifestará en un sentimiento externo e interno de integración. La angustia, que según la mayor parte de los psicólogos es la raíz de los problemas mentales, surge cuando a las internas experiencias viscerales (sentimientos viscerales) no se les permite integrarse en el campo de la conciencia, a causa de una evaluación negativa impuesta por la educación. Por ejemplo, a mí se me ha enseñado que el odio es cosa mala (evaluación negativa aprendida). Cuando alguien se comporta conmigo de una manera ruin (quizás un padre o una madre poco acogedores), surge automáticamente en mí un sentimiento de odio (interna experiencia visceral). Pero como califico el odio como cosa mala, me niego a reconocer que el odio es algo corriente en mí y de esta manera, se produce una especie de escisión en mi propia personalidad. Estoy separando el «yo» aceptado por mí, del «yo» que realmente soy. La tensión por mantener esta dualidad se siente en forma de angustia.

La correcta respuesta cristiana a Rogers no consiste en rechazar con mofa todo lo que dice como si fuesen desvaríos de un optimista equivocado. Rogers ha puesto el dedo en la llaga de un problema que aqueja de verdad a la gente, incluyendo a muchos creyentes. Como se supone que los creyentes aman de verdad, nos resistimos a admitir la realidad cuando no amamos, y entonces lo fingimos. Toda hipocresía separa a la persona de su íntima realidad y reduce al nuevo hombre en Cristo a un fantasma despedazado. Rogers está en lo cierto al insistir que debemos reconocernos tales cuales somos, incluyendo nuestros sentimientos viscerales, pero está trágicamente equivocado al creer que el mejor modo de conseguir la integración es estimular a la gente a que exprese todo lo que hay en su interior. Estimular la libre expresión de mis pecaminosos sentimientos de odio supondría hacer traición a mi conciencia y contristar al Espíritu Santo que mora en mí. La integración está maravillosamente al alcance de cualquier persona que sinceramente reconozca sus sentimientos de odio, los califique como obra de la carne, los confiese como pecaminosos, y aprenda a amar bajo la conducción y el poder del Espíritu de Dios.

Rogers sufre una terrible equivocación al suponer que, dejado a mi propio impulso, sin direcciones ajenas, escogeré siempre el mejor modo de obrar. Al suponerlo así, niega tajantemente la enseñanza bíblica acerca de la depravación de nuestra naturaleza. La Escritura nos dice que no hay ni uno bueno, ni uno solo; que los malos están descarriados desde el vientre de sus madres. Retirar toda dirección impuesta desde fuera supone una invitación a una conducta autónoma y caótica. Como ha dicho Dorothy Sayres: «Si quieres seguir tu propio camino. Dios te dejará marchar por él. El infierno es el disfrute eterno del propio camino». Durante

algún tiempo, parece agradable. El relativismo funciona bien a ratos, pero conduce ineludiblemente al hedonismo absoluto y al libertinaje. Rogers piensa que el permitir a la gente seguir sus propios caminos comporta gozo, armonía y amor, pero la Escritura proclama que dichas cualidades son el fruto del Espíritu Santo, mientras describe las obras de la carne (seguir su propio camino) en términos radicalmente diferentes. El que un consejero cristiano adopte para su trabajo el sistema rogeriano supone una abierta rebelión contra la Palabra de Dios. Pero insisto de nuevo en que el rechazar todo cuanto Rogers dice y hace, por el hecho de que sus presupuestos básicos son trágicamente erróneos, no es precisamente lo que se le pide a un creyente. Como hemos mencionado anteriormente, Rogers ha clarificado ciertos problemas de la personalidad, para los que la Biblia ofrece soluciones adecuadas. También ha contribuido en gran manera a resaltar el valor de la sinceridad, el calor humano y la mentalidad positiva como cualidades necesarias para un consejero eficiente. La Sagrada Escritura no sólo reconoce la importancia de tales valores, sino que proporciona una base realista para su promoción y desarrollo.

B. F. Skinner

B. F. Skinner es el cuarto de esta lista. En su opinión, el ser humano no es algo negativo (Freud), ni tampoco una mezcla de negativo y positivo (psicología del ego), ni totalmente positivo (Rogers). Según Skinner, el ser humano es simplemente un cero enorme y vacío, es realmente nada. En su reciente libro, *Más allá de la Libertad y de la Dignidad*, Skinner afirma explícitamente e insiste con ardor en que el hombre es un ser totalmente controlado fatalmente. Haríamos bien, añade, en anunciar que debemos zafarnos todo lo posible del hombre en cuanto hombre. La interpretación que Skinner da a los datos que nos suministran los laboratorios nos urge, a su juicio, a rechazar la ficción de que el hombre es un ser personal, con iniciativa propia, capaz de escoger y responsable. Estos puros mitos sin prueba son sólo un obstáculo para el desarrollo de su utopía mecanicista. El ser humano no es más que una especie de perro más complicado, absolutamente determinado por su ambiente hasta en los más insignificantes detalles de su pensamiento, de su sentimiento y de su conducta. Es de notar que este concepto determinista no es exclusivo de Skinner. También Freud enseñó que el hombre está determinado por el dinamismo de unas fuerzas interiores que escapan a su control. Pero Skinner rechaza la dinámica de Freud como una objetivación de abstracciones mentales y traslada el centro controlador del hombre a fuerzas físicas exteriores (incluyendo las estructuras genéticas) y a factores fisiológicos (los estados químicos del organismo). El creyente necesita reaccionar con violencia contra esta teoría, pues lo que Skinner hace es nada menos que despojar a la persona humana

de todo valor. Todo el concepto de responsabilidad personal absolutamente vaciado de sentido. El problema del crimen queda resuelto diciendo simplemente que no existe. Ya no hay criminales, sino circunstancias que inducen a lo que llamamos crimen. Mientras que Freud trata de integrar la interna estructura de la personalidad, Skinner quiere modificar el entorno de la persona de tal modo que pueda cambiar automáticamente su conducta en la dirección que el modificador escoja.

En el diagrama n.º 1, las flechas que apuntan hacia el círculo representan el impacto del ambiente, mientras que las flechas que parecen partir del círculo representan la reacción del organismo, como resultado que se sigue inevitablemente de dicho impacto y que puede predecirse con toda seguridad. El problema que agobia a la gente es que nos vemos controlados por formas que impiden nuestra adaptación normal, a causa de las diversas contingencias que surgen sin que podamos percatarnos de ellas, pues son debidas a un destino ciego (la gente siempre hace lo que surte efectos que refuerzan su propio mecanismo). La curación sólo se obtiene descubriendo estas fuerzas que controlan la conducta y manipulándolas sistemáticamente a fin de producir el tipo de conducta que deseamos. Reflexionen ustedes sobre estos conceptos durante unos momentos. Adviertan que todo esto reduce al hombre a una colección impersonal de reacciones potenciales. No hace mucho, me contaba un psiquiatra cristiano cómo se las había arreglado para vencer la «inercia matinal», consistente en un sentimiento depresivo que cada mañana le hacía ver como una labor difícil y un peso inaguantable el levantarse de la cama y acudir al trabajo. Para curarse, planeó que su primera hora mañanera incluyese un café caliente y uno de sus pasteles favoritos tan pronto como llegase a su oficina, como recompensa a su esfuerzo por ir a trabajar. No es que yo tenga nada que objetar a que alguien quiera comenzar el día de un modo agradable; pero sí me preocupa el que un psiquiatra creyente (que debiera conocer mejor la materia) se trate a sí mismo como un objeto manipulante, más bien que como un hijo de Dios que debería dedicar responsablemente su tiempo al Señor y dejarse conducir por el Espíritu que mora en él y recibir así el poder necesario para conducirse como Dios desea de él. Hacer de un dulce el motivo estimulante, cuando se tiene a mano el designio y el poder de Dios, es una necedad culpable. Con tal que la voluntad de Dios sea lo que guíe nuestro hacer cotidiano, el café y las galletas pueden ofrecer también un legítimo placer mañanero (e incluso algo que estimule a trabajar mejor).

La teoría de Skinner ofrece, a lo más, el reajuste mecánico de una persona que no fue creada para reaccionar mecánicamente jamás. Andando el tiempo, el camino que Skinner desea que andemos nos llevaría directamente a una tiranía

tecnocrática. Un jefe de control (o un grupo de controladores) asumiría el papel de manipular todas las fuerzas que controlan la conducta (alimento, vestido, abrigo, etcétera) y distribuirlas entre la gente que se conduciría de acuerdo al plan establecido.

En un folleto titulado Retorno a la Libertad y a la Dignidad, Francis Schaeffer señala dos fallos centrales en el pensamiento de Skinner. Primero, si todos están realmente controlados, ¿quién controlará al controlador? El concepto de control recíproco (todos nos controlamos los unos a los otros) sostenido por Skinner, es sólo una evasión al problema. Si ha de existir un plan de control organizado en la sociedad, debe haber alguien por encima de todos los controles, a fin de seleccionar y proyectar con sentido dichos controles de acuerdo con un plan. Pero en el sistema de Skinner, no existen agentes libres; por tanto, no hay nadie cualificado para el oficio de controlar, sino que todo el mundo está controlado ya. Segundo, dando por supuesto que fuese posible dicho control, habría de determinarse en qué dirección debería conducirse a la gente y rectificar su rumbo. Toda decisión acerca de un cambio, presupone implícitamente un sistema de valores. Pero en el sistema de Skinner, radicalmente mecanicista y evolucionista, no caben bases lógicas para determinar lo que está bien o lo que está mal. Como hace notar Schaeffer, el sistema de valores del ateo se reduce necesariamente a la creencia del Marqués de Sade de que todo lo que ocurre está bien. Skinner despacha esta objeción como una polémica innecesaria, e insiste en comenzar estableciendo el valor notoriamente manifiesto de la supervivencia. Pero resulta difícil el admitir que la supervivencia en un universo casual y totalmente mecanicista, sea algo más que una coincidencia casual. Cualquier sentimiento positivo que nosotros abriguemos hacia este destino (o negativo acerca de lo que nos ocurra) es meramente el producto de un azar ciego y, por tanto, sin sentido alguno. Aunque no es mi intención el hacer ahora un análisis más profundo, unos pocos minutos de reflexión bastarían para percatarse de la cantidad y complejidad de problemas éticos que habríamos de afrontar, aun en el caso de que diéramos por supuesto el valor básico y primordial de la supervivencia.

Los creyentes debemos rechazar la enseñanza de Skinner de que el hombre no es más que un perro más complicado. Cristo murió por nosotros porque hemos sido hechos a imagen de Dios y se nos ha otorgado un valor real como personas. La libertad que el hombre posee para escoger su dirección, es un concepto claramente enseñado en la Biblia y resulta necesario para vindicar la justicia de Dios cuando castiga el pecado. A un nivel más pragmático (no deseo entrar en la discusión sobre el tema de la soberanía de Dios y el albedrío del hombre, pues cualquiera que sea la posición que se adopte en el plano teológico, no es preciso

que aporte un peso decisivo en el punto que quiero enfatizar), yo, como consejero creyente que soy, hago a mis pacientes responsables del modo con que eligen ordenar sus vidas. Si eligen el desconocer las normas divinas son reprobables. Reconozco su dignidad y su libertad. Una persona no debe cargar a cuenta de su ambiente la responsabilidad de sus propias acciones. El marido que dice: «Mi esposa se negó a tener conmigo trato sexual, y por eso he cometido adulterio», da de su conducta una parcial explicación, pero no una justificación. La responsabilidad por el pecado recae enteramente en el pecador; nunca debe achacarse a las circunstancias, por muy difíciles que éstas puedan ser.

Con todo, los cristianos le deben a Skinner el haber especificado de qué modo la conducta es influenciada (no controlada) por las circunstancias. En otro lugar he desarrollado este concepto con detalle. Permitidme que repita que un conocimiento no debe ser rechazado como anticristiano por el solo hecho de que proceda de una fuente no cristiana. La obra de Skinner sobre reflejos condicionados incluye algún conocimiento verdadero acerca de mi relación con el mundo circundante (como agente activo que soy, más bien que pasivo) y puede ser provechosa para un consejero creyente que trabaje exclusivamente dentro de unas estructuras cristianas. Por eso, no estoy de acuerdo con Jay Adams en rechazar en bloque la tecnología de Skinner. En su *Hand-book of Christian Counseling*, habla de cómo vencer un hábito evitando las circunstancias que sirven de tentación. Si una persona es golosa, no debe fomentar la tentación paseándose junto a una pastelería. Skinner ayuda a analizar el influjo de dicha tentación en su obra sobre el control de los estímulos; así que un consejero cristiano, familiarizado con las investigaciones de Skinner se hallará en mejor posición para aconsejar a su cliente sobre el modo de comportarse, que otro que no sepa nada de las teorías de Skinner.

EXISTENCIALISMO

La última posición teórica en el diagrama número 1, no es tanto un punto de vista unificado, cuanto una colección de ideas más o menos afines y agrupadas bajo el común denominador, por llamarlo de alguna manera, de existencialismo. En mi opinión, de las cinco teorías expuestas en este capítulo, el existencialismo es el que más atrevidamente se encara con las necesarias implicaciones del naturalismo: si la causa es impersonal y, por tanto, ciega, el resultado debe ser también impersonal y, por tanto, casual. Cualquier comienzo impersonal que uno escoja, ya sea la materia o la energía, no puede sobrepasarse a sí mismo para producir algo que implique una finalidad. No puede haber un proyecto sin un programador. Y si no existe ningún proyecto, no hay ninguna cosa con sentido que la razón pueda descubrir. El hombre es algo incognoscible, sencillamente porque

no hay nada que pueda conocerse racionalmente. Desde este punto de vista, el ser humano es un gran signo de interrogación. Es evidente que es algo, porque está ahí, pero como se trata de un mero conjunto de fenómenos casuales, no hay nada que la razón pueda afirmar de él con sentido. Es un puro accidente, un evento surgido no se sabe de dónde, que no obedece a ninguna ley y marcha a la deriva sin destino fijo. El psicólogo existencialista no dice acerca del hombre otra cosa más sino que «es». Pero terapeutas como Víctor Frankl insisten enfáticamente (y con toda razón) en que una persona no puede vivir sin un destino o sin una dirección. El problema básico de la gente, según Frankl, consiste en lo que él llama neurosis noogénica, una crisis de sentido. La gente no sabe quiénes son ni por qué están aquí. El existencialista no parece darse cuenta de que resulta por lo menos curioso el que toda la gente haya desarrollado casualmente (según su teoría) una necesidad de alcanzar un sentido dentro de un mundo que no tiene ningún sentido. Esto significa o un cruel y consecuente quiebro burlón que nos hace el destino (aunque el término «cruel» pierde su sentido estimativo en un Universo casual: lo que llamamos «cruel» es un simple y anodino «así es»), o es una demostración evidente de que hay un sentido objetivo, perceptible, al menos tenuemente, para toda criatura humana.

Un estudio atento de la logoterapia de Frankl nos convence de que Frankl no es partidario de la teoría del sentido objetivo. El trata más bien de solucionar el problema de la neurosis noogénica (falta de sentido) persuadiendo a sus pacientes a que se agarren a ciegos, arbitrariamente, a algo por lo que merezca la pena vivir. Puesto que no existe cosa alguna real u objetiva que dé sentido a la vida, su solución se reduce a una fe ciega: hacer algo, sentir algo, ser algo, vivir por algo, y esperar que esto le aporte a uno el sentido que echa de menos en la vida. Quizás la pasión sexual, la euforia de las drogas, el encanto de la música, la experiencia de una libertad sin límite, la satisfacción que comporta la educación, escribir libros o construir hospitales, podrán suministrar el sentido tan apasionadamente deseado. Sea cual sea el destino que uno quiera dar a su vida, carecerá de base racional, puesto que para el existencialista todo es absurdo. La solución propuesta es claramente un intento irracional de vivir felizmente. Una esperanza irracional se asirá a cualquier objeto que, mediante un acto de la voluntad, pueda proporcionar un sentido transitorio. Pero la gente persiste en ser racional. Estamos acostumbrados a pensar, a hacer preguntas, a buscar respuestas. Y el pensamiento derriba súbitamente los puntales sobre los que se nos haya ocurrido levantar un sentido para nuestra vida. Y como a todos nos llega un momento en que nos paramos a pensar (hasta el más simple de los mortales es consciente de que anhela conocer las razones de algo), la solución existencialista se derrumba sin remedio, para dar lugar a la desesperación más profunda: nada tiene sentido y nos tenemos

que conformar de por vida con no ser otra cosa que un gran signo de interrogación, un desdichado error, producido por un sádico accidente para hacernos anhelar algo que nunca podremos conseguir.

Los creyentes debemos afirmar muy alto que nuestra fe se basa en hechos, no en sentimientos. Todo el sistema cristiano se apoya en la historicidad de Jesucristo, su real identidad de naturaleza con Dios, su muerte verdadera y su resurrección corporal. El cristianismo comienza con un Dios personal que suministra un sentido objetivo. El hombre no es un signo de interrogación, sino que ha sido creado a imagen de Dios, aunque ahora es un ser caído. Ya sea que lo sienta en su interior, o crea que todo ello es una realidad, eso no afecta a la condición real de los hechos. Se trata de verdades objetivas que pueden ser analizadas y conocidas racionalmente. El problema del hombre consiste en que, como agente moral con libre albedrío, situado en un mundo proyectado por Dios, ha escogido voluntariamente afirmar su propio derecho a la supremacía autónoma y a la autodeterminación. Por tanto, está realmente separado, a causa del pecado, de la única fuente que da verdadero sentido a la vida. Desde el punto de vista cristiano, la neurosis noogénica del hombre es algo real que sólo tiene una solución en este mundo nuestro, que tiene un sentido, pero se halla en estado de caída. La solución al dilema del hombre no es una esperanza arbitraria en el sentido de «¡adelante, a ver si esto funciona!». La esperanza bíblica nunca es un intento irracional de ignorar las conclusiones del raciocinio, sino más bien un conjunto de verdades fijo, seguro, comunicable y proposicional, basado en el nacimiento, la vida, la muerte y la resurrección de Jesucristo, y que encara racional y lógicamente el problema objetivo del pecado. Los consejeros cristianos siempre trabajan sobre una base conocida. Nunca cabe la duda acerca de la dirección que una persona debe tomar si desea en serio resolver su problema. Los creyentes no disponen de libertad para recomendar a un cliente que trate de encontrar su propia solución, sino que siempre deben dirigirle a una solución que se ajuste a lo que enseña la Biblia.

Freud dijo que el hombre es egoísta y lo primero que tiene que hacer es reconocerlo y después aceptarlo como cosa normal. La psicología del ego proclama que al hombre se le pueden dar fuerzas suficientes para canalizar con éxito su egoísmo por cauces aceptables tanto a nivel personal como social. Rogers niega que alberguemos en nuestro interior ningún elemento malo y añade que el hombre está lleno de bondad y, por tanto, debe permitir que se manifieste todo lo que hay en su interior. Skinner defiende que el hombre no es bueno ni malo, sino un enredado ovillo de reacciones que, en términos de valor intrínseco, equivalen a un gran cero. Como quiera que el hombre pueda ser controlado, dejemos que los expertos psicólogos de la escuela de Skinner lo manipulen hacia unos fines

deseados, en último término, por un controlador que a su vez está totalmente controlado (un casual círculo vicioso que no admite escape). Los existencialistas no saben si el hombre es malo (como dice Freud), o bueno (Rogers), o ambas cosas a la vez (psicólogos del ego), o ninguna de las dos (Skinner). El hombre es, en pura lógica, un absurdo, pero necesita algo aparte de su irracional sinsentido; así que debe echarse la racionalidad a la espalda y esperar a ciegas que venga alguna experiencia a llenar el vacío.

La metodología científica no es apta para establecer la validez de ningún concepto sobre la naturaleza básica del hombre. Sin el peso de la certeza, cualquier sistema es un ancla flotante. El escoger una posición básica acerca de la naturaleza del hombre, el principio universal tan urgentemente necesario en el campo de la psicoterapia, es como una flecha lanzada a ciegas al blanco, si no existe a nuestra disposición alguna fuente objetiva de conocimiento. Para encontrar la certeza, sencillamente no hay otro camino por andar, excepto la revelación bíblica.

13 A vista de pájaro

Los psicólogos se dan una maña estupenda para complicar lo sencillo. Pero los creyentes son a veces culpables de simplificar demasiado las materias que realmente son complicadas. Un análisis provechoso de la naturaleza de la gente, por qué arrastran a menudo una vida renqueante, cómo surgen y se complican los problemas, y el sendero cristiano que conduce desde una vida sin provecho a una vida abundante, debe necesariamente implicar cierta complejidad, menos de lo que los freudianos piensan, pero quizás algo más que el trillado tópico del «lea, ore y confíe» que muchos creyentes emplean. En un esfuerzo por hacer más inteligible la inevitable complejidad del tema, voy a esbozar aquí los principios generales que pienso desarrollar en detalle en el resto del libro.

La gente que tiene problemas suele quejarse de sus sentimientos: «Me siento deprimido»; «Mi esposa me saca de quicio»; «Me siento tan ofendida cuando mi marido no hace caso de mí»; Siempre estoy preocupado; no me puedo quitar de encima esta molestia». A veces los consejeros animan al paciente a desembuchar todos sus sentimientos, abrigando la ilusión optimista de que, cuantos más sentimientos negativos vomite la persona, más libre se verá de sus problemas emocionales. Una vez oí a un consejero animar a una atormentada cliente a que expresase con toda libertad el odio que abrigaba contra sus padres, para que «arrojase el veneno que llevaba dentro». Otros consejeros tratan de hallar la causa

de dichos sentimientos en alguna circunstancia externa, sobre la que recaiga la responsabilidad de producir y fomentar una emoción negativa. Un consejero puede decirle a su cliente: «Usted está con ese enfado, porque su esposa se niega a estar de acuerdo con la decisión de usted» o «Sus sentimientos hostiles hacia las mujeres se deben al carácter frío, de rechazo, de su madre».

Ninguno de los dos métodos me parece ajustado a la Palabra de Dios. Pablo asegura que nuestra transformación se realiza mediante la renovación, no de los sentimientos ni de las circunstancias, sino de nuestro entendimiento. Recomendar la catarsis como un objetivo que cura por sí mismo, equivale a desconocer la realidad de nuestra naturaleza pecaminosa, que posee ilimitados recursos de sentimientos negativos. El buscar en una circunstancia externa la causa de un problema emocional interno, despoja al individuo de su propia responsabilidad ante sus problemas y contradice abiertamente la enseñanza del Señor de que no es lo que entra dentro del hombre lo que le mancha, sino lo que sale de su interior.

Cuando una persona experimenta el fruto del Espíritu Santo, seguramente que no siente amargura, rebeldía, disgusto ni celos. Pablo enseña que dichos sentimientos se cuentan, en realidad, entre las obras de la carne. El consejero bíblico debe reaccionar ante los problemas de sentimientos, investigando las situaciones en que dichos sentimientos se muestran con mayor fuerza y luego estudiando atentamente la conducta del cliente en tales situaciones. Es de esperar que encuentre pautas de conducta que reflejen la obra de la carne. Por ejemplo, si su marido se queja de sentir enfado hacia su esposa, el consejero debe exhortarle a que especifique cuándo se siente más enfadado. Puede ser que su esposa le obsequie a menudo con una cena cicatera, rutinaria y hecha aprisa y corriendo a última hora. Sin excusar la conducta de la esposa, no debe dirigir la atención a la conducta de la esposa ni a la subsiguiente reacción emocional del marido, sino enfocarla en la precisa actitud que el marido adopta cuando se sienta a la mesa ante aquella insulsa cena. Quizás él expresa su irritación agriamente en los siguientes términos: «¿Por qué no tratas de comportarte como una esposa de verdad, siquiera por una vez? ¿Voy a dar gracias? ¡No hay de qué!». O tal vez es el tipo de persona que prefiere mantenerse en silencio, requemándose en su interior y se desentiende fríamente de su mujer durante el resto de la velada. En la mayoría de los casos, no será difícil cazar al vuelo algún gesto característico a propósito para producir fricción y reducir la armonía.

Muchos creyentes que se dedican a dar consejos, piensan que en estos casos, tanto los sentimientos como las actitudes deben ser forzosamente calificados de pecaminosos. El cliente debe reconocer que está violando el principio bíblico de

«amad a vuestras mujeres, así como Cristo amó a la iglesia» (En otras palabras, por muy mal que le trate a usted, debe amarla: «Dios muestra su amor para con nosotros, en que siendo aún pecadores —es decir, sin motivo alguno para amarnos—, Cristo murió por nosotros»). Según este punto de vista, el arte de aconsejar se reduce a una exhortación a confesar su pecado, arrepentirse de él, y prometer enmendarse. Se supone que la transformación de la persona depende enteramente de un cambio de conducta.

Este punto de vista tan cerrado comporta una dificultad. Es cierto que los clientes pueden confesar su culpa, arrepentirse y cambiar responsablemente de conducta. Y, ante el Señor, están obligados a hacerlo. Pero la dificultad con este modo de encarar el problema, surge cuando uno se percata de que el sentimiento y la conducta pecaminosos de una persona revelan algo totalmente específico acerca de su naturaleza pecaminosa, lo cual, si no se tiene en cuenta debidamente, podría causar ulteriores problemas más adelante. En el capítulo 7, desarrollaré la idea de que la raíz de nuestra pecaminosidad congénita se halla en nuestra mentalidad. Otra forma de expresar esta misma realidad es decir que el pecado comienza en el mundo del pensamiento. Por debajo de los sentimientos y de la conducta, están las creencias. Si los sentimientos y la conducta son pecaminosos, las creencias que anidan tras ellos, forzosamente han de ser malas.

El marido de nuestro caso anterior, quizá mantenga implícitamente la errónea creencia de que «Yo puedo realizarme en mi matrimonio, sólo si mi esposa me muestra afecto respetuoso, y de este modo me hace sentirme importante». En este caso, estaría depositando en su esposa el poder de hacerle a él feliz o desgraciado. Puesto que probablemente está también convencido (como lo estamos la mayoría) de que tiene derecho a ser feliz, considerará la conducta negligente de su esposa como una violación de sus derechos. De tal mentalidad brotan naturalmente sentimientos y palabras de enfado. Aun cuando tal marido llegue a ser persuadido a confesar que su cólera es un pecado y al realizar esfuerzos para cambiar de conducta, mientras sus convicciones queden sin corregir, existe un porcentaje de probabilidades peligrosamente alto de que volverá a encolerizarse la próxima semana y así sucesivamente. Estoy convencido de que los fallos en descubrir y corregir los errores mentales, son los que tienen la culpa de gran parte de los repetidos fracasos de gentes que tratan sinceramente de vivir una vida cristiana.

En todos y cada uno de los casos, la mentalidad equivocada implicará la creencia pecaminosa de que, para resolver los propios problemas, se necesita algo más que el apoyo que Dios puede prestar con su providencia. Una mente renovada renueva en cada instante la creencia a la que uno se agarró con firmeza en el

momento de la conversión: Dios es totalmente suficiente para mí. Pero con frecuencia decimos: «Para ser feliz, yo necesito seguir mis planes». Mientras una persona abrigue tal creencia, será incapaz de aceptar con gratitud las circunstancias que obstaculizan sus planes; más bien, las mirará con resentimiento (se pondrá furioso con ella), dará coces contra el aguijón que para él suponen (se quejará de ello a su esposa), y se lamentará depresivamente de su mala suerte («estoy atado a ella de por vida»). Después que el consejero bíblico haya descubierto la maldad de la mentalidad errónea responsable de la conducta antipática y del sentimiento molesto, debe estimular a una nueva conducta consecuente con un recto pensar. Puede decirle al marido: «Mire, Dios dice que Él es suficiente para usted. La necesidad que usted tiene de sentirse importante, no depende del efecto que su esposa le profese, sino de que usted ejercite los dones espirituales que posee. ¿Lo está haciendo usted así?» Una nueva conducta que incluyese alguna forma de ministerio en la iglesia, una mayor responsabilidad en el ejercicio de su profesión, y una conducta cariñosa hacia la esposa, producirían entonces el fruto del Espíritu Santo, la maravillosa experiencia del amor, del gozo y de la paz.

Todo el proceso puede resumirse en un sencillo diagrama que bosqueje los seis pasos del arte de aconsejar de la manera siguiente:

DESCUBRIR EL PROBLEMA

- 1. Descubrir los sentimientos negativos y pecaminosos que dan como resultado una conducta negativa.**
- 2. Descubrir los sentimientos negativos y pecaminosos que, junto con los sentimientos negativos, es causada por el pensar erróneo.**
- 3. Descubrir la mentalidad errónea y pecaminosa.**

REALIZAR EL CAMBIO MEDIANTE LA ENSEÑANZA

- 4. Promover un pensar correcto.**
- 5. Planear una conducta correcta producida por un pensar recto.**
- 6. Descubrir los sentimientos que satisfagan a la persona, producidas por una conducta y una mentalidad también correcta.**

En este esbozo, el paso crucial implica el cambio de mentalidad del cliente, renovando su mentalidad. Si es cierto que los procesos de nuestro pensar (aquello con que llenamos nuestra mente) determinan en gran medida el talante de nuestra conducta y el tono de nuestros sentimientos, entonces debemos dedicar una atención considerable a todo este asunto del pensar erróneo. El pensar tiene siempre un contenido; siempre estamos pensando en algo. Por tanto, a fin de entender el pensar incorrecto, debemos antes considerar la temática sobre la que la gente piensa de un modo falso. Esta será la materia que vamos a tratar en los dos capítulos siguientes.

14 Tratando de comprender nuestros más profundos anhelos (I)

Tras la lectura de las publicaciones del pensamiento psicológico profano, el lector cristiano llega a convencerse (si ya no lo estaba antes) de que la confusión sólo puede dar paso al orden mediante un apelar a la Revelación como base para una estrategia correcta en el arte de aconsejar. La Sagrada Escritura pone repetidamente en claro que todo correcto pensar acerca de los problemas de la gente debe comenzar por el reconocimiento de que el ser humano no está ahora en una condición normal; ha fallado en cumplir la norma; ha errado el blanco; es un pecador. Pablo comienza su inspirado tratado, dirigido a los romanos, sobre las bases de la teología cristiana, afirmando contundentemente la verdad de que el hombre se ha separado de Dios mediante una rebelión voluntaria. Y concluye su introducción insistiendo en que todos absolutamente debemos bajar en silencio la cabeza y cerrar la boca cuando nos encaramos con Dios. Somos culpables y no tenemos excusa ni defensa posible. Después de reconocer nuestra condición culpable y desvalida, nos hallamos silenciosos y temblorosos en la presencia de Dios, esperando a ver lo que Él va a hacer, y temerosos de que, en cumplimiento de lo que Su justicia demanda, nos arroje de Su presencia por toda la eternidad. Un concepto adecuado de la realidad del pecado es necesariamente un primer punto de referencia crítica para adquirir la comprensión de los puntos de vista cristianos acerca de cualquier tema. Una psicología digna del adjetivo «cristiana» no debe situar el problema del pecado al mismo nivel de los demás problemas ni reducirlo a la categoría de una simple neurosis o de una torcedura psicológica.

El efecto del pecado es la separación. Cuatro distintas separaciones son el resultado de la total catástrofe introducida por la rebelión voluntaria del ser humano:

- ☞ En primer lugar, el hombre está separado de Dios —tiene problemas espirituales.
- ☞ En segundo lugar, está separado de sus semejantes —tiene problemas sociales o interpersonales.
- ☞ En tercer lugar, está separado de la naturaleza —tiene problemas ecológicos y físicos.
- ☞ En cuarto lugar, está separado de sí mismo —tiene problemas psicológicos.

Los cristianos se dan cuenta de que la última y definitiva causa de toda dificultad es el pecado, es decir, una decisión de vivir su vida sin tener en cuenta la autoridad de Dios.

En estos últimos años, algunos creyentes han cobrado fuerzas de los escritos de psicólogos tan notables como O. Hobart Mowrer y Thomas Szasz, hasta afirmar con denuedo que no existe tal cosa como la llamada enfermedad mental. Más bien hay que pensar que los problemas mentales son, no un disease o enfermedad, sino un disease o dificultad, (En inglés, la palabra "enfermedad" es "disease". La palabra "ease" significa "estar a gusto" por lo cual "dis-ease" es "disgusto" es decir, la incomodidad real e inevitable, de la culpabilidad ocasionada por el pecado. Estos señores afirman que la gente con problemas se siente incómoda en su interior a causa de verse realmente culpable moralmente de algún determinado pecado personal; viven una vida negativa, dominada por la ansiedad, a causa de sus pecaminosas normas de conducta. Se proclama que el método bíblico de aconsejar (y yo quiero ser uno de sus heraldos) es el tan esperado correcto modo de encarar dichos problemas, que debería (y quizás pueda conseguirlo un día) reemplazar la falsa religión de la psicoterapia profesional, con sus pretensiones de brindar amor, gozo, paz, paciencia y dominio de sí mismo, a las personas que llevan una vida desconcertada, sin dedicar por otra parte ni un solo pensamiento al Espíritu Santo de Dios.

Me preocupa el hecho de que, dentro de una recepción justificadamente entusiástica del concepto del arte bíblico de aconsejar, se pueda perder cierto grado de delicada sensibilidad hacia las profundas necesidades humanas. El afirmar, sin más, que la gente es pecadora, no enferma, puede promover una confrontación con el problema demasiado áspera, hasta el punto de no tener la debida consideración a la persona humana y a las necesidades insatisfechas que le duelen en lo más vivo. Es cierto que los consejeros necesitan a menudo penetrar con el bisturí a través de las capas de quejas emocionales, hasta dar con el problema medular de un pecaminoso módulo de vida que subyace al problema exteriorizado. Tan pronto como las pautas íntimas de conducta quedan al descubierto, es tentador para el

consejero el emprender inmediatamente un programa de reprimendas autoritarias («esa norma de conducta es pecaminosa») y de exhortaciones rígidas («usted tiene que arrepentirse, confesarse y cambiar de vida»). Con la idea obsesiva que le zumbaba en los oídos de que «no existe tal cosa como es la llamada enfermedad mental, sino sólo una vida pecadora», el consejero llega a veces a estereotipar sus esfuerzos (como hemos mencionado anteriormente) dentro de una rutina semejante a una constante caza de brujas con la probable perspectiva de la hoguera final.

Sin retirarme ni una sola pulgada de la posición mía de que la gente es responsable de sus propios problemas por causa de su vida pecaminosa, creo que el consejero bíblico necesita también escudriñar un poco más adentro hasta dar con la mentalidad que se esconde tras la decisión de vivir en pecado. La suposición simplista de Jay Adams de que, detrás de toda angustia emocional, se esconde una específica culpabilidad personal acerca de algún determinado pecado, pierde de vista un problema más básico. La conducta se mueve siempre en dirección a un objetivo. La gente escoge decisiones erróneas sobre la base de una falsa mentalidad acerca de cómo conseguir un objetivo. A menos que dicha falsa mentalidad sea corregida, el equivocado pensador continuará tomando decisiones igualmente erróneas, con las que equivocadamente cree que va a satisfacer sus necesidades. Un verdadero arte de aconsejar ha de contener algo más que reprimendas y exhortaciones. Resulta básico el enseñar una nueva manera de pensar, y el corregir los erróneos modos de pensar que subyacen a una mala conducta y a unos malos sentimientos. Un consejero que se reduzca meramente a exhortar, sólo puede esperar éxitos a corto plazo y probables recaídas (o una perseverancia sin gozo y con fatiga, bajo la dictadura de una continua exhortación).

En el punto siguiente, voy a desarrollar la noción de que cada persona debe primero alcanzar el objetivo de su realización como persona. Hasta que dicho objetivo no se consiga, el ser humano no es realmente libre para vivir para algo o para alguien. Las personas tienen profundas necesidades personales que deben ser satisfechas. En el presente capítulo y en el siguiente, voy a esbozar el que, a mi ver, es el punto de vista bíblico acerca del hombre y de sus necesidades vitales. Y en el capítulo 7 expondré el proceso del pensamiento y pondré en claro que todos los problemas personales son realmente problemas de mentalidad o convicciones; falsas convicciones acerca del modo como satisfacer las aludidas necesidades».

Necesidades básicas de la gente

Un punto de vista cristiano acerca de las necesidades de la gente siempre debe comenzar por la comprensión de que el hombre está hecho a imagen de Dios.

Para entender claramente lo que esto significa, es preciso reconocer que el Dios de la Biblia es infinito y personal. Un Dios infinito es un ser no contingente, esto es, no depende de ninguna otra cosa fuera de El para existir. El problema más profundo de la Metafísica (por qué existe algo, más bien que la nada) requiere recurrir a un principio infinito. La pregunta decisiva, cuya respuesta configurará cada uno de los aspectos de nuestra mentalidad acerca de la gente y sus problemas es el dilema de si dicho principio es personal o impersonal. Si es impersonal, entonces todo (incluyendo esta frase misma) se reduce meramente a fenómenos casuales, que no pueden reclamar importancia ni sentido. Si se niega un Dios personal (como ha puesto de relieve Francis Schaeffer), entonces todo cuanto existe debe ser considerado como el producto de lo impersonal, más el tiempo, más el azar, y nada más. En el momento en que alguien insiste en que su pensar tiene su base en la realidad, o en el momento en que una persona alega que necesita amor o un destino para su vida, ya ha añadido algo a la fórmula; ya ha introducido alguna clase de designio, una alusión a la personalidad, algo más que la casualidad absoluta. Skinner niega que haya un principio personal y así se ve encerrado en el principio de lo fortuito. Y, a pesar de ello, hace dos cosas extrañas: 1a, realiza experimentos para discernir las regularidades que se dan en nuestro Universo, y luego repite su experimento para estar seguro de que ha descubierto una regularidad estable. Pero un mundo no sometido a una ley superior al azar, es más que improbable que sea un mundo en orden y sometido a repetidas medidas; 2a, asegura que sus teorías son de algún modo verdaderas y deberían ser puestas en práctica en nuestros medios sociales. Pero en un mundo con un principio impersonal, no hay verdad que se pueda conocer con propiedad. Cada aserto es una ocurrencia casual, basada en casuales movimientos del cerebro; y los asertos de Skinner no pueden ser una excepción. El buscar prosélitos para un determinado programa personal supone que hay un camino recto o un mejor modo de hacer las cosas. Pero entonces, nos encontramos de nuevo con que, sin una verdad objetiva y sin una norma diseñada para mostrar cómo se debe actuar, todo queda reducido a preferencias subjetivas («resulta que yo prefiero pegarle a la gente antes que ser amable»), sin razón adecuada para establecer que las preferencias de una persona son de algún modo mejores que las de otra. El replicar que todo marcha mejor cuando se sigue una determinada pauta, presupone un juicio de valor acerca de lo que significa el término «mejor». Y sólo se puede dar una respuesta adecuada cuando existe un punto de referencia infinito que sea personal. Sin necesidad de fatigarse por prolongar esta discusión, permítanme insistir en que la creencia en un Dios infinito y personal es, al menos, una necesidad práctica (y, para mí, también intelectual). Tan pronto como tenemos la seguridad de que existe un Dios, que es, a la vez, infinito y personal, ya estamos en condiciones de entender con claridad las necesidades de los seres humanos.

Si Dios es infinito y, a la vez, personal; y si el hombre está hecho de algún modo a Su imagen (lo cual doy por supuesto, en vez de gastar tiempo en defenderlo), entonces el hombre viene a ser algo no infinito (el infinito no puede crear otro infinito; el hecho de la creación define al ser creado como dependiente de su creador) y, con todo, es un ser personal. Puesto que el hombre no puede ser infinito como Dios, entonces el «hecho a Su imagen» debe significar que el hombre es personal justamente como Dios es personal. Así pues, el ser humano es, por una parte, un ser físico, contingente y limitado y, por otra parte un ser genuinamente personal. Como criatura limitada que es, necesita algo; por ejemplo alimento. Sin alimento, el hombre muere físicamente; necesita desesperada y perentoriamente el alimento, si ha de continuar existiendo como una criatura física viviente. (Es interesante el notar que la libertad, en este contexto, se define mejor como la capacidad para ser verdadero con lo que realmente existe, es decir, para adaptarse convenientemente a la realidad. No existe tal cosa como la libertad absoluta. Soy libre para lanzarme desde un alto edificio, pero soy esclavo de la ley de gravedad. La libertad aquí, en su verdadero sentido, significa la libre decisión de no arrojar desde un alto edificio y evitar así los efectos perjudiciales de la gravedad.)

Pero el hombre es algo más que un ser físico; es también personal. Y, como ser personal, tiene necesidades personales. A menos que estas necesidades físicas estén convenientemente satisfechas y, sin embargo, queda un vacío, un profundo sentimiento de descontento que, con frecuencia, es paliado mediante la satisfacción de las necesidades físicas hasta el punto de la glotonería.

A fin de entender el arte bíblico de aconsejar, debemos descubrir con claridad las más profundas necesidades personales de la gente. Aquí es donde realmente se halla el fondo del problema. La mayor parte de los síntomas psicológicos (ansiedad, depresión, mal genio que no sabe controlarse, el mentir patológico, problemas sexuales, miedos irracionales, megalomanías) o son el resultado directo de unas profundas necesidades insatisfechas o son los intentos defensivos de acomodarse a tal insatisfacción. (Con todo, hay casos en que los síntomas son orgánicos). La Escritura nos da discernimiento de nuestras necesidades personales al instruirnos en el modo de educar a los hijos: «Padres, no exasperéis a vuestros hijos, para que no se desalienten» (Col. 3:21). «Desalentarse» comporta la idea de «rotos de ánimo», completamente desilusionados de sí mismos, carentes de todo sentimiento interior de valer personal. En Proverbios 18:14, está la pregunta: «¿quién soportará al ánimo angustiado?». Aunque existe una forma de quebrantamiento que Dios en Su misericordia inflige, a fin de conducir al hombre a percatarse de su condición desesperada si está apartado de

Dios, Pablo sugiere en Colosenses que, cuando un hombre quebranta el ánimo de otro, los resultados son desastrosos. Cuando es Dios quien me quebranta, El dispone de todos los recursos necesarios para recomponerme como una nueva criatura en El. Cuando soy quebrantado por un semejante o cuando fracaso en volverme a Dios para que me reconstruya, mi personalidad queda destrozada, fragmentada, fatalmente herida. La básica necesidad personal de todo ser personal consiste en verse a sí mismo como un ser humano valioso. No hay nada pecaminoso en la necesidad de sentirse valioso. Dios (como veremos dentro de un momento) ha puesto maravillosamente a nuestra disposición la provisión necesaria y suficiente para satisfacer tal necesidad. Amarse a sí mismo en el sentido de mirar a Dios como innecesario y a sí mismo como auto-suficiente, es un pecado cuyo resultado es la muerte personal. Pero aceptarse a sí mismo como una criatura valiosa, es algo absolutamente necesario para una vida eficiente, espiritual y gozosa.

Alguien que haya seguido pacientemente el hilo de este libro hasta el presente, puede que me pregunte cuando descienda al terreno de lo «práctico»: ¿Cómo se las arregla usted para ayudar a una persona deprimida? ¿Qué le dice usted? ¿Con qué frecuencia habría que hablar a tales personas?, etcétera. Hay que recordar que un médico tiene que estudiar anatomía antes de ponerse a reducir la fractura de una pierna. Las funciones básicas de la personalidad dependen todas del acierto en satisfacer la necesidad central de verse a sí mismo como algo valioso. El arte eficiente de aconsejar requiere una clara comprensión de esta necesidad.

Por vía de paréntesis, debo decir que adrede he evitado cuidadosamente el expresarme de la siguiente manera: «la gente necesita sentirse valiosa». Yo puedo investigar la evidencia y concluir que soy valioso en Cristo sin sentirme especialmente bueno en mí mismo. Los sentimientos afloran cuando doy un paso adelante con fe, creyendo lo que es evidente y actuando con la fuerza que me prestan mis creencias. Nótese que el orden es el mismo que hemos establecido en el capítulo 4: corregir las creencias, poner la conducta en línea con las creencias, y después gozar de los buenos sentimientos que de ello resultan: hechos, fe y sentimientos. Cualquier variación que se introduzca en este orden, no dará el resultado apetecido.

Si es cierto que un sentido de valer personal es decisivo para una vida eficiente, si todos los problemas personales con que se encaran los consejeros bíblicos son el resultado de un fracaso en satisfacer dicha necesidad, debemos entender precisamente cómo puede llegar una persona a considerarse a sí misma como algo valioso.

Sentido de la vida

A fin de experimentar la profunda convicción de que «yo soy algo valioso», cada individuo debe ser racionalmente consciente de dos elementos que entran en su vida. El primero es un sentido, un proyecto o propósito para mi vida, que pueda darme un impacto real y duradero dentro de mi mundo, y que yo esté en condiciones completamente adecuadas para realizarlo. Los psicólogos seculares han descrito consecuentemente como básica esta necesidad. Viktor Frankl habla de la parte noética de la personalidad, que aspira a encontrar una razón para la propia existencia. El pasó un número considerable de años en un campo de concentración y quedó impresionado por el hecho de que los hombres que pasaron la prueba sin quedar psicológicamente destrozados, eran personas que estaban viviendo con un propósito bien definido (quizás su familia, el objetivo de ocupar un puesto, de terminar un libro, etcétera).

Bruno Bettlheim, que ha trabajado por mucho tiempo en la recuperación de niños autistas, describe un sencillo proceso de tres etapas en el desarrollo psicológico. Primero, el niño aprende a nombrar las cosas: «silla», «mesa», «ventana». Segundo, se hace consciente de la relación entre estas partes de su mundo: «Cuando la silla es empujada contra la mesa, se detiene». Tercero, busca la manera de formar parte de este mundo, para convertirse en causa dentro de una secuencia «causa-efecto». Se desarrolla la intencionalidad. Se da cuenta de que su mamá le presta siempre mayor atención cuando derrama la leche. Cuando, por ello, quiere llamar la atención, aprende a derramar la leche con solapada deliberación. De esta manera logra un impacto en su mundo. Se siente importante, porque causa un efecto. Comienza a ver un sentido en sus actos, pues ve que puede producir en su mundo unas diferencias visibles. Los niños que no consiguen llegar a la tercera etapa, comienzan a padecer problemas psicológicos. ¿Por qué? Porque no se sienten importantes y, por consiguiente, no encuentran ninguna base para verse a sí mismos como algo valioso.

En su libro *Power and Innocence*, sugiere Rollo May que, cuando la necesidad de causar impresión se siente frustrada, tal frustración conduce a la agresión y a la violencia. Los estudiantes universitarios que han sido despersonalizados por una cultura que presta más atención a las personas, y a los sistemas más que a los propios estudiantes, se desatan en ramalazo de violencia. Esta conducta no tiene excusa y merece el más estricto control disciplinario. Con todo, no dará resultado el llamarlos simplemente rebeldes y pecadores (aunque las etiquetas estén bien puestas) y dejar las cosas así. Bajo la pecaminosa confusión de las revueltas estudiantiles de los años 60, latían profundas e insatisfechas necesi-

dades de importancia y significado personales, de proyectos por los que mereciera la pena morir, por un sentido de la vida que pueda afrontar un escrutinio racional, por un impacto claro, constructivo y duradero. El incendiar un edificio o el boicotear el funcionamiento académico de una Universidad mediante una sentada de huelga en el interior del edificio, confiere a una persona un sentimiento de poder llamar la atención y ofrece atractivos de hacer algo por un objetivo. Los cristianos debemos responsabilizar a la gente por su conducto ilegal, pero no podemos contentarnos con eso. Hemos de calar hasta el interior de dicha conducta y descubrir las profundas necesidades personales. Entonces habremos de ofrecer respuestas cabales a sus legítimas preguntas, tales como: «¿Qué cosas hay por las que, para mí, merezca la pena vivir?»; «¿Cómo puedo encontrar el verdadero sentido valioso de mi persona?».

CÓMO SATISFACER LAS NECESIDADES DE SENTIRSE IMPORTANTE

Los humanistas de estilo rogeriano dicen que somos importantes por el simple hecho de ser humanos. Los partidarios de Skinner, por otro lado, someten a un análisis funcional el aserto: «Yo necesito ser valioso», para determinar qué clase de factores del entorno producirán el resultado verbal de la expresión: «Yo soy importante». Estos no reconocen en las necesidades internas absolutamente ninguna realidad sustantiva (recordemos que, en su sistema, el hombre es sólo un objeto físico, no un sujeto personal), y así resuelven el problema de encontrar algún valor personal negando simplemente su existencia. Los freudianos tienden a tratar el problema del valer personal como un síntoma de la frustración física de los instintos del placer o del poder. En un sistema reduccionista que no reconozca otra realidad que la materia, las necesidades personales quedan reducidas a necesidades físicas. Los existencialistas como Frankl parece ser que reconocen la validez de la necesidad por buscar un sentido (aunque sus prejuicios ateos hacen de tal necesidad un accidente sin sentido, pues no cabe esperanza racional de poder realizar su satisfacción) y animan a cada individuo a encontrar sus propias soluciones.

Cualquier solución que pretenda suministrar un hombre inconverso para satisfacer la necesidad concreta de encontrar un sentido de importancia personal, resulta, en pura lógica, horriblemente inadecuada. Voy a explicar por qué: Si usted no tiene ninguna formación filosófica, lea esta parte despacio, pero, por favor, no la pase por alto. Los consejeros bíblicos han de tener capacidad para afirmar y defender inteligentemente la proposición de que Cristo es realmente la respuesta necesaria y suficiente para las necesidades del ser humano. De lo contrario, es

probable que no convengan por su ciego dogmatismo. Con todo, el cristianismo, cuando es presentado de un modo racional, no es ciego ni le falta mordiente para convencer. En el capítulo 1, ya he sugerido lo que Schaeffer discute más detalladamente en su libro *He Is There and He Is Not Silent* («Dios está ahí y no está callado»), a saber, que la realidad final debe ser o un Dios personal o un Dios impersonal.

Si aceptamos que Dios es algo impersonal, debo añadir que, sin un principio personal, no cabe un destino. Y sin un destino, no puede haber propósitos u objetivos, no cabe tampoco un movimiento programado intencional hacia un determinado punto final. La suposición de que no existe un Dios personal, le obliga a uno a afirmar que el puro azar o casualidad es la suprema realidad que nos gobierna.

Jean Paul Sartre ha hecho la observación de que un punto finito (limitado) requiere un punto infinito de referencia, si es que ha de tener algún sentido. Dicho de otra manera, un punto finito deriva su sentido de su contexto. Ahora bien (y aquí está el nudo de la cuestión), si el punto finito de mi vida o de cualquier elemento singular incluido en dicho punto, existe en el contexto de un Dios impersonal (o, al menos, no en el contexto consciente de un Dios personal), su sentido es idéntico al de su contexto. Mi vida viene a ser una ocurrencia de la casualidad, un accidente sin sentido y que no conduce a ninguna parte. Pero yo no puedo vivir con eso. Yo tengo unas necesidades personales concretas que tienen que ser satisfechas para que yo no desaparezca como persona. Siendo así las cosas, yo me decido a no pensar en profundidad y me propongo proyectos a corto plazo (la casa, el coche, la familia, los ingresos, mi posición social, lo que sea). Me sumerjo en estas cosas externas. Con tal de que me mantenga frenéticamente ocupado (o borracho, o dormido) y evite hacerme preguntas trascendentes y reales, experimento un facsímil de importancia con que satisfacer (aunque incompletamente) mis necesidades. Hay creyentes que se quedan atónitos a la vista de tantos inconversos que parecen marchar viento en popa, mientras que algunos creyentes están literalmente a punto de estallar en pedazos. Para gozar de una salud psíquica, la gente debe satisfacer su necesidad de aparecer importantes. Los no creyentes (y también muchos creyentes) obtienen alguna importancia perecedera a base de objetivos a corto plazo y, de este modo, marchan razonablemente bien. Pero en sus momentos de un sincero auto-examen, los más admiten percibir un sentimiento de «algo que marcha mal allí en lo profundo de su ser». Al carecer de normales explicaciones o respuestas, se hacen sordos a sus profundas inquietudes y, para compensarlo, redoblan sus esfuerzos por ganar importancia mediante la obtención de objetivos temporales.

Pablo no estaba avergonzado del Evangelio, porque se daba cuenta de que tenía un poder («dynamis») parecido al de la dinamita. Transformaba a las personas muertas en vivientes; a las débiles, en fuertes, y a las vacías y anhelantes por significar algo, en personas profundamente realizadas y satisfechas con un objetivo real para sus vidas y con una importancia que está a su disposición por medio de Cristo. Pablo apela en romanos a los recursos cristianos para satisfacer las necesidades de verse importante. En el capítulo primero y en el versículo veintiuno, nos dice que el primer mal paso de la gente, el cual conduce a la más extrema degeneración y a la muerte personal, es que fracasaron en glorificar a Dios como es digno de Dios.

Dios es glorificado cuando me inclino humildemente ante El, reconociendo el derecho que tiene a regir mi vida, y poniéndome en línea con mi Creador como una obediente criatura suya. El aceptar la muerte de Cristo como el paso del rescate por mis pecados, me pone en una posición en la que puedo centrar el Espíritu Santo, quien produce en mí «así el querer como el hacer, por su buena voluntad» (Fil. 2:13). Ahora, cada momento de mi vida, cada unidad de mi conducta (levantarme de la cama, jugar con mis hijos, besar a mi esposa) se puede considerar como partes de un todo lleno de sentido. El contexto de mi vida viene a ser el eterno designio del soberano Dios del Universo. Como quiera que un punto finito derive su significado de su contexto, mi vida entera y cada uno de sus detalles pueden proclamar con toda razón que tienen una verdadera importancia como parte del apasionante designio de Dios mismo. Los consejeros bíblicos deben captar bien este punto y darse cuenta de su fundamental importancia.

Cuando alguien dice: «Soy un nadie; a nadie le importo de verdad nada», un creyente no debe responder con ardor humanista: «Oh, usted es algo importante, porque usted es un ser humano y eso le da a usted suficiente importancia». Sin una base bíblica, dichas expresiones son lógicamente absurdas. Tampoco debe un consejero creyente ofrecer una respuesta simplista, por muy bíblica que suene, tal como: «Fíjese bien, déjese ya de sentir compasión de sí mismo y preocúpese por vivir para los demás y por servir a Dios, y arrepíentase de esta pecaminosa preocupación por sí mismo y por el concepto que tiene de su persona». Una vez comprendido el hecho de que el hombre, creado a imagen de Dios, es un ser personal y necesita realmente ser importante, un consejero bíblico debe responder de esta manera: «Debe de ser una sensación horrible el sentirse tan poco importante. Usted está en lo cierto al preocuparse acerca de este problema. Pero yo tengo buenas noticias para usted: Dios le ha creado a usted con la necesidad de sentirse importante, y ha provisto un medio apasionante para satisfacer profunda y plenamente tal necesidad. ¿Quiere usted probar la solución que Dios le ofrece para

su problema concreto? Echemos un vistazo al plan que Dios tiene para usted en sus actuales circunstancias. Si usted sigue Su plan y hace lo que El quiere que usted haga, usted experimentará el sentimiento gozoso de ser realmente alguien, alguien destinado cuidadosamente desde toda la eternidad a ser un importante hijo de Dios.»

En Efesios 4, Pablo habla del Cuerpo de Cristo, es decir, la verdadera Iglesia, como algo que crece de acuerdo con la actividad efectiva de cada miembro. Otras porciones de la Escritura (cf. Rom. 12, 1Cor. 12) enseñan que todo creyente nacido de nuevo está dotado por el Espíritu Santo para contribuir al crecimiento de la Iglesia. Dios tiene un destino definido para cada individuo, un programa planeado de antemano para llevar a cabo Su soberano designio mediante cada miembro del Cuerpo de Cristo (Ef. 2:10). En Cristo, Dios ha provisto a cada persona de una importancia real, de un destino peculiar para vivir con sentido.

Una de las señales que acreditan el actual movimiento de «renovación de la Iglesia» es el énfasis que se pone en un ministerio acreditado por sus dones. El pastor no es la única persona dotada para trabajar en la iglesia local. La llamada ordenación no se exige como un prerrequisito para el ministerio o, para expresarlo de otra manera mejor, Dios ha ordenado a cada creyente para el ministerio. En un sentido real, no existen los creyentes laicos. Todo creyente es un sacerdote y un ministro delante de Dios, con la responsabilidad y el privilegio, primeramente de dar culto a Dios directamente, y después servirle de acuerdo con el don que de Dios ha recibido. Yo estoy convencido de que Dios ha destinado a la iglesia local a ser el vehículo primordial mediante el cual los miembros tienen que ejercitar sus dones, los dones que dan sentido e importancia a sus rivales. Los pastores necesitan volver al modelo que se les propone en Efesios 4:11-12, y equipar a su congregación «para la obra del ministerio», de manera que tanto el fontanero como el maestro, el ama de casa y el profesional de toda clase, puedan gozarse en el privilegio de ser algo importante para ayudar a edificar el cuerpo eterno de la Iglesia de Jesucristo. Si los pastores se empeñan en hacer ellos solos todo el trabajo de la iglesia local, están robándole a su congregación las oportunidades de satisfacer sus necesidades según el propósito de Dios.

Quedan por mencionar otros dos aspectos de la respuesta que la Biblia da al problema este de la importancia personal. Sea cual sea el papel para el que Dios me haya destinado y me llame a cumplirlo, El me equipará para desempeñarlo adecuadamente, y yo debo mirarme a mí mismo como apto en Cristo. Cuando llego a casa por la noche y mi mujer me saluda con gesto atormentado mientras me refiere algún problema que ha tenido con los niños, me acomete un repentino

sentimiento de ineptitud. Yo soy el cabeza de familia, como me dice Pablo, y soy responsable de las decisiones que han de tomarse. Pero no me siento con capacidad para ello. Entonces dirijo internamente al Señor la siguiente oración: «Señor, dame sabiduría. Amén». Todavía sigo sintiendo mi incapacidad. No soy consciente de que brote de repente en mí un chorro de sabiduría como resultado de mi oración. Es al llegar a este punto cuando debo dejar a un lado mis sentimientos y horrorizarme a mis creencias. Dios promete sabiduría para cumplir con las responsabilidades a las que me ha llamado. Yo lo creo y, por consiguiente, actúo por fe. Reflexiono, escucho a mi esposa, vuelvo a reflexionar y, finalmente, llego a una decisión —incluso temblando con sentimientos de ineptitud—; pues debo decidir en virtud de la fuerza que me presta mi fe en Dios, quien llevará a cabo Su voluntad por medio de mí, aun en el caso de que mi decisión no sea acertada. Conforme continúo practicando la fe y actúo en virtud de mis creencias, los agradables sentimientos de aptitud y capacidad van surgiendo. Fíjense una vez más en el correcto orden: hecho, fe, sentimiento; o, conforme a los términos que he usado anteriormente: creencia, conducta, sentimiento. Si todo marido creyente captase los conceptos del presente párrafo, ninguno renegaría de su responsabilidad bíblica en comprometerse íntimamente en los problemas de su familia, desde su puesto de autoridad amorosa.

El segundo aspecto que afecta a la capacidad y a la importancia personal es el aceptarse uno sí mismo como es. Hay mucha gente que se pasa la vida diciendo: «Yo podría aceptarme a mí mismo como una persona de importancia y de valer, si fuese más elegante, más guapo, de complexión atlética, o dotado de un mayor talento, etcétera.» Cuando un creyente capta la verdad de que Dios le ha diseñado y creado perfectamente para encajar con el mayor ajuste en el designio que para él tiene, y el creyente se apresta con todo el empeño de su voluntad a seguir en todo la voluntad de Dios, el aceptarse a sí mismo viene a ser el producto natural de un sentimiento creciente de agradecimiento a Dios por lo perfecto de sus planes divinos. El asunto del aceptarse a sí mismo es lo suficientemente importante como para merecer más atención de la que el objetivo de este libro permite prestarle. Quizás surjan otros libros que traten detalladamente sobre el método que un creyente ha de observar para llegar a una verdadera aceptación de sí mismo.

Permítaseme, en un breve resumen, aseverar que la gente debe aceptarse a sí misma como personas aptas para desempeñar un papel verdaderamente importante a fin de que puedan considerarse sinceramente a sí mismas como algo valioso y gozar así del ideal de poder realizarse como personas normales. La necesidad de sentirse importante sólo puede ser satisfecha, si glorifico a Dios en mi vida, someténdome totalmente a El y a sus designios para mí Si yo vivo en completa

docilidad a Su voluntad, El proveerá la capacidad para llevar a cabo mis tareas. Entonces yo me acepto a mí mismo como perfectamente diseñado para mi trabajo, y experimento mi realización como persona, al comprometerme en el proyecto eternamente importante de edificar la Iglesia de Jesucristo. Quiero enfatizar de nuevo que el ejercicio de los dones espirituales en la iglesia local, es la estrategia más natural para comprometerme en una actividad del más profundo sentido y, mediante ello, satisfacer mi necesidad de verme como algo valioso e importante.

15 Tratando de comprender nuestros más profundos anhelos (II)

Para poder considerarnos a nosotros mismos como algo valioso, no sólo necesitamos alcanzar importancia, sino también estar seguros de que se nos quiere de veras. El cristianismo es esencialmente el drama de una relación comunitaria. Es una historia de amor que comienza con un divorcio. Nuestros primeros padres despreciaron el amor de un Creador-Compañero. Pero esta actitud los dejó vacíos. No sólo se separaron a sí mismos de una vida con sentido e importancia, sino que se destituyeron a sí mismos del amor que demandaba desesperadamente lo más íntimo de su ser. Pero, como Dios es Amor, El no dejó de amarnos, sino que inmediatamente confeccionó Su plan para proveernos de un camino de vuelta hacia El, de forma que la relación de amor pudiese quedar restablecida para siempre.

Pablo expresa a gritos su gozo por el hecho emocionante de que nada nos podrá separar del amor de Dios (Rom. 8:39).

No hace mucho, hablaba yo con una señora creyente que se empeñaba en que Dios había dejado de amarla. Se sentía desesperadamente insegura. Su conducta durante los últimos años había sido tal, que seguramente me habría dado mala espina acerca de ella; pero por fortuna ella tenía Alguien más fiel y amoroso que yo, de quien poder depender. Le rogué que leyese Romanos 8:32, 33. Se echó a llorar mientras poco a poco se iba percatando de que no podía conseguir que Dios cesase de amarla, aunque se dedicase ella a intentarlo durante el resto de su vida. (Es interesante y de algún modo acobardante el considerar la rica profundidad del mandato de Pablo a los maridos de amar a sus esposas como Cristo amó a la Iglesia.) Incluso cuando yo era un pecador todavía, muerto espiritualmente y enemigo de Dios, El me amó, me buscó, y me constriñó con su amor inexplicable a que me acercase a El. La gente necesita esta clase de amor. Necesitamos, sí, necesitamos realmente ser amados tales como somos, ser amados a pesar de nuestros peores defectos. Necesitamos considerarnos a nosotros mismos como algo

valioso. Para llegar a conseguirlo, no sólo necesitamos sentirnos importantes, sino también estar seguros del amor incondicional que nos profese otra persona. Necesitamos esta clase de relación.

Hay mucha gente que conoce la historia verdadera que tuvo lugar en un orfanato. Algunos bebés que estaban físicamente sanos, se iban muriendo misteriosamente. Nadie podía explicarse les muertes de estos niños que, en el plano físico, estaban bien cuidados. Por fin, alguien se dio cuenta de que parecía existir una relación directa entre la personal atención amorosa y la salud física. Los niños que sobrevivían eran los más lindos y que eran tomados en brazos con más frecuencia por el personal del orfanato. Alquilieron entonces a «madres profesionales» que acariciaban a los bebés, los llevaban en brazos con cariño y los apretaban contra su pecho con amor. Los bebés se sobrevivían. El misterio estaba resuelto. Los seres humanos necesitan desesperadamente ser amados con verdadero afecto.

La gente en general opera en uno o dos frentes para satisfacer su necesidad de sentirse seguros. A veces, damos los peores pasos para poner a prueba la sinceridad de los que dicen que nos quieren de veras. Una chica menor de veinte años que tenía un miedo terrible a no parecer atractiva, había contraído el hábito desconcertante de comportarse muy rudamente con todo aquél que mostrase un verdadero interés hacia ella. Cuando los chicos se marchaban de ella, ella se confirmaba más y más en el temor que abrigaba de que nadie la querría. El acercarse a un consejero le proveyó de alguien que perseverase en cuidarse de su caso, sin desanimarse por su modo de obrar. Aunque nunca justifiqué su conducta y rehusé actuar irresponsablemente, yo continué, con la gracia de Dios, amándola con un amor cristiano y le recordé con insistencia que ella nunca podría apagar el amor del Señor.

Hay una manera más típica (y más racional) de afrontar el problema de satisfacer la necesidad de seguridad, que consiste en comportarse del modo más amable posible, a fin de ganar confianza. Este método parece resultar mejor que el anterior, pero el precio que hay que pagar es demasiado alto. Tras un período de tiempo en que deliberadamente se intenta ganar la confianza del paciente, quedamos atrapados en la necesidad de continuar presentando nuestros puntos aceptables y disimulando cuidadosamente nuestras debilidades inaceptables. No hace mucho, una señora que había abandonado a su marido, presentó ya en nuestra primera sesión una historia increíble de perversión sexual, que incluía adulterio, incestos y lesbianismos. Yo me di cuenta de que, al terminar aquella primera sesión, ella estaba literalmente temblando de inseguridad. Cosas que durante tanto

tiempo habían quedado cuidadosamente ocultas, las desahogó ella en un momento de repentina efusión emocional. Ella temía que una lista semejante de inaceptables modos de conducta me inducirían con toda seguridad a rechazarla por completo. Es tanta la frecuencia con que tratamos de ser buenos a fin de ser aceptados... Los creyentes necesitamos agarrarnos con firmeza a la verdad liberadora de que ahora ya no necesitamos aparentar ser buenos, precisamente porque ya hemos sido aceptados tales como somos por una persona infinita que, mediante Su muerte, nos ha garantizado una total aceptabilidad.

Me ocurrió una vez tener que conversar con una señora que había estado casada por muchos años con un individuo áspero, descontentadizo y sin cariño. Ella se había secado personalmente, famélica de amor y hambrienta de seguridad de ser amada. En medio de su profunda agonía personal, se había refugiado en el amor de otro hombre casado. Tan grande era su necesidad de ser amada y tan satisfactoria la nueva experiencia de una relación cálida y cariñosa, que con toda naturalidad sacó la conclusión de que su conducta estaba de acuerdo con la voluntad de Dios. Después de todo, ¿no quiere Dios que seamos felices? ¿Cuál debe ser la respuesta de un consejero bíblico a esto? Si le dice con amabilidad: «Sí, usted necesita amor. Si se encuentra más segura con otro hombre, váyase con él», esto sería diametralmente opuesto a la enseñanza de la Biblia y totalmente inaceptable. Si le da una severa reprimenda y le dice: «Usted se ha metido en una vida de pecado. Tiene que arrepentirse y confesar su pecado. Vuélvase a su marido y aprenda a ser sumisa», esto no le ayudaría en manera alguna en su verdadera necesidad de ser amada. Un consejero bíblico, equipado con una correcta comprensión de la personalidad de su cliente y de la profunda necesidad personal de amor que ella sufre, tendría que decirle con calma, con firmeza y con afecto: «Usted está en su derecho de buscar una satisfacción a su necesidad de amor. Dios ha creado a usted con esa profunda necesidad y quiere que pueda ser satisfecha. La tarea de usted consistirá en comprender cómo ha programado Dios el satisfacer su necesidad de seguridad dentro de los límites de Su voluntad respecto al matrimonio y la moral. Si usted está dispuesta a creer que Dios la ama y quiere lo mejor para usted, usted va a confiar en El lo suficiente para arrepentirse de su conducta pecaminosa y volverse a su marido. Echemos un vistazo a lo que Dios espera de usted como esposa, y tratemos de comprender cómo va El a satisfacer sus necesidades mediante la obediencia que usted Le preste.»

Tratando de satisfacer la necesidad de seguridad

Necesitamos una clara comprensión de la manera precisa con que Dios quiere satisfacer nuestra necesidad de seguridad. Los creyentes no tienen dificultad

en hablar acerca de la suficiencia de Cristo; pero el depender radicalmente de El para satisfacer cada una de nuestras necesidades, eso es harina de otro costal. Sin percatarse de lo que está ocurriendo, hay creyentes sinceros que abandonan su absoluta dependencia del Señor y mientras continúan afirmando la suficiencia de Jesús, comienzan a mirar a otros más bien que al Señor cuando se trata de satisfacer sus necesidades personales. La premisa primordial de mi argumentación es que no necesitamos literalmente nada más que al Señor y la provisión que ha escogido para nosotros. En un corto artículo sobre la depresión, un psicólogo cristiano negaba dicha premisa al dar implícitamente por supuesto que la dependencia de otra persona para satisfacer la necesidad de seguridad, es válida. Hacía ver que la gente deprimida son personas típicamente dependientes, cuya necesidad de seguridad no está siendo satisfecha por aquellas otras personas de quienes están dependiendo respecto a la aceptación y al amor. Cuando las necesidades no están satisfechas, se sufre, y cuando se sufre, puede predecirse como cosa corriente que surja el enfado y la ira contra la causa del sufrimiento (un deseo de hacer daño al que está haciéndole daño a uno). Pero una persona dependiente por naturaleza, no expresará su ira por miedo a perder lo poco de aceptación que todavía pueda quedar. Entonces, esa ira que no ha desaparecido y que tiene que descargarse de alguna manera, la vuelve el individuo contra sí mismo y el resultado de ello es la depresión.

Yo no voy a discutir esta formulación básica, sino la curación que el referido autor sugiere. El sugiere que, puesto que el problema resulta de dirigir el enojo contra sí mismo, la curación se efectuaría dirigiendo el enojo hacia fuera, enseñando a la persona deprimida la manera de expresar su enojo aceptablemente. La exhortación de Pablo: «*Airaos, pero no pequéis*» (Ef. 4:26) es un texto al que se apela para sancionar bíblicamente el consejo aludido. Ahora bien, es ciertamente verdadero que el enojo expresado en términos bíblicos para corregir una mala situación, puede ser sano y constructivo. Pero a mí me parece que con este método de aconsejar, el problema central de vital importancia queda sin resolver. El problema no es el enojo; la verdadera culpabilidad (desde un punto de vista bíblico) radica en colocar mal la dependencia. La persona que se enfada con otra por no encontrar en ella el amor que exige de ella, está dando por descontado que necesita el amor de dicha persona a fin de considerarse a sí misma como algo valioso.

Por supuesto, es algo legítimo el desear ser amado por alguien y el desearlo de un modo tan imperioso que su ausencia llega a ocasionar una pena y un sufrimiento profundo. Pero no se debe llegar al extremo de suponer que tal amor es absolutamente necesario para satisfacer la necesidad básica de seguridad. Si tal

suposición fuese correcta, entonces Dios no estaría en ese momento dando satisfacción cumplida a las necesidades de un hijo Suyo. ¿Acaso ha dado Dios pruebas de ser infiel? La suposición de esa persona deprimida es una equivocación, porque no se compagina con la realidad del Ser ni del Amor de Dios. No necesitamos absolutamente ninguna otra cosa que lo que Dios quiere o permite que tengamos. Pero habrá quien replique que Dios no tiene nada que ver con la pecaminosa actitud de esa otra persona que deliberadamente me rechaza sin motivo. A ello respondo que, aunque es cierto, sin lugar a dudas, que Dios jamás es autor del pecado, dicha objeción comporta una situación que puede provocar el pánico, porque de ser válida, no podríamos confiar en que Dios tuviese en sus manos el control de las circunstancias, de forma que hiciese que todas las cosas nos ayuden para bien (Rom. 8:28), sino que el pecador podría desbaratar el designio amoroso de Dios de proveer para cada una de nuestras necesidades. La única esperanza sería que la gente que nos rodea decidiese cooperar con los planes de Dios; de lo contrario, nuestra necesidad de amor quedaría insatisfecha. ¡Qué estado de cosas tan horrible e impensable!

En cambio, por débil que sea nuestra comprensión de la omnipotencia y de la soberanía de Dios, ya es suficiente para que nuestra inquietud se relaje, porque entonces estamos seguros de que Dios satisfará nuestras necesidades y nadie podrá detener Su amor ni desbaratar los planes de Su amor. Me veo en Sus manos y allí descanso seguro. Cuando alguien a quien amo me rechaza, yo puedo reaccionar con preocupación y tristeza por la quiebra de una relación personal. Pero, si reacciono con un daño personal causado por la amenaza a mi seguridad básica, y si el daño que siento conduce al enfado, si estoy diciendo en mi interior: «Tú no has satisfecho mi necesidad y eso me vuelve loco o loca», entonces estoy pensando que, a fin de tener satisfecha mi necesidad personal de seguridad, tengo que poseer el amor de esta persona, es decir, algo que, por el momento, Dios no ha provisto para mí. Esta creencia es falsa. Porque no hay alternativa: o Dios me ha fallado o no me ha fallado; o está dando satisfacción a mis necesidades aquí y ahora, o no lo está haciendo. Mi fe cristiana exige que yo confíe en que Dios es fiel. Si yo necesitase de veras el amor de dicha persona, Dios se encargaría de que no me faltase. Si no lo tengo, es que no lo necesito, aun cuando su ausencia pueda causarme un profundo sentimiento de pérdida. (A menos que usted crea con todo su ser que de veras hay un Dios, este argumento es un callejón sin salida). Si yo dependo de la provisión que Dios ha dispuesto para mis necesidades, y no de lo que a mí me parece que necesito, reaccionaré ante el rechazo no con enojo, sino con una deliberada acción de gracias en medio de mi tristeza; y será una reacción sincera. Quizás habrá muchos que, al llegar a este punto, dirán: «¿Dar gracias por el rechazo de tal o cual? Puede ser que tenga fuerzas suficientes para llegar a decir

(gracias), pero de seguro que no lo diría de corazón». Sin embargo, si mi mente está bien convencida del hecho asombroso de que el Dios soberano del Universo me ama y se ha comprometido a proveerme de todo cuanto yo necesite, si realmente creo esta verdad, entonces doblaré sinceramente mis rodillas en acción de gracias (a veces con gran dificultad, pero sí sinceramente) al experimentar el rechazo por parte de otra persona, no porque el amor de Dios me compense de tal rechazo, sino porque el amor de Dios puede obrar a través de tal rechazo.

Los creyentes tienen a menudo un romántico, pero retorcido, punto de vista acerca del amor de Dios, que viene a decir: «Creeré que me amas si puedo salirme con la mía, si puedo hacer lo que quiera, ser lo que quiero ser, y tener lo que quiero tener». Esto equivale a mirar a Dios, no como a un verdadero Padre, sino más bien como a un indulgente y bonachón abuelito celestial. Cuando algo no marcha bien, piensan que Dios ya no les quiere como antes; de lo contrario, no hubiese consentido que sucediera esto. Lo cierto es que Dios nunca, desde el principio, nos ha querido con esa clase de amor. Su amor procura sin cesar lo que más nos conviene, incluso cuando nosotros nos quedaríamos tan felizmente satisfechos con lo que más nos perjudica. Dios está trabajando sin cesar en la tarea de santificarme y purificarme. Aunque ya estoy completamente perdonado, y disfruto con El de una relación familiar de Padre e hijo, relación que jamás cambiará, no es menos verdad que todavía albergo en mi interior el poder del pecado con el problema que comporta, y Dios me ama lo suficiente como para enderezar mis torceduras, limar mis aristas y cepillarme la suciedad, hasta que el brillo de Su Hijo resplandezca a través de mi vida. A veces, el proceso de la santificación comporta sufrimiento. Cuando, en medio de la dificultad, estoy anhelando que Dios me muestre Su amor, a menudo estoy pidiendo que me evite el pasar por las difíciles circunstancias. Si comprendiera el amor de Dios, me percataría de que, en realidad, estaría pidiéndole a Dios que me amase menos, como si le dijese: «Déjame en paz. No tengo ganas de seguir siendo refinado a fuerza de tribulaciones. Baja un poco la temperatura de ese amor ardiente Tuyo que, mediante ese dolor que me tuesta la piel, intenta moldearme a imagen de Jesucristo. Confórmate con una perfección de segunda clase y no me quieras tanto.» Pero esto es algo que El no puede hacer y no lo hará, porque El siempre quiere para mí lo mejor y desea presentarme un día santo y sin mancha (Ef. 5:27). El proceso de limpiarme puede ser difícil. Quizás incluya el que yo sea rechazado por otra persona. Si esto ocurre, debo creer firmemente que Dios me está amando a través de tal circunstancia, y responder con acción de gracias, no precisamente por el rechazo, sino por la continua operación del amor de Dios, la cual puede hacer que tal rechazo resulte un medio para mi bien.

Job era un candidato hecho adrede para la depresión. A pesar de que tuvo que pasar por pruebas horribles y sufrió la más profunda angustia de alma, el relato bíblico sugiere que nunca sufrió esa clase de depresión que es producida por el enojo contra la circunstancia que luego una persona lo dirige contra sí misma. Y eso que todas las circunstancias se habían puesto en contra suya: riquezas, salud, familia; todo le había desaparecido. A cualquiera le hubiera parecido un buen consejo psicológico el que se desahogase expresando su enfado por tantas pérdidas, en vez de recomerse en su interior. Pero, aunque Job experimentó la más profunda angustia de alma, no mostró por ello ningún resentimiento. En realidad, no tuvo que atormentarse por el problema del enojo, simplemente porque se percató de que el punto central de la vida es la confianza, una completa, sencilla e ingenua dependencia de Dios:

«Aunque él me matare, en él esperaré» (Job 13:15). Como quiera que no dependiera de ninguna otra cosa más que de Dios, nunca llegó a enojarse y, por tanto, nunca padeció de depresión. El centro del problema que comporta el consejo de expresar el enojo como remedio contra la depresión, se palpa en la imprudente manera con que lo enfocó la mujer de Job. Reconociendo la soberanía de Dios, ella se dio cuenta de que Dios es la causa suprema y final de todo lo que ocurre, incluyendo la actividad de Satanás (y, por supuesto, todas las obras que él estimula, como el adulterio, el insulto, un desaire que otra persona nos hace en la iglesia, etc.). Por eso, ella alentó a Job a expresar su enfado y, según sus premisas, dio correctamente por supuesto que, en fin de cuentas, el enojo por el daño o la pérdida que sufre una persona siempre va dirigido contra Dios, puesto que El era el que había permitido que ocurriesen todas aquellas cosas tan horribles. Sus palabras: «Maldice a Dios y muérete» (Job 2:9), reflejan el error fundamental del consejo de dar rienda suelta a la expresión del enojo. El enfado es, al fin y al cabo, un enfado contra Dios por permitir que me ocurra esto o lo otro. No sirve el decir (como he oído tantas veces): «Yo no me enfado contra Dios; lo que pasa es que yo me comporto bien y me enfado solamente por la manera como me trata mi marido.» No olvidemos que Dios está al final del corredor de las responsabilidades. Como El es soberano, a mí no me queda otra alternativa que o darle las gracias o echarle la culpa por cuanto me sucede. Si yo pudiese expresar mi enojo por el pecado de ser rechazado por otra persona sin que yo estuviese personalmente amenazado o perjudicado por el pecado aludido, entonces el enojo sería correcto. Pero, por definición, la persona deprimida lo ha tomado ya como cometido contra ella misma (dice, por ejemplo: «El no me quiere y eso es lo que me vuelve loca, porque necesito su amor», o mis hijos, o mi dinero, o lo que sea).

Aun cuando se hubiese necesitado la clase de fe que traslada montañas, para que Job dijese «Gracias» en medio de sus problemas, soy de la opinión de que Job pudo fácilmente dar gracias a Dios por todo ello, al contemplar con una mirada retrospectiva el maravilloso designio amoroso de Dios en el trasfondo de todos sus problemas. El libro de Job es una vivida ilustración de la verdad expresada en Romanos 8:28: *«Y sabemos que a los que aman a Dios, todas las cosas les ayudan a bien, esto es, a los que conforme a su propósito son llamados.»* ¿Cuál es su propósito? He sido escogido en él (Cristo) antes de la fundación del mundo, para que fuese santo y sin mancha delante de él (Ef. 1:4). Y ahora, con las promesas de Dios y con la ilustración de esas promesas ante mis ojos en la Escritura, yo debo caminar por fe y dar gracias a Dios por cualquier prueba que me ocurra en la vida, incluyendo aquellos penosos momentos en que las personas a quienes amo me rechazan. Pero esto lo puedo hacer solamente si me limito rígidamente a depender siempre de Dios en último término.

Con todo, el limitar estrictamente nuestra dependencia a sólo Dios no significa minimizar la importancia y el provecho de las relaciones humanas. Es justo y normal el disfrutar de un maravilloso sentido de seguridad emanado del amor y de la compañía de una esposa, de unos amigos, de hermanos y hermanas en Cristo. Cuando Dios me bendice con el amor de otras personas, yo debo responder con gratitud, disfrutando de ese amor y recibiendo el calor de la seguridad que dicho amor me presta; pero siempre he de reconocer que mi más profunda necesidad y preocupación por mi seguridad está ya satisfecha y lo estará siempre por un eterno e inmutable Dios de amor. Si aquellos a quienes amo me vuelven la espalda, si me veo en una situación en que un cálido compañerismo no está a mi alcance, debo creer valerosamente que la ruta bíblica que conduce a la satisfacción de las necesidades de seguridad está en reconocer que el soberano Dios del Universo me ama. Con El me basta para todo lo que necesito, porque El dispondrá todas mis circunstancias hasta el más mínimo detalle de cada minuto (el creer esto requiere fe en un gran Dios), de tal manera que todas mis necesidades básicas serán satisfechas si confío en El. Por tanto, cualquier cosa que me suceda, ya sean insultos, pérdida de amor, rechazo, desaires, el no ser invitado a una determinada reunión social, yo he de reaccionar con la respuesta racional y confiada de acción de gracias.

Sin embargo, la mayoría de nosotros reaccionamos «automáticamente» con enfado en circunstancias de frustración o sufrimiento. No estoy sugiriendo que reprimamos estoicamente la ira, que pretendamos que no existe, y que forcemos a nuestros labios a decir «Gracias, Señor», en un esfuerzo por mostrar cuánto confiamos en El. Cuántas veces la gente oculta solapadamente su resentimiento,

porque piensa que tales sentimientos no son propios de un cristiano. Ciertamente que no lo son, pero el ocultarlos sólo sirve para transigir con el problema. Hay una gran diferencia entre sentir enojo y reconocerlo como algo personal, y darle libre escape en un ataque de cólera. Lo primero es ineludible. Lo segundo es pecaminoso. La persona deprimida debería comportarse dentro de su enfado, no con resentimiento ni tratando de atacar a quien le ha causado el daño, sino (después de reconocer el enojo que ha sentido y confesarlo como un pecado de dependencia equivocada) dando gracias a Dios por el acontecimiento que ha excitado su enojo, y con fe firme en que Dios está proveyendo amorosamente para él, en cada circunstancia, lo que precisamente es lo mejor para su crecimiento espiritual y para parecerse cada día más a Jesús. ¿Maldecir a Dios y morir? ¿Continuar dependiendo de otros para satisfacer la necesidad de seguridad? ¿Reaccionar con un ataque exterior de enojo para vengarse del daño recibido? ¿No llegar jamás a estar seguro en las manos de un Dios de amor, dejarse morir como persona, quedarse sin ser amado? ¡NO! No maldiga usted a Dios ni se muera, sino dé gracias a Dios y viva. Descanse en la seguridad del soberano amor de Dios y siéntase profundamente seguro como una persona que depende absoluta y solamente de Dios, confiando y esperando en El, aunque le mate; porque El siempre desea para nosotros lo mejor. Dé gracias a Dios y viva una vida plena, rica y satisfecha personalmente, como corresponde a todo aquel cuyas necesidades personales más profundas de seguridad han sido y están siendo satisfechas en la persona de Jesucristo.

Permítaseme ilustrar este punto con un incidente personal más bien trivial. Hace aproximadamente un año, fuimos en una excursión familiar de fin de semana a Disneylandia. Metimos las cosas en el coche, paramos junto a los naranjales para comprar jugo fresco de naranjas de Florida y proseguimos nuestro viaje de tres horas y media con el mejor de nuestros ánimos. Nuestros dos hijos (que por entonces tenían tres y cinco años respectivamente) no podían estar quietos de tanto entusiasmo, mi esposa iba sonriendo, y yo ardía interiormente de gozo con el pensamiento de lo que nos íbamos a divertir en aquella salida familiar. Apenas habíamos viajado durante quince minutos, cuando se nos deshinchó una rueda. De una forma típica que yo tengo esperanzas de que se pase de moda, yo reaccioné con furiosa impaciencia, llevando enojado el coche hacia un lado de la pista, dando un portazo al salir de él, y abriendo de una sacudida el maletín de herramientas para emplear el gato. Mi esposa se apresuró a prepararme un vaso de naranjada fresca, en un esfuerzo por rebajar mi temperatura emocional. Con gesto ceñudo, me tragué de una vez el jugo y permanecí a temperatura de ebullición. Luego me percaté de que, en aquel momento, yo no estaba amando a mi esposa como Cristo amó a la Iglesia (ni mucho menos), y de que tampoco estaba educando a mis hijos en la disciplina y la admonición del Señor. Estaba siendo culpable de cometer

pecados graves, contra los que a menudo he aconsejado y predicado. Con todo, a pesar de percatarme de ello, yo me sentía atrapado en mi furor. Mi problema no radicaba tanto en la dirección de mi enojo como en la presencia misma del enojo. En pocas palabras, yo estaba fuera de mí por lo que había ocurrido. No estaba consiguiendo lo que quería. Expresar mi irritación en «términos sanos y aceptables» no parecía la solución adecuada. El objetivo deseado era echar de mi organismo aquel enojo, pero el gritar, dar patadas a la rueda y tirar violentamente al suelo el maletín de las herramientas, eran cosas que no parecían conducirme en modo alguno hacia el objetivo deseado. En realidad, tendían a provocar el efecto contrario. Otra alternativa era forzar una sonrisa, pero me parecía totalmente imposible y, en el mejor de los casos, una actitud hipócrita. Estaba deseando zafarme de mi enojo y disfrutar de una calma interior, real y profunda; pero ¡cómo conseguirlo!

Entonces flotaron en mi conciencia las palabras de Pablo en Efesios 5:20: «*Dando siempre gracias por todo.*» ¿Por una rueda deshinchada? Pero yo no disfruto con ruedas deshinchadas y no veo ninguna ventaja en tener una así. Por cierto, descubrí que mi rueda estaba tan echada a perder que no admitía reparación posible. También se me ocurrió que un Dios que es soberano y omnipotente, podía ciertamente haberme prevenido del estado de la rueda; pero también me vino a la mente con nueva intensidad que este Dios fuerte me ama con un amor perfecto y sempiterno. Si yo creía de veras en todas estas cosas y concentraba el foco de mi atención mental en ellas (lo más recio de la batalla consiste en concentrar la mente en las verdades bíblicas en medio de circunstancias adversas), entonces, creyendo firmemente que todo debe obrar conjuntamente para bien si dichas cosas son una realidad, tuve ya una base racional para dar gracias por la rueda deshinchada. Yo no me sentía en disposición natural de dar gracias; pero los hechos garantizaban y sostenían una conducta de acción de gracias como una actitud expresiva de una fe racional, lógica (nótese, una vez más, el orden: Comenzar por los hechos; actuar por fe en ellos; los sentimientos ya surgirán).

Pero a considerar (de pie todavía junto al coche estropeado al lado de la pista) la verdad abrumadoramente confortante de que nunca puede sucederme nada que no cuente con el permiso de mi poderoso y amoroso Padre. El que me dio de buen grado a Su propio Hijo, no me negará ninguna cosa buena, incluso una rueda deshinchada. A fin de apreciar la clase de «cosa buena» que incluye ruedas deshinchadas, se me hizo inmediatamente evidente que mi vida debe estar totalmente dedicada a cumplir los designios de Dios. Una rueda desinflada nunca la tendría yo por buena, si mis preferencias fuesen objetivos proyectados por mí mismo, como el llegar a Disneylandia a tal o cual hora con una determinada suma

de dinero en mi cartera. Esta observación me sugirió un principio general: cuando quiera que yo tenga dificultad en dar gracias por algo que me pueda suceder en mi vida diaria, es presumible que mi objetivo en tal momento no está en conformidad con la formación de la imagen de Cristo en mí. Si yo he puesto a los pies de Cristo todo derecho a cuanto yo pueda desear y he fijado mi decisión libre de vivir para cumplir Su designio (lo cual de un sentido importante a mi vida), estoy en posición de agradecer racionalmente a Dios todas las cosas, porque descanso seguro sabiendo que cuanto pueda sucederme se convierte para mí en una experiencia de crecimiento espiritual. Un segundo principio aparece evidente: Lo que importa no es lo que pueda suceder, sino mi reacción a lo que me suceda; si reacciono con ira, porque pienso equivocadamente que mi seguridad está amenazada o porque mis objetivos están programados por mí mismo, corro el riesgo de la depresión o del resentimiento; si reacciono con acción de gracias, aceptando con mansedumbre cuando Dios haya provisto para mí, me voy asemejando más a Aquél que voluntariamente se entregó en manos de inicuos, porque su deleite y su alimento era hacer la voluntad de Su Padre, hallándose seguro en una relación amorosa que nunca habría de fallar.

Aunque el hecho de que Dios nos ama es una verdad maravillosa que llena y satisface nuestras necesidades, resulta difícil para cada uno de nosotros el echar mano y apropiarse de la realidad del amor de una Persona intangible e invisible. Jesús nos mandó amarnos unos a otros (Juan 15:12), para mostrar un verdadero sentido de comunidad y de unidad. El entrar dentro de la plenitud del amor de Dios es un proceso de crecimiento, el cual Dios ha determinado que sea estimulado y fomentado en la comunión amorosa de la iglesia local. No estoy, pues, sugiriendo que, puesto que ya me ama Dios, puedo convertirme en una isla espiritual sin perder nada maravilloso. En cierto sentido, nos necesitamos los unos a los otros. En mi propia vida personal, encuentro que la comunión entre los creyentes (disfrutando de sincera intercomunicación con otros creyentes en conversaciones centradas en la persona de Cristo, en momentos de sana diversión, en mutua exposición de nuestros problemas, en nuevos rayos de luz sacados de la Palabra de Dios) es una fuente vital de aliento y estímulo. ¿Lo necesito? ¡Sí! Y por eso lo ha provisto Dios para nosotros. Pero, si por alguna razón, hubiese algún tiempo en que no estuviese a mi alcance disfrutar de tal comunión, creo firmemente (aunque necesitaría mucha provisión de gracia para reforzar mi fe) que la persona de Jesucristo sería enteramente suficiente, por sí sola, para satisfacer mis necesidades personales y mantener íntegro y estable mi equilibrio psíquico.

No debemos suponer que, por el hecho de que el amor de Dios es suficiente, quedamos descargados de la responsabilidad de amarnos los unos a los otros de

una manera sacrificada y genuina. Todo lo contrario. Si yo soy salvo por la gracia de Dios, tengo ahora el privilegio y la responsabilidad de servir de vehículo, mediante el cual puede Dios mostrar Su amor por ustedes. Las iglesias son a menudo unos lugares tan fríos... Todo el afecto se limita a una sonrisa medio forzada y a un «¿Cómo se encuentra usted hoy?». Dios nunca pretendió que eso fuese así. La gente está necesitada de afecto. Cristo nos ama. Y él ha establecido que la comunión amorosa de los creyentes sea el medio visible de demostrar Su amor unos hacia otros y también hacia el mundo. La comunidad cristiana local es el instrumento primordial de Dios para que podamos satisfacer nuestra necesidad de seguridad, lo mismo que la de nuestra importancia personal.

RESUMEN

Si hemos de comprender los problemas de la gente, debemos investigar, por debajo de los síntomas, las verdaderas necesidades personales de unos seres creados a semejanza de un Dios personal. Para una correcta comprensión de la gente, es básico el reconocer que las personas necesitan considerarse a sí mismas como algo valioso. A fin de conseguirlo, se necesita poseer un verdadero sentido de la propia vida y una verdadera seguridad. Aun cuando la mayoría de la gente de nuestro tiempo parece contentarse con una base falsificada, más o menos satisfactoria para llenar dichas necesidades, en último término dichas necesidades sólo pueden encontrar plena satisfacción en Jesucristo. Es urgentemente necesario considerar esta verdad no como una mera conversación religiosa, sino como una realidad perentoria que marca una aplastante diferencia en el dilema de sentirse vacío o lleno, descontento o profundamente satisfecho. Finalmente, es también necesario desarrollar los recursos espirituales de la iglesia local (ejercicio de los dones y verdadera comunión) para responder a dichas necesidades.

16 La raíz del problema

Uno de los puntos más debatidos en Psicología se refiere al papel que desempeña el pensamiento en la determinación de la conducta. Todos parecen estar de acuerdo en que la gente piensa, y que lo que piensa tiene importancia, pero son abundantes los diferentes puntos de vista acerca del grado de importancia que tiene el pensar y acerca de los motivos que impelen a la gente a pensar de un modo determinado. Voy a justificar la siguiente semi-técnica discusión acerca del pensar (el término «percepción» podría ser un vocablo más apropiado para lo que intento demostrar) afirmando mi fe en que la Biblia enseña que el punto de partida de todo problema emocional que no sea causado por una disfunción orgánica, es un problema de pensamiento, una creencia equivocada acerca del modo de satisfacer

las necesidades personales. Para comprender adecuadamente los problemas en que la gente se mete, no tengo más remedio que desarrollar algunas ideas acerca del modo de pensar de la gente.

Freud habló del pensar como de un proceso primario; se refería a un modo de pensar modelado conforme al principio del placer (experimentar placer a toda costa), sin considerar para nada el principio de la realidad (qué es en realidad lo pensado). Si una madre no permite mamar a su bebé, surge en el niño un proceso secundario o pensamiento realista con que aceptar la dilación, tras el cual surge el intento de acortar el plazo o, si esto no le es posible, llega a aceptar la dilación. El proceso primario del pensamiento podría conducir a la alucinación de experimentar el disfrute de algo que no existía allí. Un continuado proceso primario del pensamiento conduce a una persona a encerrarse en su mundo interior, privado e irreal, donde la satisfacción que se piensa como inalcanzable en la realidad, se puede alcanzar mediante un esfuerzo de la imaginación o fantasía. El elemento que yo quiero subrayar aquí es el concepto de que la gente tiene capacidad para tratar de satisfacer sus necesidades por vías irracionales. El mundo de sus pensamientos comienza a incluir creencias e ideas desconectadas de una realidad que ellos perciben como un incentivo para una satisfacción inalcanzable.

Rogers nos retrotrae diez pasos atrás al minimizar lo que una persona pueda pensar y enfoca su atención hacia los sentimientos. La frase «problema emocional» refleja este énfasis en el plano sentimental de una persona. Rogers no cree que, para ayudar a una persona con problemas, se necesite algo más que ayudar a esta persona a que asimile sus sentimientos (y él quiere decir literalmente reacciones viscerales, no conocimientos sentimentales). Siempre que una persona, con buena intención, pero sin la debida formación profesional, trata de aconsejar a alguien, lo primero que hace es preguntarle: «¿Cómo se siente usted?». La pregunta es correcta, pero ¿qué hará usted si le responde: «Me encuentro desastroso»? Los adeptos de Rogers responderían con un «Usted se siente muy decaído hoy». Si el cliente replica entonces: «Si así es. ¿Puede usted ayudarme?», el consecuente y ejemplar consejero podría decirle: «Usted abriga la esperanza de que yo pueda servirle de ayuda». Yo sé de un aficionado a las teorías de Rogers que, en un papel de consejero académico de noveles universitarios, dicen que respondió a uno que le pidió consejo, con la siguiente perogrullada: «Usted está preocupado acerca de los cursos que le convendría tomar para pasar con éxito los exámenes de grado.»

Conste que yo me opongo a quienes, en nombre de las Escrituras, se niegan a escuchar ni una sola palabra de Rogers. No hay nada malo, y a veces mucho bueno, en reflejar delicada y cálidamente los sentimientos de un cliente en un

intento por comprenderle y (a menudo, igualmente importante) por ayudarle a sentirse comprendido. El problema de Rogers no está tanto en lo que hace cuanto en lo que deja de hacer. Si yo llevo mi coche al mecánico y le digo que los frenos no funcionan, es de suponer que me llevaría una agradable sorpresa al escuchar de sus labios: «¡Vaya contrariedad! Apuesto a que eso le preocupa de veras». Pero, si al pedirle yo que me los repare, pusiese él cálidamente la mano en mi hombro y me replicase con una sonrisa: «Usted se siente ansioso de veras por ver esto arreglado», supongo que mi agradable sorpresa inicial se tornaría en desconfianza y frustración. Yo necesito su comprensión conceptual del problema y su consiguiente competencia en el arte de reparar mis frenos. Su simpatía es de apreciar, pero eso no basta; ¿por qué? Sencillamente, porque el coche ha sido fabricado de acuerdo con un plan racional (aunque el descapotar alguno tienda a sembrar sospechas sobre lo correcto de tal suposición) y su reparación exige una comprensión inteligente de dicho plan.

Ahora bien, es igualmente claro que la mayor parte de las cosas son producto de un plan o proyecto, o al menos funcionan de acuerdo con una cierta (aunque, a veces, no especificada) regularidad. Las cosas no parecen suceder al azar, sin más ni más. Cuando siento un dolor en el pecho, supongo que no es una ocurrencia casual que carece de causa y de remedio. Es posible que mi médico no sea capaz de diagnosticar la causa o que pueda equivocarse en prescribir el remedio, pero tanto él como todos los de su profesión suponen que existe una causa. Francis Schaeffer ha hecho notar que la ciencia moderna está basada en la suposición de que en la naturaleza existen unas leyes discernibles y posibles de predecir. Yo necesito algo más que simpatía de parte de mi médico. Quiero que descubra la causa real de mi problema y que me prescriba lógica y científicamente (sobre la base de una regularidad previamente constatada) el tratamiento que haya de surtir efecto. Yo no supongo (nadie lo supone) que mis síntomas físicos sean algo que me ha sobrevenido al azar, por pura casualidad.

No hay absolutamente ninguna razón para suponer a priori que los síntomas psíquicos (una conducta inadaptada, miedos irracionales, etcétera) respondan menos que los físicos a unas leyes previamente programadas. En un determinado momento, un consejero necesita suministrar información acerca de las normas que regulan una vida psíquica eficiente. En cambio, Rogers nos dice que habríamos de estimular a los pacientes a que marchen en la dirección que les indiquen sus «sentimientos viscerales». El suponer, como lo hacen los adeptos de Rogers, que no existe ninguna ley externa que sea de universal aplicación y a la que, por tanto, la gente deba someterse, si es que desea disfrutar de salud personal (no precisamente física), equivale a sostener que cada una de las funciones de una

persona es algo aparte y totalmente diferente de cualquiera otra que pueda operar en la naturaleza. Lo que estoy tratando de enfatizar es lo razonable que resulta el suponer que existe una verdadera realidad exterior que debemos conocer y a la que debemos ajustarnos, si es que esperamos que nuestra psicología funcione de un modo eficiente.

Permítaseme reafirmar los dos puntos desarrollados hasta ahora. Primero, que la gente puede evadirse de la realidad en su esfuerzo por satisfacer sus necesidades personales. Segundo, que existe de veras una realidad determinada a la que debemos ajustarnos, si es que realmente hemos de ver satisfechas nuestras necesidades.

La próxima observación que es preciso hacer, implica el discutir cómo el pensamiento influye en nuestros sentimientos y en nuestro comportamiento. Los behavioristas o conductistas fisiológicos (externos) a estímulos que provienen del exterior. Como ya dijimos en el capítulo tercero, Skinner afirma que el ser humano es un cero en el terreno racional y emocional, y que en el interior de la mente humana no ocurre nada que tenga ningún sentido causal. Sostiene que todo lo que una persona hace es enteramente el resultado de una conjunción de fuerzas (y de la historia de esas fuerzas) que irrumpen y hacen su impacto sobre tal persona. Ahora bien, en un recuento fascinante de una serie de experimentos, Don Dulany ha reunido evidencia suficiente de que el modo como una persona interpreta su medio ambiente, lo que ella cree que existe en ese su mundo y los valores que asigna a los diversos elementos de su entorno, influyen decisivamente en su comportamiento y de hecho controlan su conducta. Este señor ha sistematizado sus ideas en lo que él llama la teoría del control proposicional. Las proposiciones (es decir, los juicios lógicos) que una persona alberga en su mente, esto es, lo que él se dice a sí mismo en su interior, es lo que controla directamente todo cuanto él hace después en cada situación. Albert Ellis da un paso más y asegura que estas expresiones internas de una persona (en lo que consiste realmente el pensar) no sólo controlan la conducta de esa persona, sino también sus sentimientos. El modo en que una persona enjuicia un suceso determinado (aquello es terrible, esto es estupendo, etc.) determina el modo con que tal persona reaccionará emocionalmente ante tal suceso. Por ejemplo, si un allegado nuestro a quien queremos (llamémosle A) se muere, uno de nosotros (llamémosle B) se apena profundamente. ¿Qué es lo que causa dicha pena? La respuesta normal y corriente será: «Naturalmente, la muerte de A ha hecho desdichado a B.» Supongamos que A ha muerto, pero B despreciaba a A. Ahora tendremos que un mismo acontecimiento (la muerte de A) produce una reacción de sentimientos positivos, simplemente porque B asigna un valor diferente (formula en su mente un juicio diferente) a tal suceso. En otras palabras,

no es el suceso el que controla al sentimiento, sino el valor que la mente atribuye al suceso. Ellis llama a esto la Teoría A-B-C de la emoción: A (lo que le sucede a uno) no controla a C (lo que uno siente), sino que B (lo que uno piensa de A) es en realidad lo que tiene la responsabilidad directa de C (lo que uno siente).

Aun cuando estos argumentos quedan en pie, existe suficiente evidencia psicológica para mantener el siguiente tercer aserto que voy a sentar: la manera de pensar de una persona tiene mucho que ver con lo que dicha persona hace y con el modo como se siente.

La Biblia, que es la norma definitiva del creyente, está a favor de los psicólogos que enfatizan la importancia del pensamiento. «Cual es su pensamiento (del avaro) en su corazón, tal es él» (Prov. 23:7). En Romanos 12:2, Pablo nos exhorta a no conformarnos a este siglo (que es una falsa realidad), sino a transformarnos por medio de la renovación de nuestro entendimiento. Nótese que ello implica: 1) que es posible creer, en la zona mental, en una realidad falsa; 2) que existe una realidad verdadera a la que debe ajustarse nuestra mentalidad; 3) si estoy dispuesto a ordenar mi vida correctamente en la presencia de Dios, es necesario que piense pensamientos correctos. En Efesios 4:17, escribe Pablo: *«Esto, pues, digo y requiero en el Señor: que ya no andéis como los otros gentiles, que andan en la vanidad de su mente»*, y añade en el versículo 18 *que el entendimiento de dichos gentiles está entenebrecido*. Un pensar en falso conduce a un andar en falso (conducta y sentimientos). La Escritura abunda en referencias a la importancia que tiene el pensar correcto (V. Fil. 4:8). Es, pues, evidente que lo que pensamos tiene una tremenda importancia.

Voy a resumir lo dicho hasta ahora, pero voy a cambiar el orden de los puntos en otro más lógico:

1. Lo que pienso tiene una influencia decisiva en lo que hago y siento.
2. Existe una realidad verdadera, de la que debo percatarme (pensar en ella, estar convencido, creer) y a la que debo conformar mi conducta, si he de disfrutar de un sentimiento de bienestar personal y de una vida eficiente.
3. Es posible que uno crea algo que es falso y que, por tanto, se comporte y sienta de tal modo que el resultado de todo ello sea el no encontrar satisfacción para sus necesidades.

El tema de este capítulo puede definirse en una sola frase compuesta: Los problemas personales comienzan con una creencia errónea, la cual conduce a comportamientos y sentimientos que nos privan de satisfacer nuestras más

profundas necesidades personales. Fíjense en la tentación a Eva. Dios había dicho que un determinado comportamiento quedaba prohibido. Imaginémosnos un círculo y llamémosle el mundo que Dios había proyectado para Eva. El comer del árbol prohibido era un acto fuera de dicho círculo. Lo esencial de la tentación de Satanás consistió en animar a Eva a decirse a sí misma cosas falsas, a creer algo falso: «Mis necesidades personales pueden encontrar una mayor satisfacción y yo seré una persona más importante si me salgo fuera del círculo de Dios.» Antes ya de comer del árbol prohibido estaría naturalmente resentida de los límites del círculo, porque ya pensaba que sus necesidades podían ser mejor satisfechas fuera del círculo. Así fue como experimentó el problema del resentimiento. Tan pronto como se salió del círculo de la obediencia (a lo que le condujo su erróneo pensar) ofendió las normas de un Dios santo que le había exigido obediencia, y así experimentó el problema de la culpabilidad.

Los problemas de resentimiento, culpabilidad y angustia parecen ser los tres desordenes básicos que subyacen a todos los problemas personales; y los tres existen simplemente porque concebimos pensamientos incorrectos (ver el diagrama 1 en la página siguiente). Comenzamos por pensar que lo que Dios ha provisto para nosotros no es lo mejor, ya se trate de unos padres ásperos, de una esposa frígida, de un marido sin afecto, de una enfermedad física o de cualquier otra cosa. Estamos resentidos de lo que Dios nos ha dado. Cuando desobedecemos a Dios a fin de obtener lo que El ha prohibido (divorciarse de una esposa desagradable), estamos en una situación de culpa. Cuando todo marcha en nuestra vida por nuestros propios caminos y, para ser felices, dependemos de esos caminos, nos preocupa el que las cosas puedan tomar un sesgo diferente el día de mañana, y eso nos produce ansiedad. Y todo ello tiene como base unas convicciones equivocadas acerca del mejor modo de satisfacer nuestras necesidades personales. Creemos que, para ser felices, debemos organizar nuestra vida de una determinada forma, necesitamos ciertas cosas y estamos decididos a obtenerlas como sea. Y así fallamos en confiar que nuestro amoroso e infinito Dios satisfará nuestras necesidades.

La tarea inicial del consejero bíblico consiste en percatarse de las básicas necesidades personales de la gente (importancia personal y seguridad) y en descubrir los falsos conceptos acerca del modo como dichas necesidades deben ser satisfechas; esos falsos conceptos que han originado una conducta pecaminosa (el problema de la culpabilidad) o unos sentimientos pecaminosos (resentimiento o ansiedad). La personalidad humana no puede marchar sobre ruedas, mientras le acosen los sentimientos de culpa, de resentimiento o de ansiedad. Para deshacerse definitivamente.

Las tres raíces de los problemas emocionales

de esos problemas, deben ser puestos en claro y corregidos a tiempo esos procesos erróneos del pensar que ocasionaron el problema, procesos mentales que obedecían a un falso punto de vista acerca del modo de satisfacer las necesidades personales. Y el poder llevar esto a cabo es la parte primordial de la tarea de un consejero.

El círculo representa el mundo en que vivimos. A mí me gusta B (por ejemplo, el dinero), pero dependo de tenerlo para satisfacer mis necesidades. Como no está en mi mano el asegurar que tendré B mañana, me sobreviene la ansiedad. Aborrezco a 2 (por ejemplo, un marido que no me quiere) y me niego a aceptarlo como una provisión amorosa de Dios, porque abrigo la convicción equivocada de que necesito otra cosa para sentirme como algo valioso. Por eso, me invade el resentimiento. Me convengo de que necesito a Y (por ejemplo, otra mujer) y me salgo fuera del círculo de lo que Dios ha provisto, a fin de conseguirla. Entonces soy culpable. La base para la curación está en aprender a estar satisfecho dentro del círculo que Dios me ha asignado.

17 Quitando telarañas

Hasta ahora he desarrollado el concepto de que la gente tiene sus necesidades y he analizado unos cuantos conceptos básicos acerca del pensar. Mi propósito en el presente capítulo es investigar cómo puede un consejero, pertrechado con dichas ideas fundamentales, comprender la enrevesada lista de problemas que se le presentan a diario en su despacho.

Viene una madre lamentándose: «Yo quiero a mi hija, pero pierdo la paciencia con ella. Se pone a veces tan insoportable que le pego fuerte en mis accesos de cólera. Ya sé que eso está mal. Ya me lo ha dicho mi pastor y ha insistido en que cese de hacerlo. Pero continúo haciéndolo, a pesar de saber que es algo terrible.» Un consejero bíblico se diría a sí mismo, mientras escucha a esta desconcertada madre: «Se ve que tiene una profunda necesidad de considerarse a sí misma como algo valioso. A fin de satisfacer dicha necesidad, tiene que satisfacer las dos necesidades subordinadas a la primera, que son la importancia personal y la seguridad. No hay duda de que tiene un falso concepto acerca del modo de satisfacer tales necesidades; está dependiendo de bases falsas. Ya lo veo, pero, ¿qué debo hacer ahora?» El objetivo del presente capítulo es rellenar la no pequeña brecha que media entre los principios básicos y el problema concreto. Para llenar

tal brecha es preciso analizar antes el desarrollo de la primera infancia. Frente al hechizo del momento presente, que podría hacernos ver la investigación de tal desarrollo histórico como algo tan innecesario (y, algunas veces, casi tan largo) como los cuarenta años del errabundo peregrinar por el desierto, el investigar los componentes genéticos de los problemas personales podría también parecer contrario a las normas bíblicas. La mayoría de la gente está completamente desilusionada con la tradicional terapia de esos largos viajes de vuelta a la infancia, para escudriñar las inconscientes fijaciones infantiles que contienen la clave de nuestros problemas de adultos. Behavioristas, gestaltistas, terapeutas del realismo, rogerianos, existencialistas, mowrerianos y demás consejeros de esta laya, han objetado convincentemente al psicoanálisis ortodoxo que, sin un estudio detallado del contenido histórico (que se presupone cargado de emociones negativas, reprimidas en el inconsciente), no pueden tener lugar en una persona cambios de importancia. La Escritura insiste en la liberadora verdad de que no somos esclavos de nuestro pasado, sino de Cristo, quien nos ha liberado de la esclavitud de una naturaleza pecaminosa. El Señor posee un poder maravilloso para revolucionar nuestras vidas. El tomó a un individuo tan impetuoso y agresivo como Pedro y lo transformó (sin escudriñar su infancia, que sepamos) en el tipo paternal, todavía lanzado, pero bien armado ahora de paciencia, que sus dos epístolas nos muestran. (Quizás sea más exacto decir que le cambió el Espíritu Santo en el día de Pentecostés, y de allí en adelante. (Nota del traductor).

El apóstol Juan sufrió también una notable transformación: siendo un hombre vengativo (Lc. 9:54), excluyente (Lc. 9:49) y ambicioso (Mt. 20:21), fue transformado en el tierno apóstol del amor. El tiempo que pasó con Jesús cambió su personalidad. La lista de tipos de conducta pecaminosa registrados en 1Cor. 6:9, 10; es larga y deprimente. Pablo añade: *«Y esto erais algunos»*, en tiempo pasado. Aquellas gentes habían cambiado. ¿Cómo? Allegándose al Salvador y echando mano del poder de Su Espíritu para llegar a ser conformes a la imagen del Hijo de Dios. Podríamos presentar innumerables testimonios de maridos borrachos, mentirosos, estafadores, coléricos, etc., como prueba de la realidad del grandioso poder de Dios para cambiar profundamente a las personas.

El consejero bíblico debe acometer su tarea profundamente convencido de estas apasionantes verdades. Pero necesita algo más. Necesita comprender con precisión cuál es el problema que está impidiendo a su cliente el experimentar el transformante poder de Dios. Sabe que la transformación se realiza mediante la renovación de la mente, a fuerza de pensar ideas exactas, basadas en la realidad de Dios. Necesitará conocer con exactitud cuál es el proceso mental del cliente que le está creando el problema. Y a fin de conocer lo que el cliente piensa de momento,

le ayudará mucho el comprender cómo aprende la gente a pensar de una manera determinada acerca del modo como sus necesidades pueden verse satisfechas. La Historia cobra su importancia cuando contribuye a que comprendamos el presente o, más exactamente, el actual pensar erróneo que late tras el comportamiento o los sentimientos de un determinado problema.

En los primeros años de su vida, los niños adquieren una impresión general acerca del mundo, particularmente del mundo de las personas que les rodean. Unas les parecen amables; otras, dañosas; unas les quieren, otras no les hacen caso. Conforme comienzan a hablar, las primeras impresiones generales e inarticuladas comienzan a revestirse de palabras y a desarrollar pensamientos o convicciones. Perciben el mundo de un modo más bien global e indiferenciado. Ven a todas las personas como revestidas de unas cualidades similares a las de los adultos que más relevancia tienen en su vida infantil. Es en este mundillo de personas, conforme El lo percibe, donde el niño que va creciendo tiene que aprender algún modo de satisfacer sus profundas necesidades de importancia y seguridad personales. Proverbios 22:15 enseña que la necedad está ligada en el corazón del muchacho. Es natural que los niños anden buscando los modos de satisfacer sus necesidades sin tener en cuenta a Dios. En esto consiste la necedad, pues no existen tales modos; pero los niños carecen de sensatez. No hay ninguno que busque a Dios, ni los de usted ni los míos. Los niños toman como una verdad la mentira de Satanás a Eva de que «tú puedes satisfacer tus necesidades según tus caprichos; decide tú misma el curso de tus acciones; mira por ti misma; si deseas ser dichosa, insiste en tener las cosas del mundo que a ti te plazcan». El pecado original está produciendo su efecto mortífero en las mentes de los niños desde el momento en que nacen. El comportamiento de los niños traiciona su modo de pensar: «Me quedaré satisfecho si me dan una zurra cada vez que yo grite.» Conforme el niño comienza a andar y luego es ya un escolar, su mente va ideando cuál es el mejor método para satisfacer su necesidad de tenerse a sí mismo como persona importante: «Si tengo la más primorosa bicicleta del barrio, si consigo que mamá se fije en mí más que en mi hermano, si gano en el juego de damas, etc.» Parece ser que, conforme el tiempo va pasando, cada persona va desarrollando una creencia general que se convierte en la actividad rectora de todo su comportamiento. Adler llama a esto una ficción rectora, un sentido erróneo acerca del mejor modo de compensar el sentimiento de inferioridad, una falsa creencia que influye decisivamente en lo que se hace o se deja de hacer. Tim La Haye ha escrito un interesante estudio sobre los diversos temperamentos, resucitando la idea hipocrática de que cada uno tiene un estilo personal relativamente fijo. La mayoría de los padres estarán de acuerdo en que, a pesar de la semejanza en el procedimiento de educar a sus hijos, cada uno desarrolla una personalidad única, profundamente individualizada. Sin entrar en

discusiones acerca del porcentaje de importancia que corresponde a la herencia y a la educación, me atrevería a decir que los diversos estilos de personalidad se explican, en parte, cuando se comprende: 1) el modo cómo un niño percibe su mundo; 2) cuál piensa él que es el mejor modo de maniobrar en este mundo para conseguir las satisfacciones que necesita. Una simple experiencia de un penoso trauma puede enseñar a un niño susceptible que «la gente hace daño o perjudica». El mejor modo de desenvolverse en un mundo lleno de gente dañosa es andarse con precaución. Como resultado de no tener jamás una relación cálida y abierta con otras personas, dicho sujeto nunca podrá experimentar el gozo alentador de una relación interpersonal de mutua solicitud e intimidad. Quizás es éste uno de los géneros de trasfondo que produce el tipo de individuo malhumorado, ensimismado y melancólico que describe La Haye.

Los dos puntos críticos que es necesario entender son: primero, que cada uno de nosotros tiende a percibir inconscientemente a la gente (al menos al mundillo de la gente más próximo a nosotros) de un modo más bien estereotipado, según lo aprendimos en la niñez; segundo, que seguimos manteniendo una convicción básica acerca del módulo de conducta que nos parece más adecuado para satisfacer nuestras necesidades dentro del mundo que nos rodea. En la medida en que dicha convicción sea errónea, tendremos problemas en nuestra vida.

Para ilustrar este pensamiento, vamos a volver al caso de la madre que pierde el control sobre su hija. Antes de que traspase el umbral de su despacho, ya sabe el consejero bíblico que ella tiene profundas necesidades personales que probablemente no están debidamente satisfechas (son muy pocas las personas que vienen a un consejero a decirle lo felices que son), y que, por tanto, debe de estar actuando conforme a falsos presupuestos acerca del modo adecuado de satisfacer dichas necesidades. Unas simples y directas preguntas que se le ocurran al consejero al primer golpe de vista pueden servir para revelar la pertinente información que seguirá después. La madre era un tipo de mujer fría, sin afecto y poco expansiva. El padre era D. Neutral y raras veces aparecía por casa. De estos pocos factores podría sacarse con bastante probabilidad la conclusión de que el mundo de su niñez poseía pocos atractivos.

La posterior lista de preguntas habría de hacerse respecto a los módulos de conducta que un niño o niña con un entorno de tales características, podría creer que eran los más eficientes para satisfacer sus necesidades. Conforme iba creciendo, podría descubrirse que las únicas cosas por las que pudo atraer la atención de otras personas eran su habilidad para organizar con éxito las actividades de un club o un guateque con los amigos o, a lo más, para estudiar de lo lindo a fin de

conseguir buenas notas. Así es cómo llega a la siguiente conclusión: «Me voy a considerar a mí misma como persona importante si puedo arreglármelas para organizar cosas, porque lo único que me ha merecido alguna atención por parte de mis padres ha sido la habilidad en organizar algo.» Más tarde se casa, aferrándose todavía a su falsa presuposición. Quizá se unirá a un hombre más bien dócil, al que cree que podrá manejar a su gusto. Durante algún tiempo, parece tener éxito en su vida matrimonial y se siente relativamente segura, aunque, sin un amor incondicional al Señor que pueda llenar su corazón, se encontrará a sí misma bajo una constante presión para continuar demostrando sus habilidades a fin de mantener su sentimiento de seguridad. Luego viene al mundo su hija. El bebé se encuentra a gusto en brazos de su madre, tiene para ella (su base de aprovisionamiento) más sonrisas que para ninguna otra persona y la madre se siente estupendamente competente en su nuevo papel y felizmente segura.

Tan pronto como pasan unos pocos años, la madre se percata más y más del desconcertante comportamiento de su hija, la cual no es tan obediente como debiera, ni se comporta en muchas cosas como sería el deseo de su madre. Quizás el padre se limita a comentar negativa e imprudentemente que la hija parece escapar a todo control o critica cosas que hace la madre. Entonces la madre se ve amenazada y reacciona con una especie de pánico, de frustración, etc., casi de histeria. Lo que se halla en juego es la necesidad de seguridad que la madre siente. Cada caso de mala conducta por parte de la hija se convierte a los ojos de la madre en un reto a su competencia y, como quiera que su seguridad esté ligada a su sentimiento de competencia, sus más profundas necesidades personales quedan también implicadas. Todo esto le ocurre a causa de un concepto erróneo e insensato sobre el modo de obtener su seguridad personal. Por eso redobra sus esfuerzos por controlar a su hija. Resulta fácil el predecir que la hija opondrá más y más resistencia a esa mayor presión, hasta resultar cada vez más difícil de controlar. La madre empieza a salirse de sus casillas y a sufrir accesos de histeria, precisamente lo contrario de la mujer tranquila y competente que se había propuesto ser. Al sentirse frustrada, se enfurece contra el obstáculo que se opone a la realización de sus deseos, es decir, contra su ingobernable hija; y así es cómo se desarrolla el problema.

Mowrer habla de la «paradoja neurótica». ¿Por qué se comporta la gente de unas maneras que son obviamente ineficaces para producir los resultados que se desea obtener? Creo que la respuesta es clara: porque está creyendo una mentira, una errónea suposición acerca del modo de satisfacer sus necesidades, y se comportan en consecuencia con tal suposición. Como su estabilidad psicológica (que depende del sentimiento de la propia importancia) está en juego, siguen to-

zudamente manteniendo su falsa creencia. Pero, al ser erróneo su pensar, su conducta no puede conducirles a la satisfacción de su necesidad.

¿Qué es lo que el consejero bíblico podría decir a esta madre frustrada? «Usted necesita sentirse segura. Usted ha aprendido que el modo de sentirse segura es poder manejar las cosas eficientemente, desplegando así su competencia y ganándose el reconocimiento de los demás. En primer lugar, esta creencia es simplemente incorrecta, según veremos más tarde. En segundo lugar, su creencia carece de eficacia, pues le lleva a esforzarse sin éxito por controlar a su hija. Ahora bien, ¿qué necesidades está usted tratando de satisfacer cuando corrige o amonesta a su hija? ¿Las de su hija o las de usted misma? Sin duda, las de usted. Por eso su hija se siente manipulada por usted, y así es en efecto, pues se percata de que usted quiere que sea buena, no por el bien de ella, sino por quedar usted satisfecha. Y eso contribuye a que ella se sienta insegura. Y está ahora aprendiendo a compensar su inseguridad a base de luchar contra usted, para no verse arrastrada a una situación familiar en la que ella queda reducida a la condición de un mero objeto, en vez de ser una persona. ¿Se da usted cuenta, por tanto, de que el actuar según su creencia resulta simplemente ineficaz para hacer que su hija le obedezca por fin? Pero todavía nos queda un problema por resolver: si el método que usted emplea para satisfacer su necesidad de seguridad carece de eficacia, ¿qué método habría de emplear? La respuesta depende de la primera observación que le hice: que su creencia es simplemente incorrecta. La seguridad no se alcanza por el mero hecho de tener éxito en controlar a una persona.»

Al llegar a este punto de la discusión, debe procederse a persuadirle de la necesidad real de un amor incondicional, presentando a renglón seguido el evangelio del amor en Jesucristo. Debo añadir que está muy bien el darle al cliente una lección acerca de lo que es un error o una equivocación. Sin embargo, una mini-conferencia presenta dos peligros: (1) que el cliente no preste atención a lo que usted le diga y se distraiga en otros pensamientos; (2) que el oírle la verdad a otra persona no tiene tanta eficacia como el ver la verdad por sí mismo. A veces, el método socrático de conducir al cliente a que saque él mismo las correctas conclusiones es más efectivo. Las cuestiones de técnica necesitan ser discutidas a fondo en otra oportunidad.

Hay una gama tan variada de creencias incorrectas como personas hay en este mundo. Con todo, la formulación básica no varía: «Yo creo que me sentiré seguro y persona importante si...». Cuando el consejero consiga el final de la frase, tendrá una explicación del problema concreto del cliente.

Permítaseme poner otro ejemplo de lo enredadas que están muchas marañas con el ovillo de unas creencias erróneas. (Los detalles están suficientemente alterados para impedir una identificación. Esté seguro el lector de que no me estoy refiriendo a nadie que él pueda pensar). Un joven de treinta y tres años me consultó acerca del serio problema que suponía ser un mentiroso crónico. Desde un punto de vista bíblico, debo llamar a la mentira pecado, no simplemente un síntoma de enfermedad mental del que mi paciente no sea responsable. No se sigue de esto que el aconsejar vaya a convertirse en un mero reprender el pecado y exhortar a la honestidad, aunque, por supuesto, ambos elementos deben incluirse en cualquier intento de aconsejar basado en la Escritura. Resulta interesante el notar que el apóstol Pablo, justamente antes de exhortarnos a vestirnos del nuevo hombre y a desechar la mentira (Ef. 4:24, 25), habla de la necesidad de renovarnos en el espíritu de nuestra mente. El consejero bíblico necesita meterse dentro de la mente de su cliente, para determinar qué clase de pensamiento es el que le está creando el problema. Si usted tiene una personalidad lo bastante fuerte y agresiva, quizá sea capaz de reprender el vicio con el suficiente impacto como para producir un marcado descenso en el hábito de mentir. Pero con eso, no habrá resuelto usted el problema. La creencia errónea no habrá cambiado.

Un breve relato obtenido del cliente incluía la siguiente información pertinente: él era el más joven de los cinco hermanos, su padre era la figura dominante del hogar, pero él no recordaba ninguna interrelación cálida con su padre. La madre era una persona tranquila y dulce, amaba a su hijo tiernamente. Quizás mimaba al más joven un poco más de la cuenta, viendo en él a su niño «especial». Los afanes perfeccionistas de su padre (y la severa disciplina en cualquier caso de imperfección), combinados con la actitud de la madre de que «mi Juanito no cometerá ninguna falta», le introducían en un mundo donde el reconocimiento y la aprobación dependían de una conducta intachable. Si cometía pifia, su padre le castigaba en un acceso de ira y frustración; y si su madre le veía comportarse mal (de una manera demasiado obvia como para poder echarle a otro las culpas), la desilusión que ella sufría era notoria y penosa. Así fue como se forjó su convicción básica: «Mis éxitos dependen de mi perfección. Cuando no me encuentre perfecto, podré mantener mi sentido de suficiencia no admitiendo mi imperfección, y así no incurriré en un rechazo airado o en una mirada de triste desilusión.»

A causa de su errónea convicción, este joven experimentaba ahora el problema de la culpabilidad. Se sentía obligado a mentir para proteger su suficiencia, y el mentir cae fuera del círculo que Dios ha programado para nuestras vidas. También le embargaba el problema del resentimiento, en especial contra sí

mismo por no hallarse perfecto. En lugar de aceptarse a sí mismo como un pecador quien, a pesar de sus pecados, es querido por un Dios lleno de misericordia y de amor, había llegado a odiar profundamente toda señal de imperfección, porque ello representaba una amenaza contra su suficiencia. La ansiedad también era un problema para él. Se sabía imperfecto y estaba resentido de ello; se veía culpable de mentir con el fin de ocultar su comportamiento reprensible. Siempre estaba temeroso de que se le sorprendiera in fraganti, lo cual le proporcionaba un desasosiego profundo y angustioso. Nótese cómo una convicción errónea e insensata había creado las tres raíces de los problemas personales: la culpabilidad, la ansiedad y el resentimiento.

Esta forma de análisis no pretende reducir las dimensiones nefastas del pecado, provocando simpatía hacia un pecador indebidamente educado. Más bien constituye un intento de clarificar mejor todos los aspectos del pecado, investigando bajo la cresta del iceberg —la mentira—, para ver la hondura de su base, una convicción incorrecta y pecaminosa. La fase diagnóstica del proceso curativo, dentro del arte de aconsejar, está llamada a descubrir las falsas creencias que sirven de base a un módulo pecaminoso de comportamiento. El tratamiento propiamente dicho incluye el inculcar creencias correctas, el exhortar a conducirse de acuerdo con dichas creencias, y el mostrar cuáles son los sentimientos de felicidad que una conducta correcta produce.

Apéndice al capítulo anterior

Permítaseme ahora describir en forma breve, esquemática, otros tres casos más, para su estudio. Lea usted la presentación del problema, las presuposiciones y la historia. Luego, antes de leer la raíz del problema y las observaciones, vea si puede completar la frase para cada paciente: «Me veré a mí mismo como algo valioso si...» Trate de encontrar una base para el resentimiento, la ansiedad, o la culpabilidad.

A. Presentación del problema: Un conflicto conyugal; la comunicación se ha venido abajo.

Presupuesto: El marido no es cariñoso y la esposa no es sumisa, porque ninguno de los dos cree que las normas bíblicas les conducirían a realizarse. Cada uno trata de algún modo de satisfacer sus respectivas necesidades mediante una conducta hostil, fría. El núcleo del problema reside en un pensar equivocado.

Historia: Esposa: criada por un padre alcohólico y por una madre dominante. Nunca supo lo que es estar segura de un amor paternal constante: él prometía mucho y daba poco.

Marido: Criado por un padre estricto y extremadamente áspero y por una madre débil y extremadamente dócil. Recuerda haber sido azotado severamente (por cosas fútiles) enfrente de sus hermanitos. Se juró a sí mismo: «No me dejaré controlar por nadie mientras viva.»

Raíz del problema:

Esposa: CREENCIA EQUIVOCADA: Necesito que se muestre el afecto cariñoso que nunca he tenido. Si mi marido no hace nada por mí, ello indica que no me quiere y, por tanto, que no tengo ningún valor para él.

RESUMIENDO: Ligada emocionalmente a su padre, a causa de su ojeriza contra él. Trata de resarcirse al presente del problema, encadenándose al pasado por medio del resentimiento. Se resiente de la menor indelicadeza por parte del marido, pues eso le hace sentirse amenazada, de acuerdo con su modo de pensar, en sus más profundas necesidades personales.

Marido: CREENCIA EQUIVOCADA: Sólo puedo considerarme como un hombre (independiente, importante, etc.), si no me someto a los requerimientos de nadie.

ANSIEDAD: Miedo de ser dominado.

RESENTIMIENTO: Contra su padre por azotarle y contra su mujer por tratar de dominarle (exigiéndole un besito, etcétera).

Ambos experimentaban sentimientos de culpabilidad por conducirse de acuerdo con sus pecaminosas opiniones. Ella continuaba ejerciendo una presión creciente y sintiéndose frustrada en sus manipulaciones. El resistía a los requerimientos de ella retirándose airado; a veces, llegó a cometer adulterio para demostrarse a sí mismo que ella no le dominaba.

Cada conversación se convertía en un intento de cambiar al otro, para satisfacer las necesidades propias: «Tú debías ser más amable conmigo»; «Tú no deberías tratar de dominarme.»

Observaciones:

1. Una solución no cristiana podría ofrecer algún alivio; el marido podría ver que el ser amable con su mujer no significaba ser dominado, sino más bien una opción madura y responsable. A la mujer se le podría hacer ver que la frialdad del marido no indicaba un rechazo, sino una mera reacción por satisfacer sus propias necesidades. Si ella cambiase su actitud (no exigiendo demasiado), él se sentiría aliviado y presto a ser amable.
2. Si este proceder consiguiera su efecto, todavía quedaría por resolver el fondo del problema: ella estaría aún dependiendo de él en cuanto a su propia seguridad, y él seguiría resistiéndose a someterse a ninguna autoridad. Las mentalidades equivocadas de ambos continuarían ocasionando trastornos siempre que uno de los dos no se saliese con la suya.

Caso B. Presentación del problema: Rebeldía de un adolescente: un chico de diecisiete años, siempre en pugna con sus padres, quiere marcharse de casa, dejar la escuela, conseguir un oficio y adquirir un piso. Ni las razones ni las intimaciones han servido para nada.

Presupuestos: Se trata de un chico que lucha por aparecer importante por medio de esta conducta pecaminosa (desobediente) a causa de su mentalidad equivocada.

Historia: Su padre es un hombre competente, cariñoso y verdadero cabeza de familia; la madre es amable, apacible y bondadosa. Ambos, siempre pendientes del joven (el menor de cuatro hermanos). Han intervenido en todas las decisiones que él ha tenido que tomar. El joven se entregó al Señor a los doce años, «con fervor» de neófito, desde entonces hasta poco después de haber cumplido los dieciséis. Su rebeldía ha crecido gradualmente en los últimos catorce meses hasta llegar a las proporciones actuales.

Raíz del problema: CREENCIA ERRÓNEA: A fin de adquirir importancia y respeto hacia mí mismo, necesito ser yo mismo, lo cual implica el tomar yo mis propias decisiones, en vez de seguir a papá como un corderito.

RESENTIMIENTO: Contra mi padre por brindarme tantos consejos (aunque buenos).

CULPABILIDAD: Una conducta pecaminosa con relación a sus padres. Ha tratado varias veces de cambiar, pero se enfada cada vez que su padre le da algún consejo (es una amenaza contra la importancia que él pretende).

La conducta de este chico era totalmente consecuente con su mentalidad. Obrando en contra de lo que su padre sugería, lograba su objetivo de asegurar su importancia personal.

Observaciones: El aceptar a sus padres como agentes de Dios para conducirlo a llevar una vida con sentido, exigía un criterio diferente acerca de la propia importancia: nuestra importancia se basa en cumplir la voluntad de Dios.

Caso C. Presentación del problema: Depresión: Dice una chica de veintitrés años: «Me odio a mí misma; mi tipo, mi personalidad, todo». Ha manifestado pensamientos de suicidio.

Presupuestos: No me siente querida como ella es. Se ha encerrado en una depresión insociable, con algo de agitación y una vida superficial e indolente; por tanto, es menester preguntarse si sus síntomas son realmente un esfuerzo para llamar la atención o son más bien una mental reacción de desesperación frente a un sentimiento de inevitable menosprecio de sí misma.

Nótese respecto del suicidio: Cuando un paciente está agitado y todavía disgustado, no lo da todo por perdido. El intento de suicidio, si llega a efectuarse, sería con toda probabilidad un gesto para manipular a los demás.

Cuando el paciente está simplemente «tranquilo», dispuesto a cooperar (según parece), el riesgo es mucho mayor, porque tal conducta refleja una actitud de carencia de toda esperanza. Esta clase de gente necesita con toda urgencia el mensaje bíblico de la esperanza (1Cor. 10:13).

Historia: «Fea como un coco» desde su nacimiento: problemas de piel, dentadura, ojos, tipo, pelo. Dos hermanitas, normalmente atractivas. El sentirse rechazada por los de su edad (comentarios, chistes, etc.) le ha llevado a la conclusión de que es inaceptable. La genuina aceptación por parte de sus padres aparece a sus ojos como algo forzado, insincero. Se ha deslizado gradualmente por la pendiente de la depresión hasta lo profundo. No hay signos de que se libre de ella, conforme esperaban sus padres.

Raíz del problema: FALSA CREENCIA: A fin de ser aceptada por alguien, necesito ser más agraciada. Sólo me sentiré segura cuando se me acepte por mis propios merecimientos. Como desmerezco tanto, nunca me sentiré segura. No abrigo esperanza alguna de satisfacer mi necesidad: soy personalmente un cadáver.

RESENTIMIENTO: Contra compañeros y compañeras por rechazarla; contra sus padres por su cariño «forzado»; sobre todo, contra su propio físico, aprendió pronto a odiarse a sí misma.

Observaciones:

1. Si prescindimos del cristianismo, el afán humanista de animar a una persona a que se acepte a sí misma, es como meras palabras que se lleva el viento. «Tú estás tan bien como cualquier otra». —No tanto como para ser aceptada—. «Lo exterior no importa, la belleza interior es la que cuenta». —Será muy buena la idea, pero no sirve para cambiar el hecho real de que un exterior desdichado produce en los demás una reacción penosa.
2. Sólo el reconocimiento de que un Dios amoroso lo controla todo, puede proporcionar seguridad. El cristianismo provee una base razonable para decir «¡Gracias!», a pesar de todos los aspectos negativos, pues produce una genuina aceptación de sí mismo.

18 Responsabilizando al cliente. ¿De qué?

Desde hace pocos años, el factor unificante entre los diversos métodos de aplicar el arte de aconsejar ha sido un marcado énfasis en la responsabilidad personal. Guillermo Glasser dedica el capítulo primero de su *Terapia de la Realidad* a repudiar el concepto freudiano del determinismo. Enseña Freud que la gente actúa impulsada ineludiblemente por fuerzas psíquicas interiores, puestas en marcha por las experiencias de la primera infancia. Por consiguiente, está muy puesto en razón, según Freud, el hablar de la aflicción de una enfermedad mental como de un desorden psíquico del que el paciente no es en manera alguna responsable. La tarea del terapeuta consiste en aceptar comprensivamente su conducta inadecuada como el resultado fatal de unas fuerzas que escapan al control del paciente, y en suministrar nuevas influencias que contrarresten los malos efectos de las antiguas. El producto natural de este modo de pensar es la negación de toda responsabilidad personal en el comportamiento. Sinner es igualmente (y, a veces, más explícito) tan absolutamente determinista como Freud, pero en lugar de transferir a los impulsos internos la responsabilidad de la persona, sitúa en el medio ambiente exterior la fuente de todo control. En cualquiera de los dos casos, el ser humano queda despojado de su dignidad como persona que posee una

autodeterminación y, de esta manera, no puede lógicamente hacerse responsable de su conducta.

Como reacción contra este modo de pensar, Glaser clama, al frente de unos pocos psicólogos seculares, por una renovada conciencia de la importancia que posee la responsabilidad personal. La de hacerse al paciente responsable de lo que hace. Señálensele alternativas, ayúdesele a valorar sus relativos méritos, y luego se le ha de cargar con la responsabilidad de escoger el camino que ineludiblemente debe seguir. Dígale a una esposa regañona que cese de regañar; y a un marido criticón, que cese de criticar; dígale a un neurótico miedoso, que no siga dejándose dominar por sus temores y que haga lo que tiene miedo de hacer.

Los cristianos que han enfatizado el aspecto de la responsabilidad, necesitan estar alerta contra un serio, aunque sutil, peligro que tal modo de pensar comporta. Enfatizar la responsabilidad de una esposa regañona para que hable apaciblemente y se comporte con amabilidad, puede fácilmente promover un esfuerzo apoyado en el poder de la carne: «Tengo que dejar de regañar. Voy a intentar firmemente esta semana ser la esposa agradable que Dios quiere que yo sea.» Algunos creyentes sugerirían que, en lugar de esforzarse tan duramente, debería decir: «Vamos a dejar que Dios lo haga». ¿Quiere esto decir que no hay lugar para un esfuerzo de nuestra parte? En este caso, habremos vuelto a una situación de irresponsabilidad. Si no puedo frenar mi lengua con mi propia fuerza, entonces quizás no soy responsable por no intentarlo. Con todo, la mayoría de los cristianos, aunque están de acuerdo en que el ser humano no puede ayudarse a sí mismo, sostienen sin embargo que es responsable de lo que hace. A fin de resolver este aparente dilema, necesitamos determinar con precisión la esfera de la responsabilidad. Los consejeros bíblicos deben tener a sus pacientes como responsables únicamente de aquello que pueden controlar. Lo contrario equivaldría a provocar el desánimo.

Reanudemos el hilo del capítulo anterior. Ya se le ha mostrado al cliente en qué consisten sus necesidades. Sus equivocadas opiniones sobre el modo de satisfacer tales necesidades han sido cuidadosamente trazadas desde su comienzo hasta su forma actual. Ya le ha sido presentada la respuesta correcta al interrogante de fundamental importancia: «¿Sobre qué base puedo yo considerarme legítimamente como algo valioso, importante y seguro a un mismo tiempo?» (Véanse los capítulos 4 y 5). El cliente ha recibido ayuda para percatarse de que su pecaminoso módulo de conducta y sus problemas emocionales, tenían su punto de partida en su equivocado modo de pensar. Se le ha propuesto con toda precisión el curso de acción consecuente con un correcto pensar y destinado a promover una correcta interrelación con su ambiente.

¿Cuál es el próximo paso en el arte de aconsejar? Al llegar a este punto, ¿se le debería decir al cliente que es responsable para comportarse de acuerdo con la voluntad de Dios y que, por ser cristiano (suponiendo que realmente lo sea), tiene a mano todo el poder que para ello necesita, por medio del Espíritu Santo que mora en él? ¿Deberían formularse objetivos, precisar señalamientos, bosquejar los pasos a seguir? En Efesios 4, Pablo nos intima a renovarnos en el espíritu de nuestra mente y vestirnos del nuevo hombre; en otras palabras, a clarificar nuestro modo de pensar y, tras ello, remodelar nuestra conducta. El debido orden parece, pues, ser: pensar correctamente, después vivir correctamente. Con todo, en mi experiencia de consejero, me ha ocurrido el observar cómo una persona se daba cuenta de sus equivocadas creencias, las sustituía conscientemente por otras correctas y después fracasaba en sus esfuerzos, a no dudar sinceros, por vivir una vida transformada. Algo estaba fallando. El paso que se echa de menos entre el pensar correcto y el correcto actuar llega a encontrarse cuando comprendemos la esfera primordial de la responsabilidad humana.

La Escritura entera nos enseña que la vida, en este mundo manchado por el pecado, siempre va precedida de la muerte:

«De cierto, de cierto os digo, que si el grano de trigo no cae en la tierra y muere, queda solo; pero si muere, lleva mucho fruto (una vida transformada)» (Jn. 12:24).

«Porque somos sepultados juntamente con él para muerte por el bautismo, a fin de que como Cristo resucitó de los muertos por la gloria del Padre, así también nosotros andemos en vida nueva. Porque si fuimos plantados juntamente con él en la semejanza de su muerte, así también lo seremos en la de su resurrección» (Rom. 6:4, 5).

«Y si morimos con Cristo, creemos que también viviremos con él» (Rom. 6:6:8).

«Así también vosotros consideraos muertos al pecado, pero vivos para Dios en Cristo Jesús, Señor nuestro» (Rom. 6:11).

El orden es claro y consecuente: primero la muerte, después la vida. En cierto sentido, cuando Cristo murió, yo morí. Por consiguiente, puedo vivir así como él vive, con la deuda del pecado ya pagada. Resulta interesante el observar que la primera exhortación de la epístola a los Romanos se encuentra en 6:11: *«Consideraos también vosotros muertos al pecado»*; es decir, tenedlo por cosa cierta. Mas en el versículo 12, Pablo parece decir que, una vez que nos

consideremos a nosotros mismos como realmente muertos, completaremos esto escogiendo no pecar. Aquí está la base de la responsabilidad del cristiano (y pienso que también el elemento central para superar la tentación). Si me veo confrontado con una forma pecaminosa de pensar: «Mi importancia necesita ser reconocida por los demás») y, como consecuencia de ello, me veo inclinado a obrar pecaminosamente, debo morir experimentalmente a tal forma pecaminosa, de la misma manera que ya estoy muerto a ella posicionalmente. Debo hacer que sea una realidad actual en mi experiencia inmediata lo que Dios dice que es verdad: Estoy muerto al pecado. En otras palabras, debo identificarme con Cristo en Su muerte, haciendo con el pecado exactamente lo mismo que él hizo respecto al pecado. Tanto el Padre como el Hijo, durante la realización de la obra de la Cruz, gritaron contra el pecado un rotundo no. El Padre volvió la espalda a Su Hijo amado, cuando Jesús fue hecho pecado por mí. Cristo se sometió libremente a la voluntad de Su Padre, al permitir que los soldados lo clavaran en la Cruz, pues estaba de acuerdo con el Padre en que el pecado debe ser castigado. Al quedar colgado en la Cruz, estaba proveyendo la base para gritarle al pecado un eterno no.

Dios me hace responsable para gritarle, en mi vida, al pecado un no igualmente rotundo. Hablando en plata, cuando quiera que me enfrente con la posibilidad de rendirme al pecado, debo decidir que no lo haré, porque yo rechazo el pecado como lo rechaza Dios. Esa es mi primordial responsabilidad dentro de una vida ya transformada: querer no pecar de forma existencial, momento a momento, cuando el aguijón está ahí, y luego apelar a la vida de Cristo como recurso para superar la tentación. El acto presente de resistir comportará a menudo lo que yo experimento en mí mismo como un esfuerzo por apretar los dientes. Seré consciente de estar como luchando por oponerme a la fuerza de una marejada. Me encontraré nadando contra la corriente y mis brazos sentirán la fatiga. La victoria depende primeramente de una decisión de no pecar, de nadar contra la corriente y, en segundo lugar, de creer que el poder de Dios es suficiente para poder resistir a la marea de los instintos y de los sentimientos interiores que parecen insuperables.

Una vez entendido esto, el consejero bíblico discutirá la actitud del cliente respecto al pecado ya reconocido en sus pensamientos y acciones. Es asombrosa la despreocupación con que tantas personas reaccionan frente a un pecado personal reconocido como tal. Si en el fondo de nuestros sinceros y conscientes esfuerzos por cambiar nuestra conducta nos estamos realmente diciéndonos a nosotros mismos: «Ya sé que no debería pecar; pienso que sería mejor intentar el no volverlo a cometer», entonces nunca habrá un cambio permanente. Como no ha habido experiencia de muerte, tampoco puede haber experiencia de vida. Otra actitud muy corriente es: «Ya sé que obro mal, pero también él obra mal. Mi

pecado no es más grave que el suyo»; o quizá: «De seguro que esto es pecado, pero ¿qué otra cosa se puede esperar? ¡Fíjese por lo que estoy pasando! ¿Podría usted pasar por esto sin resentimiento y sin sentirse desgraciado?» Sea cual sea la actitud que se adopte, no podrá darse la experiencia de una vida plena en Cristo, una vida de victoria y conversión, a menos que se profiera un decisivo no en el momento de la tentación y se escoja actualmente el morir a las malas formas de vida.

El vestirse del hombre nuevo requiere el haberse despojado antes del hombre viejo, profiriendo con todas nuestras fuerzas un decisivo y deliberado no al pecado. Y después debemos continuar diciendo no, cada día, a lo largo de toda nuestra vida, en cada momento de nuestra vida. (Por supuesto que algunas veces fallaremos y diremos sí al pecado. La maravilla de la Cruz está en su infinita eficacia para restaurar en mí la comunión con el Señor, tantas veces cuantas pueda yo caer en el pecado.)

Después que el consejero haya hecho ver la equivocada mentalidad y haya mostrado cuál es el correcto pensar, el próximo paso comportará la decisión por parte del cliente de despojarse de la práctica del pecado y revestirse de la práctica de la justicia. Si no se da este paso, las exhortaciones a cambiar de vida sólo producirán resultados superficiales y temporales.

Voy a poner una comparación. Hace algunos meses me hallaba yo volando de Detroit a Ft. Lauderdale. Cuando se sirvió la comida, inmediatamente vi el cremoso pastelito de chocolate al fondo del lado izquierdo de mi bandeja. Me apresuré a tragar la tibia, y más o menos gustosa comida, en la espera de los epicúreos goces que tenía frente a mí. Cuando ya estaba listo para el pastel, advertí con pesadumbre que había vaciado mi taza de café. Yo soy uno de esos cuyo placer en comer postres de dulce está inmensamente acrecentado con los sorbos de un buen café, caliente y aromático. Imagínense mi dilema. La azafata estaba ocupada y parecía ser que yo tendría que esperar quizá diez minutos hasta poder obtener más café. Un espacio como de treinta centímetros separaba mi boca del pastel y yo sabía que debía esperar. Mis pensamientos estaban bien claros: tendría mayor placer si esperaba diez minutos; me había aconsejado a mí mismo hasta el punto de percatarme de mi necesidad (un mero placer sensorial); me di cuenta de lo incorrecto del pensar que mi necesidad podría ser satisfecha de un modo mejor si me comía inmediatamente el pastel.

El siguiente paso en mi método de aconsejarme a mí mismo era responsabilizarme a mí mismo para no comer. Así que comencé a revisar mentalmente la situación. «Larry —me dije—, realmente debes esperar. Es el

mejor modo de satisfacer tu necesidad. Debes ser capaz de esperar sólo diez minutos. Tú sabes que es lo mejor. Tus pensamientos están en orden. Así que ¡espera!» Como quiera que yo estuviera totalmente convencido de mis argumentos, me sentí desazonado al notar que mi mano agarraba el tenedor y se movía deprisa hacia el lado izquierdo, al fondo de la bandeja. Mi consternación estaba mezclada con un placer culpable poco después, conforme saboreaba el chocolate que me llenaba la boca. Al darme cuenta de que un solo mordisco había reducido el tamaño del pastel en un tercio, volví frenéticamente a debatirme en mi interior: «Larry, le has dado un buen mordisco. Cierto que estaba bueno, pero no dispones de café que acreciente tu deseado placer. Imagínate el disfrute del café y espera, espera, espera.»

Armado de esta nueva resolución y sintiéndome totalmente confiado, noté de nuevo con alarma el movimiento de mi mano empuñando el tenedor. Tras el segundo tercio, se me ocurrió que mi derrota, más bien trivial, era semejante a la derrota de tantas personas que saben lo que es correcto, que quieren hacer lo correcto, y vienen a hacer lo que es incorrecto. No podía achacar mi derrota a falta de fuerza de voluntad. Si hubiese sido ésa la razón yo estaría destinado a una continua derrota, puesto que no tenía idea de cómo aumentar cuantitativamente mi fuerza de voluntad. Al reflexionar sobre mi dilema, advertí con asombro qué era lo que realmente me faltaba. Había comprendido mi necesidad, estaba pensando correctamente y quería de veras obrar correctamente, pero nunca había muerto al pastel diciéndole: «¡No!», mediante una decisión negativa firme, contundente, explícita y enfática. ¡En el fondo, estaba todavía acariciando la posibilidad de comérmelo!

Tras asegurarme de que nadie me observaba ni podía oírme, eché una rápida mirada al pastel y le dije con tranquilidad pero con la mayor firmeza: «¡ No!» Fruto de esta victoria fue, pocos minutos después, un solo bocado de pastel, precedido y seguido de sendos sorbos de café caliente.

La comparación será necia, pero el punto que trato de ilustrar es de una importancia vital. Antes de embarcarse en un programa de cambio de conducta es preciso asegurar una firme decisión de cambiar, basada en un claro voto contra el pecado. Para expresar toda esta materia de un modo sencillo y en un lenguaje que nos es más familiar, diré que el arrepentimiento, una decisión deliberada de darse la vuelta («conversión»), basada en un cambio de mentalidad, debe preceder al cambio de conducta. No hace falta decir, tratándose de consejeros cristianos, que es parte integrante de mi rechazo enfático del pecado la confesión específica de todo pecado conocido, hecha ante la parte ofendida: siempre delante del Señor y a

menudo ante una persona en concreto contra la que se cometió el pecado. Aunque supongo que se tiene conciencia de la necesidad de la confesión, quizás algunos consejeros podrían pasar por alto algo que es obvio. El procedimiento bíblico para un cambio o conversión es claro: confesión y arrepentimiento. Primeramente, es preciso que uno se reconozca pecador ante la Cruz de Cristo, que pida perdón y una comunión recuperada. Después, debe darse la espalda al pecado con toda decisión, arrepentirse de él, resolverse valientemente a rechazarlo como estilo de vida y decirle para siempre: «¡No!» Y, a partir de entonces, ocuparse en la salvación mediante la práctica de la justicia, escogiendo el caminar en las obras buenas a las que hemos sido destinados.

Haga usted responsable a su cliente; ¿de qué? De que ha de confesar su pecado, de un propósito firme y deliberado de convertirse de él y, tras esto, de que ha de poner en práctica una nueva conducta, creyendo que el Espíritu Santo que mora en él le suministrará toda la fuerza que necesite. Las consecuencias son vitales. Ahora ya podemos añadir un importante detalle al esquema del método de aconsejar, presentado en el capítulo 4. Lo hacemos de la forma siguiente:

DESCUBRIR EL PROBLEMA

- 1. Descubrir los sentimientos negativos (pecaminosos).**
- 2. Descubrir una conducta negativa y (pecaminosa).**
- 3. Descubrir la mentalidad errónea (pecaminosa insensata).**

REALIZAR EL CAMBIO MEDIANTE LA ENSEÑANZA

- 4. Enseñar a pensar correctamente.**
- 5. Insistir en la confesión y en el arrepentimiento.**
- 6. Programar una conducta correcta.**
- 7. Disfrutar de sentimientos que satisfagan.**

Permítaseme ilustrar brevemente la importancia de una decisión de no pecar. Un creyente casado estaba plagado de fuertes impulsos homosexuales. Cada tres o cuatro semanas, el impulso llegaba a ser tan fuerte que el hombre se rendía y se entregaba a prácticas homosexuales. Los esfuerzos de psiquiatras seculares habían

conseguido trazar el desarrollo de esta aberración sexual, pero, como ocurre con mucha frecuencia, la comprensión del caso no produjo ningún cambio. El individuo se limitó a comprenderse mejor a sí mismo, mientras continuaba buscando un cómplice homosexual cada tres semanas. Los consejos pastorales habían incluido una fuerte denuncia de su conducta como pecaminosa, recordándole que el Espíritu Santo le ofrecía todo el poder que necesitaba para resistir a la tentación; a las oraciones y a las exhortaciones a abandonar tal conducta siguió la imposición de la disciplina por parte de la iglesia. Nada pudo valerle. Mi paciente refería que se sentía animado después de una reunión de oración con los ancianos y no volvía a sentir aquel impulso durante algunas semanas, pero luego le resurgía el impulso con acrecida intensidad. Trató de aplicar aquello de «¡Vamos a dejarlo en las manos de Dios!», pero sus impulsos le arrastraban hacia su cómplice homosexual. Si intentaba resistir por sí mismo a la tentación, mientras reiteraba su firme confianza en que el poder viene de Dios, los impulsos superaban a sus fuerzas y volvía a sucumbir. ¿Por qué no le suministraba Dios la fuerza que necesitaba? ¿Qué es lo que estaba funcionando mal?

Mientras hablaba con él, llegué a ver con claridad que el hombre trataba de conseguir la victoria a base de uno de estos dos recursos: de que se le proporcionase una mayor fuerza para resistir al deseo. Ninguna de las dos opciones dependía de él en modo alguno. No era responsable de nada. En el fondo de sus fracasos había más bien una voz interior, con que se expresaba pasivamente: «Señor, realmente yo no quiero pecar. Ayúdame» Una discusión posterior con él, me indicó que todo el estilo de su vida entera era, más que otra cosa, pasivo. Pocas veces se había atrevido a tomar el toro por los cuernos. Yo le hice notar que su responsabilidad consistía en una decisión firme y valiente de no pecar. Debía hacerla en aquel mismo instante y en el momento en que llegase la tentación. Y luego, confiar que Dios obraría en él tanto el querer como el hacer de Su buena voluntad. El poder del Espíritu Santo se expandió en su interior, tan pronto como se decidió firmemente a escoger el andar en el camino de Dios. Allí estaba en abundancia la fuerza para resistir. La victoria dependió de su toma de responsabilidad por lo que él podía controlar: tomar una clara decisión de obedecer a Dios no pecando.

10. Los modos y metas del arte de aconsejar

LOS MODOS

Me impresiona el hecho de que Pablo parece siempre exhortar, más bien que ordenar y mandar. El Nuevo Testamento está lleno de claras normas: No cometáis

adulterio, no mintáis, sobrellevad los unos las cargas de los otros, no murmuréis, etc. Es típico de Pablo el exhortarnos a que nos amoldemos a la forma de Cristo, descrita en dichas instrucciones. En su discurso de despedida a los ancianos de Efeso, Pablo habla de amonestar con lágrimas a cada uno. Nunca se tiene la impresión de que Pablo ordenase ásperamente a las personas a comportarse. Algunos de los recientes libros sobre el arte de aconsejar han llegado a ser leídos bajo la impresión de que estimulaban el uso de métodos fríos e impersonales: «Mire usted. Esto es lo que dice la Biblia. Si a usted le parece bien, estupendo.

Verá qué bien le va. Si no le gusta, allá se las componga usted; haga lo que le dé la gana.»

C. S. Lewis, en un libro *El Peso de Gloria*, dice que no hay que considerar a ningún hombre como a un mero ser mortal. Si pudiéramos ver ahora mismo en el estado de su destino eterno a la más insignificante de las personas, o nos estremeceríamos de espanto ante la personificación de una desolada maldad, o caeríamos de rodillas para venerar a alguien revestido de la hermosura de su parecido con Cristo. Cuando miro a la gente como a seres maravillosos, aunque caídos, mi actitud cambia de un «lo toma o lo deja», a un «estoy anhelando que lo tome; el gozo que está a disposición de usted es el destino para el que Dios le ha creado». Aunque un consejero bíblico debe siempre hacer responsable a la gente y no debe buscar componendas con los principios de la Escritura, su modo de tratar a las personas, aunque a menudo deba ser firme y tajante, nunca habrá de ser áspero, cínico, sarcástico ni indiferente, sino que ha de caracterizarse por el tierno amor de un Sumo Sacerdote que puede compadecerse de nuestras debilidades. Cuando una persona no quiere andar por el camino de Dios, sino que insiste en depender de su resentimiento, su autocompasión u otra cualquiera de las formas de vida pecaminosas, el consejero debe confrontarle directamente con la verdad de un modo firme y tajante, pero también tierno y cálido. Si no responde como uno querría, habría de decirle al cliente cuánto lo siente y que está dispuesto a recibirle de nuevo cuando él esté decidido a arreglar sus cosas con Dios.

La gente que tiene problemas está sufriendo. Cuando el sufrimiento es el resultado directo de la obediencia a Dios (como fue el caso de la agonía de Jesús en Getsemaní), lo adecuado es ayudar amorosamente. Cuando el sufrimiento es realmente una rebeldía contra las circunstancias dispuestas por Dios, entonces es necesaria una confrontación amorosa.

Las metas

Los psicoterapeutas solían insistir en que los valores no tenían lugar alguno en su profesión. Durante muchos años, se dio por supuesto que el arte profesional de aconsejar era una tarea tan científica como pueda serlo la de un dentista o un cirujano. Pocos creyentes insistirían en que su dentista compartiese sus creencias evangélicas y fundamentalistas. La mayoría de ellos se inclinaría naturalmente a escoger un dentista muy competente, por agnóstico que fuese, más bien que a uno del montón, por muy cristiano que pareciese. Si el arte de aconsejar es una técnica enteramente regulada por los principios científicos, ¿por qué habrían de preocuparse los creyentes por encontrar un consejero que sea cristiano? El comportamiento de dicho señor sería, poco más o menos, el mismo que el de un consejero no cristiano.

El paralelismo entre la odontología y el arte de aconsejar se viene abajo tan pronto como se consideran las metas respectivas de ambas ramas del saber. Ambas profesiones tratan de diagnosticar desviaciones de las normas de salud, y de restaurar al paciente de acuerdo con dichas normas con el mayor acierto posible. Por consiguiente, la pregunta esencial viene a ser la siguiente: ¿Qué es salud? Poca discrepancia habría entre un grupo de dentistas cristianos y no cristianos en definir la salud bucal.

Y cualquier diferencia que pudiera existir entre ambos grupos, ciertamente que no tendría nada que ver con la teología. Pero un psicólogo cristiano y otro no cristiano podrían tener muchas mayores dificultades en encontrar un punto de acuerdo sobre la definición de una personalidad sana. El considerar sana o no sana a una persona depende en gran manera del sistema de valores que sostenga el que diagnostica. Para un consejero secular, un reajuste sano en problemas conyugales podría encontrarse por medio del divorcio. Para un consejero bíblico, permanecer con una esposa siempre desagradable podría ser el test de su obediencia a Dios y el medio de mejorar el propio carácter. Los consejeros seculares podrían tratar de encontrar un ajuste en un estilo homosexual de vida procurando aminorar el sentimiento de culpabilidad y promoviendo la aceptación de sí mismo como uno es, mientras que un consejero bíblico habría de insistir en que se reconociese que la actividad homosexual es pecado y en que se hiciese un propósito firme de abandonar tal inmoralidad. Podría mencionarse que incluso los terapeutas cristianos pierden a veces de vista el objetivo del parecerse a Cristo y están curando un pecado mientras incitan a cometer otro.

En cierta ocasión, escuché a un psiquiatra creyente referir el éxito que tuvo en el tratamiento de un homosexual. Un plan de masturbación realizada mirando a una revista típica de «playboys» (técnica corriente entre los terapeutas

behavioristas) había aumentado su inclinación hacia el sexo opuesto hasta el punto de que, siendo el paciente soltero, comenzó a acostarse con su novia. Su curación me da la impresión de que no resulta más afortunada que el enseñar a un atracador de bancos las técnicas astutas de un estafador.

Recientemente tuve que aconsejar a una señora casada con un individuo agresivo que procuraba asegurar su condición de cabeza de familia. Un psicólogo secular le había informado de que su marido era, sin duda alguna, un chauvinista que necesitaba poner al día sus puntos de vista sobre el matrimonio. Aunque estaba claro que el hombre empleaba su virilidad como un arma de dominio conyugal, yo no tuve inconveniente en apoyar su papel de cabeza de familia, por más que me viese obligado a condenar su anti-bíblica falta de afecto. Exhorté a la mujer a que se sometiera a él aceptándole tal cual él era, sugerencia diametralmente opuesta al punto de vista de mi colega acerca de los derechos de la mujer. Hablamos de la necesidad de seguridad que ella buscaba y de cómo la obediencia a Dios (quien exige sumisión) era la ruta para llegar a la realización personal. La salud personal, según el aludido consejero secular, comportaba la afirmación de sí mismo; en cambio, para el consejero bíblico, necesariamente incluía la negación de sí mismo y una sumisión motivada, no por la debilidad o el miedo, sino por una amorosa confianza en el Señor.

Como quiera que el objetivo del arte de aconsejar depende específicamente del sistema de valores que uno mantenga, y por existir en nuestra sociedad un sector considerable que profesa la ética cristiana evangélica, resulta obvio que un sistema bíblico de aconsejar ocupa un lugar necesario en el mundo de los contactos profesionales relacionados con el arte de aconsejar. El cristiano tiene un objetivo primordial en su vida: asemejarse a Cristo. Dios ha empeñado su palabra en su deseo de reproducir en cada uno de nosotros la imagen de Su Hijo, y nosotros tenemos ahora el privilegio de poder cooperar con él en la consecución de tal objetivo.

Un consejero bíblico nunca debe excusar una conducta o unas actividades irreligiosas. El resentimiento, la autocompasión, la inmoralidad, la envidia, el descontento, el afán materialista de competición, la sensualidad, el orgullo, la mentira y la ansiedad son cosas, todas ellas, contrarias a la imagen de Cristo. El objetivo del consejero bíblico consiste en ayudar a una persona a cambiar de dirección y procurar parecerse a Cristo. El obstáculo principal en este proceso hacia la madurez, es la incredulidad o, precisando mejor, las falsas creencias, pues ello evidencia que allí existe un problema que se transparenta en emociones y conductas negativas, destructivas. Sería menester escribir otro volumen sobre las

actuales técnicas de cambiar las creencias y promover sentimientos y comportamientos «sanos». No es suficiente con decir que el Espíritu Santo nos guiará. Si el consejero emplea como un sucedáneo la supuesta dirección del Espíritu Santo en lugar del mucho pensar y el proceder con cautela, el resultado de sus consejos será invariablemente una chapucería. El propósito del presente libro es sentar las bases teóricas para una iniciación consistentemente bíblica en el arte de aconsejar, y proporcionar una base firme para reflexionar mucho y proceder con cautela. Oro al Señor, con la esperanza de que pueda servir como un estimulante provechoso para equipar a los terapeutas y consejeros cristianos a participar en la tarea apasionante de presentar completo en Cristo a cada ser humano, y espero también que tal vez pueda aclarar un poco el papel de la iglesia local de dar una respuesta satisfactoria a las necesidades más profundas de la persona humana.

19 Psicoterapia para aprender a vivir por Prof. Dr. Sergio Andrés Pérez Barrero

Introducción

Aprender a vivir es una compleja tarea que toma toda la vida y no siempre se logra el resultado deseado.

Son muchos los factores que contribuyen a ello, como la pérdida de figuras significativas en edades tempranas de la vida, una niñez desdichada en un medio familiar caótico, matizado por maltrato infantil, abuso sexual o psicológico, abandono; el padecimiento de enfermedades mentales graves que deterioran el juicio, las emociones y la conducta; determinadas enfermedades físicas que comprometen la calidad de vida de quienes las sufren, por invalidez, discapacidad o el dolor que traen consigo, entre otros.

Además de estas contingencias, otras razones conspiran contra el propósito de aprender a vivir, entre las que se encuentran: la utilización constante de comportamientos ineficaces para una adaptación creativa; el autoengaño en sus diversas formas de presentación como la justificación de las conductas desadaptativas; la complacencia por lo logrado, teniendo metas acuciantes por cumplir; la magnificación de problemas que no son tales y minimizar los recursos propios, por sólo citar algunos ejemplos.

Vivir en la inmediatez, como algunos individuos que no son capaces de posponer las gratificaciones para poder alcanzar otros objetivos más importantes a mediano o largo plazo —patrón de comportamiento muy identificado entre los dependientes del alcohol, las drogas, los fármacos u otras sustancias—, también

conduce a una mala vida, así como la presencia de pensamientos suicidas, la tentativa de autoeliminación y el suicidio consumado.

Enseñar a vivir a otros constituye, sin lugar a dudas, un arduo y complejo proceso participativo, en el que el protagonismo fundamental le pertenece al sujeto que lo intenta y cuyos resultados afectarán, para bien o para mal, a él mismo y a sus familiares.

Psicoterapia para aprender a vivir es un esfuerzo más en este sentido, en su lectura usted encontrará una serie de expresiones escritas con la exactitud con que fueron manifestadas por una gran cantidad de personas atendidas por mí durante un cuarto de siglo de práctica profesional ininterrumpida, ellas reflejan mecanismos reactivo-adaptativos que conspiran contra el crecimiento personal de quienes las pronuncian, como: las encargadas de justificar un comportamiento anormal; las de defensa para culpar a otros de lo que les ocurre por su propia manera de comportarse e impiden la introspección; las que obstaculizan alcanzar el autoconocimiento; las que hacen más difícil la solución de las dificultades... Podrá hallar también consejos útiles para enfrentar problemas universales como son las relaciones paterno-filiales, las matrimoniales, el mal hábito de fumar, el consumo de drogas en la adolescencia, el logro del autocontrol, las formas de enfrentamiento al estrés, etcétera.

Además, consideramos oportuno tratar aspectos relacionados con la prevención del suicidio, para lo cual incluimos varias técnicas de entrevistas y algunas formas de enfrentamiento y manejo de las personas con pensamientos suicidas que hayan intentado contra su vida, y de los familiares del fallecido por este medio.

Para aprender a vivir fue escrita esta psicoterapia. Ojalá usted logre ese propósito.

Expresiones engañosas 1

DOCTOR, MI VIDA NO TIENE SENTIDO

Cada vez que escucho esta expresión no dejo de sobrecogerme a pesar de la experiencia acumulada y de todo lo aprendido durante mis años de trabajo. Y es que cuando la vida carece de sentido, el próximo paso para una cantidad no despreciable de seres humanos que así se expresan, es la autodestrucción, ya sea por suicidio o mediante formas de vida insanas.

Una existencia sin sentido no tiene calidad. Es por ello que el ser humano debe empeñarse en encontrar la vía por la cual dirigir sus energías hacia el logro de una trascendencia social cuyo resultado sea la satisfacción personal. Claro está, el sentido de la vida no es algo común para todos los individuos, es personal, porque lo que me lo da a mí no lo dará a mi pareja o a mis hijos. Luego, lo primero que usted debe hacer para dar sentido a su vida, es preguntarse cuál es su mejor atributo, su mejor cualidad, en qué aspecto es realmente bueno. Y de eso no es difícil darse cuenta. Muchas personas a lo mejor lo buscan porque es buen conversador, o sabe arreglar bien los cabellos, o explicar bien las cosas para que otros la entiendan, o sabe de mecánica o de computación, o hace unos dulces de guayaba exquisitos, o cose muy bien, o escribe a máquina de manera impecable...

Una vez que descubra ese atributo, dedíquelo una parte de su tiempo para buscar la mayor perfección, y hágalo de manera consciente, no como un pasatiempo, sino como una obligación: usted le está dedicando a ese atributo una parte de su tiempo porque ello le dará un sentido a su existencia y su deber es perfeccionarlo al máximo. Si sabe arreglar los cabellos, debe tratar de llegar a ser un estilista, estar al tanto de lo que se hace en otros lugares dentro y fuera de su país, de la última moda; y si no desea ponerse metas tan ambiciosas, pues al menos debe conocer qué están haciendo los peluqueros de su ciudad o pueblo, y tratar de hacerlo, al menos igual, si no lo puede hacer mejor que ellos. Recuerde que esas personas tienen dos manos y un cerebro lo mismo que usted. Lo demás es la dedicación personal y el amor con que haga lo suyo. Cuando empieza a notar que arreglar los cabellos a las personas dejó de ser un trabajo y ya es otra cosa, no ajena a sí mismo, sino que es parte suya como lo puede ser un lunar o las canas, entonces, estará en el momento adecuado para empezar a dedicarle todo el tiempo de su vida, pues le está brindando un sentido a su existencia.

Otras veces no hay que descubrirse atributo alguno, ni competir con nadie. Simplemente mire a su alrededor y trate de encontrar la persona más necesitada de usted, por ejemplo, su abuela, su pequeño hijo, su esposa enferma, su esposo con una gran cantidad de responsabilidades, etc. Dedíquese a mejorar la calidad de vida de ellos y eso también mejorará la suya.

Dicho incentivo en ocasiones se puede encontrar en su propia tragedia. He conocido madres que han perdido un hijo por suicidio y se han consagrado a ayudar a otras madres y familiares con una experiencia similar y ello le ha complacido. También hay padres que han tenido un hijo con Síndrome Down (mongolismo) y se han entregado a su educación en todos los sentidos, sumando en ese empeño a quienes tienen hijos portadores de la misma enfermedad. Otros

llegaron a darle un sentido a sus vidas, en la búsqueda de las causas de la enfermedad de su hijo, hasta ese momento desconocidas para la ciencia.

Al parecer, para algunos no hay nada que los entusiasme, y en esos momentos tal vez un animal afectivo pueda lograrlo. Hemos encontrado en nuestra práctica profesional sujetos que viven solos, sin pareja ni hijos, muy tristes, y junto con el tratamiento psicofarmacológico, se les ha sugerido criar un animal de compañía al cual brindar afecto y atención y así han encontrado una razón para vivir.

Como puede darse cuenta, siempre habrá alguien o algo, incluso cuando usted considere que no, que abra un nuevo horizonte para su vida.

QUIERO OLVIDAR Y NO PUEDO

Esto es frecuentísimo en personas que han estado envueltas en algún acontecimiento doloroso: pérdida de seres queridos, o de una relación amorosa, situación laboral frustrante, etcétera.

Esta expresión pudiera parecer adecuada, porque es muy lógico para esa persona querer olvidar el acontecimiento causante de ese dolor moral. Para ella esto es normal. Y ahí radica precisamente lo anormal de la expresión.

El ser humano olvida cuando está enfermo del cerebro de manera irreversible o de forma reversible a causa de una enfermedad local del propio órgano o de las sustancias que a él llegan. Es lo que sucede en los ancianos dementes o arterioescleróticos cuya memoria de fijación está deteriorada, conservándose en cierta medida la memoria de evocación, es decir, la que le permite recordar hechos pasados. Al avanzar la enfermedad, esta memoria también sufre un deterioro significativo.

El ser humano olvida aquellos estímulos que no fueron capaces de dejar una huella en el cerebro para ser evocada. Un ejemplo de ello es que nadie seguramente puede memorizar las vestimentas de todas las personas con las que se tropezó durante el día de hoy; o el color de los ojos de quien nos pasó por delante en la tercera calle de nuestro recorrido. No recordamos tales hechos porque no les prestamos la debida atención, pues no eran de nuestro interés y por tanto, los estímulos no dejaron huella alguna. Sería agotador para el cerebro almacenar toda la información recibida sin discriminación.

Ahora bien, cuando un estímulo, un hecho, es lo suficientemente significativo, usted no lo puede ni lo podrá olvidar nunca más. A no ser que comience a padecer una enfermedad cerebral de las que hice referencia: no se le olvida nunca mientras esté sano su cerebro el nacimiento de un hijo, aunque ya no sienta los dolores de parto; no se le olvida su primer amor, aunque ella o él hicieran sus respectivas vidas; no se le olvida su primer maestro, aunque hoy esté fallecido; no se le olvida cuando se divorció, aunque ya el malestar de ese momento no existe; no se le puede olvidar el fallecimiento de su ser querido, aunque se sonría, ría a carcajadas o haga bromas hoy que han transcurrido varios años de ese suceso doloroso.

La única forma que existe de no recordar algo es que nunca hubiera ocurrido en nuestras vidas. Por tanto, la estrategia no es querer olvidar lo sucedido sino recordarlo de otro modo. ¿Por qué es menester evocar los sufrimientos de mi ser querido antes de fallecer y no sus buenas cualidades, su carácter, su forma de ser conmigo, los años pasados juntos?

¿Por qué rememorar tristemente a la pareja que perdí y no complacerme por haberla tenido? Por tanto, no se empeñe en olvidar lo que es inolvidable. Recuérdelo de una diferente manera y el tiempo también le ayudará.

LO QUE ÉL TIENE ES PROPIO DE LA VEJEZ

Esta afirmación me hace pensar que para un buen número de personas esa etapa de la vida llamada vejez, tercera o cuarta edad, ancianidad y otras denominaciones, es un gran saco en el que todo cabe o es una tierra de nadie donde todo está permitido y todo es “normal”. Y eso es un grave error.

No pretendo dar una explicación de lo que es una vejez normal, pero sí quiero reflexionar sobre una condición muy frecuente en esta etapa y que si no se detecta a tiempo y se trata adecuadamente trae enorme sufrimiento a quien la padece, a sus familiares y puede, si alcanza una intensidad grave, terminar con la vida del anciano. Y esa condición mórbida, común y mal diagnosticada y peor tratada, es la depresión.

La depresión en el anciano puede tener diversas formas de presentación y no es mi interés brindar una clasificación académica de este trastorno, sino proporcionar una guía para que cualquier persona pueda pensar en esta posibilidad ante un anciano con los síntomas a los que me referiré. Paso a describirlos:

I. Depresión que se presenta como el envejecimiento normal.

En este caso el anciano muestra disminución del interés por las cosas que habitualmente lo despertaban, de la vitalidad, de la voluntad; tendencia a revivir el pasado, pérdida de peso, trastornos del sueño, algunas quejas por falta de memoria, tiende al aislamiento y permanece la mayor parte del tiempo en su habitación. (Para muchos este cuadro es propio de la vejez y no una depresión tratable.)

II. Depresión que se presenta como envejecimiento anormal.

En el anciano aparecen diversos grados de desorientación en lugar, en tiempo y con respecto a sí mismo y a los demás: confunde a las personas conocidas, es incapaz de reconocer lugares; aparece deterioro de sus habilidades y costumbres, relajación esfinteriana, esto es, se orina y defeca sin control alguno, trastornos de la marcha que hacen pensar en una enfermedad cerebrovascular, trastornos de conducta como negarse a ingerir alimentos, etc. (Para muchos este cuadro es propio de una demencia con carácter irreversible y no una depresión tratable.)

III. Depresión que se presenta como una enfermedad física, somática u orgánica.

El anciano se queja de múltiples síntomas físicos, como dolores de espalda, en las piernas, en el pecho, cefaleas. Puede quejarse también de molestias digestivas como digestión lenta, acidez, plenitud estomacal sin haber ingerido alimentos que lo justifiquen; tiende a tomar laxantes, antiácidos y otros medicamentos para sus molestias gastrointestinales; refiere pérdida de la sensación del gusto, falta de apetito y disminución del peso, problemas cardiovasculares como palpitaciones, opresión, falta de aire, etcétera. (Para muchos este cuadro es propio de alguna enfermedad del cuerpo y no una depresión tratable.)

Como se evidencia, no es conveniente atribuir cualquier síntoma del anciano a su vejez, a los achaques de la misma, a una demencia o a una enfermedad física, pues puede ser la manifestación de una depresión tratable y, por tanto, puede el anciano recuperar su vitalidad y el resto de las funciones comprometidas. Si no se diagnostica adecuadamente, se puede hacer crónica y en el peor de los casos, termina su vida con el suicidio.

MI HIJO TIENE UN CARÁCTER FUERTE

Es una locución muy utilizada por aquellas madres que se quejan del comportamiento de sus hijos, calificados de poseer un carácter fuerte; fuertes, así a secas, por el hecho de ser impulsivos, dominantes, incapaces de posponer sus deseos o gratificaciones, caprichosos. Todo tiene que ser como ellos quieren en el momento que lo desean. Y por estos rasgos del carácter se les atribuye la supuesta fortaleza.

Y estas personas, evidentemente, no tienen un carácter fuerte, sino todo lo contrario, muy débil, pues son presas de sus emociones, de sus impulsos, de sus caprichos. El carácter débil es excitable, tornadizo, manipulable, provocable, con facilidad se le saca de sus casillas. También puede ser pasivo, dependiente, timorato, poco tolerante a las frustraciones, impresionable, sugestionable, emocionable, dubitativo, etc. El carácter fuerte, por el contrario, es aquel que cuenta con diversas posibilidades adaptativas, hace en cada momento lo debido, es capaz de inhibir sus impulsos, si la situación lo requiere, es dueño de sí y no una víctima de sus emociones, no es violento en sus manifestaciones de ira, reconoce sus limitaciones y su fortaleza, y tiene en cuenta las opiniones de los demás aun cuando no muestren puntos de coincidencia con las suyas.

Las personas de carácter débil reaccionan desproporcionadamente a los estímulos. Si se les ofende, pueden tener crisis de llanto desconsolado, desmayarse, irles encima al ofensor, salir corriendo del lugar en que se encuentran, realizar un acto suicida. Las personas de carácter débil tratan de demostrar que no lo son mediante rasgos del carácter que esconden esa debilidad entre los que se puede encontrar el autoritarismo, la violencia. Ellos quieren tener autoridad pero no saben cómo obtenerla sin ser autoritarios, violentos, dominantes, caprichosos, tercios.

Las personas de carácter fuerte, frente a una ofensa no se dejan provocar, meditan sus posibles consecuencias, valoran las diversas respuestas a la misma y eligen la más adecuada, la que, por lo general, evita males mayores. Ellos no necesitan demostrar su autoridad la cual emana de su propio comportamiento, de su serenidad al enfrentar situaciones complejas, de su sabiduría; de su manera de dirigirse a los demás con respeto, independientemente de quien se trate; de sus actitudes ante el estudio, el trabajo, la familia y la sociedad.

Muchas veces se confunden las cosas y se dice que Fulano o Mengana tienen tremenda personalidad porque son personas vistosas, altas, fuertes, bien parecidas, bien vestidas y otra serie de aspectos exteriores. Eso no es tener personalidad, sino

tener determinada figura. Por otra parte, el que es bajito, gordito y feo y no sabe vestirse, también tiene una personalidad, pues todos los seres humanos la tenemos, ya sea normal o con trastorno. Un sujeto puede ser alto, fuerte, buen mozo y vestirse muy bien y, sin embargo, ser portador de una personalidad histérica, paranoide, obsesiva o de otro tipo, todas clasificables como anómalas. Otro sujeto, gordito, feo, que no se sepa vestir adecuadamente, puede ser un brillante científico, amante esposo, buen padre, buen vecino y tener un ajuste psicosocial adecuado, en otras palabras, ser poseedor de una personalidad normal aunque su aspecto externo no sea atractivo como el del ejemplo precedente.

Luego, la manifestación que nos ocupa debiera ser, a partir de esta lectura: “Mi hijo tiene un carácter débil”.

YO LE HE DICHO MIL VECES QUE SE PREOCUPE POR ELLA

Esta expresión, al parecer, envía un mensaje positivo, pues preocuparse por uno es bueno. Y también brinda la imagen de que a quien se le está diciendo no se preocupa por ella misma, y por eso la otra persona se lo ha repetido en infinidad de ocasiones. Nada más lejos de la verdad.

Quien la pronuncia generalmente es alguien no preocupado por sí mismo y en la responsabilidad familiar que tiene (la madre o el padre) considera que cumple su papel pidiéndole a sus hijos que se preocupen por sus vidas, cuando él no ha sabido hacerlo. Esto es una falta de respeto doble, a sí y a los hijos.

Y sucede que la conducta de las figuras significativas, como son los padres, los maestros, los dirigentes o jefes, tiende a servir de modelo imitable. Si no se preocupa por usted es risible pedirle preocupación a su descendencia cuando ese no es el mensaje que le transmite su proceder cotidiano.

Pero hay más, ese llamado de atención encierra el famoso mensaje de “Haz lo que yo digo y no lo que yo hago”, que es inmoral, pues exigimos para los demás lo que no consideramos para nosotros. Y cuando son los hijos quienes escuchan esto, conocedores de sus padres, el efecto es muy desagradable pues quieren hacerles creer algo negado por su propia experiencia.

No le pida a sus hijos que se preocupen por ellos. Preocúpese por usted. Tenga en cuenta que es la persona más importante de su familia, porque si usted no funciona bien, ello será una preocupación para sus seres queridos, pues no podrán

funcionar como cuando todo se desarrolla normalmente. Preocúpese de su salud física y mental, para que ellos lo imiten. Preocúpese de sí mismo y podrá llamarles la atención en el momento en que descuiden este aspecto y lo más significativo, tendrá toda la autoridad moral para hacerlo.

Si no lo hace de forma sana, sus seres queridos tendrán muy pocas posibilidades de ocuparse de ellos porque la mayor parte del tiempo lo tendrán que dedicar a los problemas de usted. Evite, pues, reclamar atención sin necesidad, mecanismo utilizado con mucha frecuencia por personas con una ilimitada necesidad de afecto. Ellas les piden a sus seres queridos que se preocupen por sí mismos y cuando éstos se disponen a hacerlo, le surgen al aconsejante problemas, como una descomposición estomacal repentina, una migraña insoportable, un incremento de la presión arterial no comprobada, o muy cercana a las cifras habituales, un malestar impreciso, en fin, cualquier queja que evitará a los demás realizar sus planes. En fin, les piden que se preocupen por sus vidas, pero en realidad no los dejan hacerlo.

DOCTOR, YO LE IBA A EXPLICAR LO QUE A ÉL LE OCURRE PORQUE ÉL NO SE SABE EXPRESAR

Así exponen con frecuencia quienes hacen todo lo posible por llevar la voz cantante en el consultorio y la entrevista es el momento idóneo para plantear sus juicios sobre lo que está experimentando su ser querido. No dudo del valor de las opiniones de los familiares, que ayudan, como información complementaria, a conformar un juicio mucho más cercano a la realidad. Mientras más fuentes de información se tengan, más conoceremos al sujeto que recaba nuestra ayuda.

Ahora bien, a veces sucede que determinados familiares, por lo general muy vinculados afectivamente al necesitado de ayuda, comienzan a darnos todos los detalles, sin siquiera permitirnos intercambiar unas palabras iniciales con el paciente. Si logramos conocer el nombre del que se supone deba recibir la consulta y le hacemos una pregunta, como por ejemplo: “¿Dónde trabajas, José?”, el pobre José es interrumpido por el familiar, quien responde: “Él trabaja como ascensorista, pero hace tres días que no asiste a su trabajo”. Y así sucesivamente. Y cuando le aclara que usted desea escuchar a José, que la consulta es de José, que quien está necesitado de ayuda es José, entonces hacen el consabido pronunciamiento. Y claro, José no se expresa no porque no sepa, sino porque no se

lo permiten. Y nunca aprenderá mientras tenga alguien con una necesidad desmedida de protagonismo y de autoridad aberrante.

Estos familiares son muy susceptibles, se duelen con facilidad y se sienten maltratados cuando se les pide hacer silencio, fundamental para el ejercicio médico de entrevistar al enfermo que sufre. Algunos persisten en sus propósitos de ser voceros de su representado y no queda otra alternativa que pedirles de favor dejarnos a solas con el paciente. Éstos, por suerte, son los menos.

Cuando usted quiere que alguien aprenda a expresarse, lo más lógico es permitirle que lo haga por sí solo. Al principio no lo hará bien, más tarde lo hará menos mal, y finalmente será capaz de tener una comunicación fluida. El ensayo y el error y la corrección del error y el nuevo ensayo, facilitan un adecuado aprendizaje. Y ese aprendizaje debe facilitarse desde épocas tempranas de la vida, permitiendo a los hijos describir sus dolencias, invitándolos a expresar sus criterios, pidiéndoles su opinión sobre determinados asuntos con el objetivo de lograr desarrollar su capacidad de comunicación.

EL MEJOR PSIQUIATRA ES UNO MISMO

Así dicen personas que sufren con la pretensión de enfrentar su pesar, o sus allegados para estimularlas. Sin embargo, es una de las expresiones más peligrosas que he escuchado, pues su repercusión en la salud mental del falso psiquiatra puede traer males mayores.

En primer lugar, revela niveles nada despreciables de autosuficiencia en quienes la pronuncian, pues ser psiquiatra significa haber logrado vencer, tras años de estudios universitarios, unos contenidos científicos que conforman el cuerpo de conocimientos de esa especialidad médica, además de un mínimo de aptitudes para lograrlo. No es posible asumir dicho papel sin una preparación previa.

Detrás de ella se esconde un real temor a los psiquiatras, a la psiquiatría y por añadidura a la enfermedad mental, un intento de evitar el contacto con este profesional ya que si “el mejor psiquiatra es uno mismo”, no hay necesidad alguna de ir a uno de verdad. Este miedo encubierto denota no estar en su sano juicio o una escasa cultura médica.

Pretende, además, minimizar la ayuda que estos profesionales pueden ofrecer en pro del restablecimiento de su salud. En mi opinión, usted no puede y no debe

ser su psiquiatra aunque lo fuera, pues un psiquiatra no debe ni puede ser su propio terapeuta. Y digo más, no debe serlo ni siquiera de sus allegados, pues la proximidad afectiva distorsionaría sus decisiones.

Llama la atención que a nadie se le ocurre decir “el mejor cirujano es uno mismo”, “el mejor cardiólogo es uno mismo”, “el mejor neurólogo es uno mismo”, etc. No se trata de especialidades más respetadas que la psiquiatría ni de mayor complejidad, pero sí de un desconocimiento mayor de ella, considerada por muchos una especialidad para atender a los “locos”.

Por tanto, en la medida en que una persona posponga el momento de asistir al psiquiatra tendrá mayor tiempo de sufrimiento, más tiempo de evolución de la enfermedad que lo aqueja, mayor demora en la implantación de un tratamiento efectivo y puede llegar a convertirse en un padecimiento crónico por no tomar una medida oportuna. El mejor psiquiatra no es usted. Es aquel que usted elija y en el cual deposite su confianza.

TODOS NO TENEMOS LOS MISMOS PROBLEMAS

Aquí puede encerrarse un mensaje válido de carácter universal, pero es también un mecanismo defensivo utilizado por aquellas personas a quienes se les señala que las actitudes que han adoptado para resolver alguna situación, pueden demandar otras maneras más eficaces de afrontamiento. Entonces dejan entrever que han actuado bien pero sus problemas son mayores que los de los demás o son incomparables.

Somos seres humanos diferentes y realmente todos no tenemos los mismos problemas. Pero éstos pueden ser clasificados en diversas categorías y ya no son tan disímiles, como por ejemplo: escolares, laborales, amorosos, familiares, paterno-filiales, con las figuras representativas de autoridad, de salud física, de salud mental, de vivienda, económicos y un largo etcétera. En este sentido, cada categoría de ellos puede ser subclasificado en otros tantos: los escolares tratarían las cuestiones relacionadas con el rendimiento académico, con la asistencia y puntualidad, con la relación alumno-profesor, etc. Y estas subcategorías podrían ser analizadas por partes, de manera que el problema escolar con el rendimiento académico consiste en dificultades con las matemáticas, específicamente la sustracción. Y aún se puede continuar la especificación, refiriéndose a cuál tipo de dificultad en la sustracción presenta el estudiante. Y al final, veremos que este inconveniente lo tienen muchos otros estudiantes de diferentes grados o incluso de

la misma aula. A pesar de tratarse de alumnos diferentes los problemas son similares.

¿En qué consiste la defensa en esta expresión? Simplemente, se detiene en la diversidad de ellos que es la parte conflictiva de la situación y no hace referencia a las soluciones efectivas para esas supuestas dificultades, lo cual sería la parte positiva. Por tanto, si tratamos de ser lo más justos posible, la sentencia pudiera ser: “Todos no tenemos los mismos problemas, pero sí muy similares de solucionar”, o bien “Todos los problemas, por muy disímiles que parezcan, tienen su solución”. (Es necesario aclarar que cuando me refiero a una solución, incluyo dentro de esta categoría la aceptación como forma de enfrentamiento a los asuntos insolubles, por ejemplo: la muerte de un ser querido o la espera paciente cuando se trata de algunos cuya solución no se consigue a corto o mediano plazo.)

Y si usted se detiene en los problemas con una actitud contemplativa o los utiliza para que lo aplasten o para justificar su inmovilismo, no sólo se está defendiendo, sino que está participando activamente en su mantenimiento y por tanto en su malestar. No se defiende al considerar los suyos como únicos, múltiples, insolubles, difíciles. Luche contra ellos y piense en quienes los han tenido iguales o mayores que los de usted. Piense que otros en parecidas circunstancias han encontrado soluciones adecuadas, incluso con menos recursos y apoyo. La cuestión no radica en la cantidad de problemas sino en la diversidad de mecanismos satisfactorios para enfrentarlos, en la capacidad para asumir las complejidades de la vida, superarlas y utilizarlas a su favor.

YO NO TENGO NADA

Ésta es una de las expresiones más importantes que puede oír un psiquiatra en su práctica profesional. Cuando se escucha por primera vez, se percibe una sensación extraña de incomprensión y discreto temor, pero después de años de experiencia, reconocemos en ella un elemento más para el diagnóstico de una enfermedad psiquiátrica grave. Y siempre que el psiquiatra se enfrenta a enfermos mentales graves, experimenta una sensación similar.

Cuando una persona refiere que no tiene nada, pudiera ser que, efectivamente, no presente o le aqueje malestar alguno, por lo general esta respuesta se obtiene al realizar un examen médico masivo y como parte de él, el facultativo pregunta si padece o ha padecido enfermedades o tiene determinados síntomas.

En otras ocasiones, es la respuesta rebelde u obstruccionista de quien, aunque no padece una enfermedad mental grave, ha tenido algunas conductas interpretadas por los familiares como no habituales. Casi siempre responden así los adolescentes, al asumir posiciones en contra de los familiares que los han obligado a asistir a la consulta del psiquiatra y de esa manera exponen su desacuerdo. En estos casos, una relación empática, no agresiva, respetuosa con el adolescente, puede romper la barrera en la comunicación y lograr que se manifieste abiertamente y permita ser ayudado.

Sin embargo, como apuntábamos en el primer párrafo, puede ser pronunciada por sujetos con grave compromiso de su salud mental, de tal magnitud, que les impide conservar su sentido crítico y no se dan cuenta de lo que les está ocurriendo.

Pero lo curioso es que este tipo de enfermo dice que no tiene nada porque para él sus alteraciones, por muy anormales que parezcan, son expresión de sus realidades. Y aunque piense que lo quieren envenenar, que lo persiguen, que existe un complot para matarlo, que lo están dirigiendo por control remoto y que le controlan sus afectos, sus pensamientos y su conducta por telepatía, todo esto no se debe a enfermedad mental alguna.

Simplemente lo quieren matar, lo persiguen y lo están controlando.

Los familiares tienen la costumbre de “seguirle la corriente”, lo cual es un error pues lo sumerge más aún en su mundo caótico. Si bien no es juicioso tratar de corregir lo absurdo de sus pensamientos mediante el razonamiento lógico, el expresar desacuerdo con lo que él manifiesta en forma firme pero respetuosa, es la conducta adecuada para estos casos.

También hemos escuchado esto en individuos que a pesar de no sentirse emocionalmente bien, consideran que al decir sus malestares a otros, están dando muestras de poca masculinidad, de imperfección, de vulnerabilidad. Otras veces, se trata de sujetos a los que el miedo al psiquiatra, o su rechazo a este tipo de profesionales, les inhibe la capacidad de expresar sus síntomas.

Si en alguna oportunidad usted lo oye de alguno de sus familiares, amigos o vecinos, tenga en cuenta estas posibilidades y de seguro podrá brindarles una ayuda oportuna.

DOCTOR, EL PROBLEMA ES QUE YO NO SÉ DECIR QUE NO

Acostumbran a decir esto personas que acuden a la consulta con manifestaciones de neurastenia, es decir, cansancio físico y mental, dificultades para concentrarse, lo cual les acarrea trastornos de la memoria de diversos grados, cefalea suboccipital referida como un “peso en el cerebro”, somnolencia diurna e insomnio nocturno, disminución de la productividad del trabajo y desarreglos en la esfera sexual. Estos trastornos que afectan diversas esferas de la vida del individuo son consecuencia en la mayoría de las ocasiones de la manera en que enfrenta su vida.

La persona que “no sabe decir que no” es un sujeto con magníficos atributos personales: puntual, disciplinado, cumplidor, confiable, obediente, permeable a la crítica y a la presión del grupo, etc. Además, también goza del respeto y la consideración de los compañeros de trabajo, de familiares y amigos.

Entre sus características se encuentra la incapacidad para evitar que sobre sí mismo se multipliquen las responsabilidades y obligaciones. Y no sabe evitar nuevas tareas impuestas, a pesar de tener muchas más que el resto de sus compañeros. Así, es jefe del colectivo de estudio o de trabajo, además de monitor de varias asignaturas o dirigente sindical; con cargos en alguna organización de vecinos, política, fraternal o religiosa; con una familia a la que atiende de forma esmerada. En otras palabras: “el hombre orquesta”.

Pero, como su vida se diluye entre incontables obligaciones, cada una de las cuales le demanda determinada cantidad de energía física y mental y la mayor parte de su tiempo, él, que no sabe decir que no, comienza a agotarse y a pensar que tiene alguna enfermedad física, generalmente anemia o hepatitis, causante de su decaimiento y la somnolencia durante el día, hasta que, después de un chequeo de rutina en el cual los exámenes habituales arrojan resultados negativos, es enviado a la consulta de psiquiatría.

Y uno de los primeros consejos a este tipo de personas es el deber de aprender a decir No, como mecanismo defensivo para evitar el exceso de responsabilidades y tareas. Este recurso le permitirá hacer un uso más racional de sus potencialidades, conservar su capacidad laboral, conocer sus limitaciones por las experiencias pasadas, etc. Y lo más importante, evitar las manifestaciones neurasténicas.

Decir No le dejará brindar una oportunidad a otro individuo para desarrollar sus capacidades, demostrar sus habilidades y contribuir al buen funcionamiento del colectivo de estudios o de trabajo.

Decir No le protegerá contra quienes no desean tener responsabilidad alguna ni tampoco desean asumir una actitud de compañerismo hacia aquel que está atiborrado de obligaciones.

Hay situaciones en las que no se puede decir No; otras en las que no se debe decir No; algunas en las que no es prudente o no conviene decir No. Pero hay un gran número de oportunidades en las que sí podrá decir claramente No y esa negativa no le ocasionará problema alguno.

Por último, usted ha dicho casi siempre Sí. Por una vez que diga No, el mundo no se detendrá. Y mañana, el sol volverá a brillar para todos.

20 Expresiones engañosas 2

YO NO TENGO SUERTE

Muchas personas con dificultades en sus vidas, con frecuencia dicen algo semejante. Es una declaración negativa pues quien lo dice se priva de algo positivo. Sería como si dijera: “Yo no tengo inteligencia”, “yo no tengo valor”, “yo no tengo bondad, honor, etc.”. Es además pesimista, pues no tener suerte es sinónimo de ser un fracasado. Es, pues, un pensamiento negativo. Por tanto, usted no tiene suerte no porque no la tenga, sino porque piensa que no la tiene.

Detrás de esta expresión se esconde también una forma “mágica” de pensar. Si las cosas salen bien es por la buena suerte y si salen mal es por la mala suerte que tenemos. Todo depende de ella. Niega la posibilidad a la persona de influir en su futuro, en que las cosas le salgan bien, regular o mal, lo deja todo a la suerte. Quienes piensan así no ven la participación que tienen en que su vida cambie.

¿Por qué no se tiene suerte? Porque se hacen muchas cosas impropias: si no le fue bien en el matrimonio, puede haber elegido la pareja inadecuada, no la conoció suficiente antes de formalizar la relación, no modificó determinados rasgos de su carácter que entorpecen la convivencia en pareja, etc. Entonces se divorcia y encuentra (para usted) el hombre ideal o la mujer de sus sueños, pero con el inconveniente de tener compromiso. Ahora se lamenta de su mala suerte y decide

rehacer su vida con alguien que lo necesite y comienza otra relación con una persona a la cual usted le lleva veinte años y que efectivamente le necesita, pero... por un tiempo.

Y así, irá de fracaso en fracaso, echándole la culpa de su falta de previsión a la mala suerte. Por favor, no culpe a la suerte de su incorrecta manera de actuar. ¡Su mala suerte es usted!

YO SÉ QUE VOY A TENER PROBLEMAS. YO SÉ QUE ESO NO VA A FUNCIONAR

Hay personas que suponen ser capaces de pronosticar las cosas que les van a suceder y de la forma en que éstas ocurrirán. Y al final, efectivamente, ellas tuvieron los problemas anunciados y las cosas funcionaron como habían pensado.

Al analizar con detenimiento tal manifestación, nos damos cuenta de que el pronóstico no se debe a facultades extraordinarias de clarividencia, o a una bola de cristal por la cual pudieran ver hacia el futuro, sino porque se propusieron tener los problemas o que las cosas no funcionaran. Quizás esto le parezca descabellado pero no lo es. A veces las personas se predisponen, piensan que algo les va a suceder y comienzan a comportarse de una manera que les lleva de la mano a que les ocurra lo anunciado. Igual sucede, aunque con saldos favorables, cuando nos preparamos de modo positivo para enfrentar una situación dada. Por tanto, esa disposición previa asumida puede influir muchísimo en los resultados obtenidos.

Si usted piensa que va a fracasar ante una evaluación de competencia, comienza a devaluar sus potencialidades, su estado anímico se modifica negativamente, su atención fluctuará del aquí-ahora hasta el futuro momento del fracaso y por tanto no tendrá posibilidades de lograr una buena preparación, pues su rendimiento se ha afectado por esa disposición anímica derrotista. Llegado el momento, usted fracasará tal y como lo había pensado.

Por el contrario, si piensa que va a salir bien en un examen, eso lo condicionará anímicamente para que se sienta confiado, seguro de sí, dispuesto a estudiar con responsabilidad las horas necesarias, se planificará autoevaluaciones, confrontará con otros compañeros, aclarará las dudas y tomará cuantas medidas puedan garantizar el resultado exitoso que se ha propuesto.

A esto se llama hoy tener “pensamientos positivos” y se ha comprobado que éstos no sólo mejoran el ánimo sino también la salud física. La repercusión de los

acontecimientos vitales estresantes sobre la función inmunitaria es uno de los campos investigativos más apasionantes en la actualidad y se sabe que las situaciones negativas se asocian a una depresión del sistema inmunológico con disminución de la resistencia a las enfermedades.

Le invito entonces a eliminar esa predisposición negativa y sustituirla por una disposición positiva para obtener resultados favorables en lo que se proponga.

ES QUE YO SOY ASÍ

Con ese decir “es que yo soy así” se cierran las posibilidades al diálogo, la confrontación, el análisis. Efectivamente, si es así significa que los demás tienen que aceptar sus consecuencias: si usted se disgusta y comienza a destruir lo que está a su alcance, debe soportarse por el mero hecho de usted ser así; si ingiere bebidas alcohólicas y se comporta de una forma grosera, debemos soportarlo porque usted es así; y si por ello se ausentó del trabajo, sus compañeros, sus jefes, tienen el deber de soportarlo, tolerarlo, justificarlo porque usted es así.

Que usted sea de esa manera es un problema enteramente suyo, pero quienes le rodean no tienen que pagar las consecuencias de su mal proceder. Si por eso justifica sus actos, en ningún momento será una excusa válida para los demás.

Decir así es un mecanismo defensivo muy conformista, pasivo-agresivo, justificativo de lo mal hecho, de resistencia al cambio, egoísta, etcétera. Contrarrestarlo no es una tarea fácil, pues en cada interpretación, análisis o confrontación la persona puede defenderse mediante dicha afirmación.

A veces puede traer algún cambio de actitudes preguntar a estas personas qué ventajas les ha traído en su vida personal, familiar, laboral y social esa manera de ser y qué desventajas les ha traído en esas mismas esferas de la vida dicho comportamiento. Si tienen un mínimo de autocrítica es posible que ese análisis biográfico pueda llevarles a algún cambio.

Si usted es de los que utiliza esta manifestación, por favor suprímla por todos los inconvenientes que puede traerle en su vida y le propongo trazarse la meta de no seguir siendo de esa manera para lo cual puede ser de utilidad preguntarse ¿Qué debo hacer para no ser así?

¿POR QUÉ YO SOY ASÍ, DOCTOR? EXPLÍQUEME

Las personas están muy interesadas en saber el porqué de las cosas lo cual es muy lógico y necesario, pues sin esa sana curiosidad es imposible el desarrollo de la ciencia y la técnica y de la propia humanidad. Pero a veces este interés es un mecanismo defensivo empleado por algunos seres humanos para posponer su necesario cambio.

Suponga que usted es así porque sus padres se divorciaron cuando era un niño. O porque sus padres peleaban. O porque su padre ingería bebidas alcohólicas y maltrataba a su madre. En definitiva, usted puede ser como es por cualquiera de las razones frecuentes en las personas que sufren.

Ahora, ¿qué otro valor, que no sea histórico o biográfico, tiene esa información? ¿Podemos volver atrás el tiempo y evitar el divorcio, que el padre no ingiriera bebidas alcohólicas y no maltratara a la madre o que no se pelearan? Eso no tiene solución porque el tiempo es unidireccional, va del pasado pasando por el presente hacia el futuro. Incluso, sin recurrir a un hecho significativo la supuesta explicación recuerda aquello de “¿quién fue primero, el huevo o la gallina?”

Esa pregunta ¿por qué yo soy así?, lejos de reflejar un genuino interés en encontrar las causas para modificar la forma de ser, si ello fuera posible, refleja una pasiva curiosidad, es para evitar preguntarse: “¿Doctor, qué debo hacer para dejar de ser así?”, que sí sugiere una actitud participativa, una invitación a la acción.

Aunque estoy de acuerdo con que cualquier persona haga esta u otra interrogación que estime conveniente, sugiero no olvidar la que le he propuesto, pues le dará la posibilidad de escuchar aquellas cuestiones que pueden facilitar su crecimiento emocional, trazar un plan de acción para cambiar y otras opciones para dejar de ser de la manera que usted no desea. Y es de extrema importancia saber utilizar la información obtenida de ella.

¿Por qué yo soy así?, como ya dije, no le servirá para volver al pasado, pero sí para evitar cometer los mismos errores que sus padres cometieron en su crianza. Si sus padres le maltrataron, no maltrate usted a sus hijos. Si sus padres se divorciaron, trate de ser estable en su relación matrimonial, si su padre era alcohólico y vejaba a su madre, trate de ingerir bebidas alcohólicas con responsabilidad, evite embriagarse y respete siempre a su pareja. Sólo de esa manera es útil esta información pues hace realidad la sentencia del filósofo español: “Los que no conocen su pasado están condenados a repetirlo”.

NO SOPORTO ESTAR SOLO

Así se escucha decir a personas que al parecer tienen una necesidad excesiva de estar acompañadas. Digo al parecer porque eso no es lo más relevante en ellas. Su problema no consiste en sus deseos de estar en compañía de otros sino en su incapacidad para permanecer con ellas mismas. Literalmente hablando, estas personas no se soportan a sí mismas porque no han aprendido a disfrutarse. Y es por eso que no toleran estar solas.

Cuando uno ha aprendido a estar solo, disfruta de esos momentos de soledad. Siempre tiene algo útil que hacer, algo o alguien en quien pensar, alguna forma creativa de emplear el tiempo cuando la única compañía es uno mismo. Hay quienes, aun junto a sus seres queridos, necesitan, en determinados momentos, estar solos, aunque sea por breves períodos de tiempo. Y lo logran sin que por ello se afecte la comunicación ni el clima emocional de la familia.

¿Cuántas cosas puede hacer una persona cuando está a solas? Muchas. Por ejemplo, puede decorar la casa de manera diferente, preparar una comida especial, leer un buen libro, hacer ejercicios físicos, de relajación, oír música, cuidar del jardín, sembrar alguna nueva planta, arreglar y ordenar el armario, sus gavetas, hacer una limpieza general, descansar, meditar, dormir.

Sin embargo, quienes no se soportan cuando están a solas no tienen una rutina cotidiana establecida, hacen las cosas sin deseos, desmotivados, como si fuera un castigo, sin creatividad alguna. Están aburridos, a pesar de que quizás haya muchas cosas por hacer o, por el contrario, las hacen con tal rapidez que en breve tiempo han terminado y vuelven a quedar ociosos, supuestamente, y esa inactividad artificial les genera malestar, ansiedad, tedio, estados anímicos desfavorables los cuales conspiran contra su bienestar. En otras palabras, no saben planificar qué hacer cuando están a solas para no sentir soledad.

El ser humano está necesitado de compañía. Es una condición humana. Así como también lo es su individualidad, su privacidad. Por tanto, las relaciones con otras personas son imprescindibles y la soledad también para lograr una personalidad armónica.

ESO NO ES NORMAL - ESO ES NORMAL

Estas expresiones seguramente las ha escuchado, por separado, desde luego. Sin embargo, las he unificado con toda intención para llevar a su mente que lo anormal y lo normal son valoraciones relativas, es decir, lo normal en una situación dada, puede constituirse en una anormalidad en otra.

Reírse es algo normal y por demás muy saludable sobre todo en una fiesta o en un grupo de amigos que cuentan chistes; pero lo mismo, en un velorio, delante de los familiares de un moribundo, además de ser una grosera falta de respeto y de sensibilidad humana, es una conducta muy anormal. Aquí lo anormal no es el hecho de reírse, sino el contexto en el cual se ríe.

Pongamos otro ejemplo: usted tiene un demente en su hogar, que puede ser un tío, su padre, su madre o un hermano. Desde que el proceso demencial se hizo evidente su vida cambió de forma radical. Ya no puede salir a distraerse como antes, ya no puede dormir profundamente, tiene que estar pendiente de lo que él o ella está haciendo, lo que se lleva a la boca, lo que toca, tiene que bañarlo como si fuera un niño pequeño, etc. El demente, por su propio proceso, hará sus necesidades fisiológicas sin aviso previo, en la cama, en el sillón donde permanezca sentado, en sus propios pantalones o faldas. Y tendrá que asearlo, que soportar insultos, gritos, agresiones... y es en esos momentos en los que usted puede desear la muerte a su ser querido, por toda la rabia acumulada debida al vuelco que su vida ha sufrido. Ese tipo de pensamiento, como es lógico, le hace sentir muy culpable, pues le está deseando la muerte a su tío, su padre, su madre, su hermano.

Debe saber que esos pensamientos son... normales. Le repito. Esos pensamientos de muerte hacia estos seres queridos son normales, porque ni los ha dejado de amar, ni realmente les desea la muerte, ni tiene impulsos criminales ni nada por el estilo. Ocurre que no es una enfermera entrenada en el manejo de pacientes portadores de demencia, la cual, además de cursar estudios, sólo permanece una parte del tiempo con el enfermo y después es relevada por otra y ésta por aquélla. En otras oportunidades, estos enfermos son llevados a instituciones especializadas donde son atendidos por un personal ejercitado en estos menesteres.

Usted está agotándose mentalmente, por el cansancio físico y la depresión por ver a su ser querido en ese estado y es en el contexto de esa situación agobiante que surge ese aparente pensamiento anormal. Si deseara todos los minutos de todas las horas de todos los días la muerte a su familiar entonces fuera una anormalidad,

y ésta no estaría dada por la idea en sí, sino por la elevada frecuencia con que la piensa.

Otras veces las anomalías son permitidas y pasan como algo normal para muchas personas. Fumar daña la salud y es una conducta anormal que denota una habituación al tabaco, conocida por tabaquismo. Pero, mucha gente lo hace y lo considera como algo “normal”. Ser homosexual es algo normal y sin embargo criterios machistas y sexistas lo consideran una desviación de la normalidad, una aberración, una degeneración.

Como se puede evidenciar “eso no es normal”, “eso es normal” es un par dialéctico que no debe ser separado.

DOCTOR, YO NO TENGO PROBLEMAS DESDE QUE ESTOY TOMANDO LA PASTILLITA DE LA ALEGRÍA

Dicen esto muchas personas que se autoadministran trifluoperazina de un miligramo, la persiguen, literalmente hablando, en cuantas farmacias se les ocurre visitar; cuando no logran conseguirla, compran la trifluoperazina de cinco miligramos, la dividen en cuatro partes y se empiezan a tomar un cuarto de esa tableta varias veces al día.

No existe ninguna pastilla de la alegría. La alegría es un estado anímico que expresa satisfacción, bienestar, complacencia y es el resultado de una complejísima interacción de diversos factores personales, psicológicos, situacionales, metabólicos, biológicos, etc. Este complejo proceso no puede ser motivado por una tableta, a la que atribuyen esta propiedad por tener discreto efecto euforizante, es decir, una sensación de bienestar o mejor dicho, de falso bienestar, o falsa alegría, que es, por definición psicopatológica, el concepto de euforia. El eufórico no está alegre. La euforia es la alegría sin motivo, no es contagiosa, el observador no encuentra motivos para ese estado, parece artificial, como si fuera fingida. Este tipo de medicamentos puede ocasionar esa falsa sensación de alegría, de bienestar. Pero, este efecto pasajero puede traer otros males. Paso a enunciarlos.

El primer mal que este tratamiento le puede originar es poner su alegría en función de una tableta, en función de algo externo a usted.

El segundo problema es desarrollar una dependencia psicológica de ella, la cual vendrá a constituirse en una especie de muleta sin la que no sabrá caminar por la vida.

El tercer problema le vendrá poco a poco, en la medida en que lleve más tiempo ingiriendo el medicamento sin necesidad real, o con ella pero no indicado por un facultativo encargado de ajustar las dosis y determinar el tiempo durante el cual lo requerirá.

Estos efectos a largo plazo se deben a que la trifluoperazina está incluida entre los psicofármacos calificados como neurolepticos, los cuales pueden producir determinados efectos secundarios, y los más relevantes son los llamados síndromes extrapiramidales, con las siguientes manifestaciones clínicas:

Distonías agudas: Estas alteraciones se observan con mucha frecuencia en los jóvenes y consisten en incremento del tono muscular (hipertonía), contracciones dolorosas de los músculos, calambres, dificultades para tragar, falta de aire si se comprometen los músculos de la respiración, protrusión de la lengua, tortícolis y crisis oculogíras, es decir, movimientos giratorios involuntarios de los ojos, como si se les fueran hacia arriba y hacia atrás. Pueden presentarse con sólo ingerir una tableta del fármaco.

Parkinsonismo: El consumidor comienza a presentar rigidez en el cuerpo, inexpresividad en el rostro, temblor, disminución de la flexibilidad de los brazos al caminar, tendencia a asumir una postura encorvada y salivación profusa, que sale por las comisuras labiales. Generalmente aparece durante el primer mes.

Acatisia: Este síntoma consiste en una inquietud insoportable en los miembros inferiores, conocido como el “síndrome de los pies inquietos”, pues el sujeto tiene que estar en constante movimiento, lo cual le impide permanecer sentado o acostado.

Discinesia tardía: Aparece en el 5 % de las personas que están expuestas a los neurolepticos cada año y en los individuos que llevan diez años consumiendo estas moléculas (tabletas), la incidencia puede llegar hasta el 50 %. Este cuadro clínico es muy incapacitante por tratarse de movimientos coreicos, atetoides, mioclónicos de carácter anormal que afectan diversos territorios como la cara, la boca, las extremidades. La persona con una discinesia tardía mantiene movimientos masticatorios que recuerdan los que se realizan cuando se tiene un bombón en la boca, saca la lengua rítmicamente o puede proyectarla contra las mejillas. Este cuadro se recupera con dificultad.

Al conocer estas complicaciones, que no son todas ni mucho menos, podrá evaluar con mayor rigor científico si “la pastillita de la alegría” es tan inofensiva como creía.

MI TÍA ME REGALÓ UNAS AMITRIPTILINAS Y ES LO QUE ESTOY TOMANDO

Es seguro que usted ha escuchado esta declaración, por lo general, a personas aquejadas de síntomas psiquiátricos menores, pero con una necesidad exagerada de automedicarse con lo primero que se les ofrece. Y esta conducta es en extremo peligrosa. Veamos por qué.

La automedicación es una actitud negativa hacia las enfermedades, que consiste precisamente en la autoadministración de tratamientos farmacológicos, sin tener conocimientos para ello y sin haber sido orientados por facultativo alguno.

En el caso de los psicofármacos, la autoadministración es muy frecuente, como si estos medicamentos no tuvieran tantos inconvenientes como los utilizados en otras especialidades médicas. A muy pocas personas se les ocurriría ponerse una penicilina rapilenta dos veces al día durante varios meses, o tomar una tableta de cloranfenicol cada seis horas por un año. Y esto no sucede muy a menudo porque consideran que los antibióticos mal utilizados pueden perjudicar la salud. Y el error consiste en no pensar lo mismo de los psicofármacos.

Para que se tenga una idea, los antidepresivos tricíclicos, entre los que se encuentran la imipramina y la amitriptilina, no deben ser administrados a personas alérgicas a ellos, a los que padecen de glaucoma agudo de ángulo estrecho, a los que presentan infarto agudo del miocardio o tienen aumento de volumen de la próstata, así como tampoco a los individuos con trastornos del ritmo cardíaco, las llamadas arritmias. Pero hay más, estos medicamentos tienen una serie de efectos colaterales, como son convulsiones, hipertensión, episodios psicóticos o lo que es igual, locura, pesadillas, temblores, incoordinación motora y tics.

Por si fuera poco, ellos, cuando se suprimen por una u otra causa, pueden ocasionar el llamado Síndrome de Discontinuación, consistente en cinco agrupaciones de síntomas: distrés somático general, alteraciones del sueño, acatisia o parkinsonismo, activación conductual y arritmias cardíacas. Esto se traduce en lo siguiente: el sujeto experimenta desvanecimientos, vértigos, trastornos del equilibrio y la marcha, pesadillas, inquietud en las piernas que no le permiten estar tranquilo en un solo lugar, rigidez facial con incremento de la salivación, marcha a pequeños pasos; sensación de quemazón, de shock eléctrico, de aleteo cardiovascular; ansiedad, agitación, crisis de llanto, irritabilidad, palpitaciones y

taquicardia. Este Síndrome de Discontinuación también se puede acompañar de fatiga, tos, coriza, escalofríos y manifestaciones de un estado gripal.

Como ve, no son pocos los inconvenientes que traen estos fármacos que algunas personas utilizan para situaciones en las que no son médicamente indicados, como aumentar de peso, evitar los dolores de dientes, contrarrestar el insomnio, calmar el nerviosismo, etcétera.

Mi consejo es que no se automedique. Usted puede convertirse en el mejor amigo de su salud o también, si no actúa de una manera responsable, en su propio verdugo.

***ESO NO ESTÁ EN MÍ; YO NO QUISIERA SER ASÍ; ANTES YO NO ERA ASÍ
Y ¿USTED CREE QUE YO QUIERO ESTAR ASÍ?***

Muy a propósito he unificado estas expresiones pues todas son dichas, una detrás de otra y en ese orden por numerosas personas a las que he tratado y todas constituyen, por separado y en su conjunto, mecanismos defensivos de quienes las pronuncian. Pasemos a su análisis.

“Eso no está en mí” es utilizada cuando se quiere justificar algo que se ha hecho o se ha dejado de hacer y en lo cual el sujeto no quiere verse involucrado, responsabilizado. Si eso no está en él muy poco puede hacer por evitar lo ocurrido. Entonces es cuando se impone la pregunta: ¿En quién está si no es en usted?, con la finalidad de hacer consciente al individuo que efectivamente él es el responsable de lo sucedido. Acto seguido, pronuncia la siguiente para justificar lo hecho (de nuevo) y también por no darse cuenta de ser él el máximo protagonista: “Yo no quisiera ser así”, a pesar de que hace todo lo posible por ser de esa manera que no desea. Se impone la siguiente pregunta: ¿Quién le obliga a usted a ser así? Es evidente, nadie le obliga. Es así porque lo desea. Si yo no deseo ser impaciente, me llamo a la calma, intento mejorar mi capacidad de espera, trato de caminar y hablar despacio.

Cuando la persona irremediablemente llega a la conclusión de que sí está en él y hace cosas para estar así, surge la tercera justificación, como las anteriores y que lleva a la inercia: “Antes yo no era así”. Es el rejuego para no darse cuenta de quién es en estos momentos, en el aquí-ahora; con ella el sujeto se refugia en el pasado para no enfrentar el presente de cara al futuro, trata de vivir de las glorias

pasadas, en fin, tiene el llamado “Síndrome de Yo soy aquel” (yo era el que..., yo fui quien...); es como esconderse en una cueva para no enfrentarse consigo mismo.

Si se le hace consciente de lo que está tratando de hacer, surge, como un dardo dirigido en su contra, la siguiente expresión, más justificativa que las anteriores: “¿Usted cree que yo quisiera estar así?” Mediante esta agresividad hacia el terapeuta la persona intenta poner fin al análisis de las actitudes, pues se supone que ninguna persona desee sentirse mal. Eso es parcialmente cierto. Se supone. Y la suposición, entre otros significados, es la opinión que no está fundada en pruebas positivas. Pongamos un ejemplo, un paciente dice: “Todas las mañanas me levanto con tos y falta de aire. Me tomo una taza de café y me fumo el primer cigarro de los treinta diarios que consumo. He padecido de bronconeumonías a repetición a pesar de los consejos médicos de dejar ese mal hábito”. Aquí se puede preguntar: ¿Realmente desea no tener falta de aire y bronconeumonías a repetición? Si deseara no padecerlos dejaría de fumar de inmediato. (El ejemplo, a título personal, fue cierto. Desde hace más de tres años no fumo.) Por tanto, antes yo deseaba, consciente o no, ser así, padecer bronconeumonías, tener falta de aire y tos y en definitiva, suicidarme palmo a palmo, cigarro a cigarro.

Evite decir estas cosas y evite que sean dichas por sus seres queridos.

Eso sí está en usted, usted desea ser así, usted ahora es así y usted desea estar como está.

YO ESTOY ASÍ POR LA CRIANZA QUE ME DIERON

Una justificación muy socorrida por quienes, siendo adultos, pretenden responsabilizar a otros de su manera de comportarse, en este caso, a los padres.

Si bien es cierto que una niñez caótica puede influir en la formación del sujeto, no sólo es la familia la que contribuye a la conformación de la personalidad sino también el medio escolar, laboral y social. Pero de manera fundamental es el propio sujeto quien, consciente y deliberadamente puede contribuir a que su propia formación sea buena, regular o mala. Todos hemos estado rodeados de cosas que no nos pertenecen. La mayoría de las personas respeta la propiedad de otros, pero existe una minoría que se apropia de lo ajeno porque lo desea y no inhibe tales deseos.

Muchas adolescentes y jóvenes en cualquier parte del mundo tienen carencias materiales de todo tipo y lógicos deseos de poseer ropas, zapatos, cosméticos, perfumes, etc. La mayor parte de ellas trata de trabajar decorosamente para ir obteniendo poco a poco y muchas veces no en la medida de sus deseos, esas cosas materiales a las que hago referencia. Otras, por el contrario, se prostituyen para lograr esos mismos objetivos.

Como se evidencia, los seres humanos pueden tener igualdad de oportunidades para hacer las cosas bien hechas y para hacerlas mal. ¿Por qué un grupo de personas se inclina por esta última opción y después pretende culpar a otros de lo que ellos como adultos hacen?

Se puede tener una niñez muy infeliz con carencias de todo tipo y eso influir de manera negativa en la forma de ser. Pero, ¿eso es un fatalismo que debe arrastrar toda la vida? Pienso que no. La verdadera enfermedad mental grave que invalida al ser humano que la padece en sus proyecciones vitales, hasta hoy, no se considera causada por determinado tipo de crianza. Si usted tiene una predisposición a padecer una enfermedad mental grave, puede padecerla aunque se haya criado en un hogar armónico. Si usted no tiene esa predisposición, saldrá relativamente ileso tras haber pasado una infancia en un clima emocional familiar inadecuado.

Nadie le deseó una niñez infeliz ni le eligieron sus padres. Nadie tiene la culpa de esa niñez, usted tampoco. Y ya eso no tiene solución pues no lo podemos volver a criar como hubiera querido.

Lo importante es el presente y el futuro y lo que esté haciendo ahora que es un adulto por vivir de forma creativa.

21 Expresiones engañosas 3

YO NO ME PUEDO DISGUSTAR. YO NO ME PUEDO MOLESTAR

No hay expresión más absurda e irreal que ésta.

Comenzaría por preguntar: ¿Quién es esa persona para no disgustarse ni molestarse, si la inmensa mayoría de los seres humanos en alguna ocasión tenemos que pasar por esa experiencia?

Cuando alguien pronuncia esto, además de engañarse a sí mismo, intenta manipular a los demás a su favor, haciéndoles creer algo que es imposible de

lograr, pues si lo fuera, de seguro todos lo intentarían. Si llega a conseguirlo, la familia funcionará de modo anormal a partir de ese momento y el sujeto se convertirá en el foco de atención, no precisamente por ser el más ecuánime, sino por ser el más frágil, el más vulnerable.

Si usted no se puede disgustar o molestar, eso significa que no podrá recibir noticias desagradables, no podrán contradecirle sus opiniones por muy descabelladas que fueran, no se le podrá llamar la atención por algo inadecuado que haya hecho, los demás tendrán que hacer las cosas que a usted le gustan, como a usted le gustan y en el momento que usted precise, las opiniones y criterios de los demás serán las que usted desea escuchar y no otras, en fin, que todos a su alrededor harán en cada momento lo que a usted no le disguste ni le moleste. Todo lo anterior, ¿no es impensable?, ¿no es una locura? ¿En qué lugar del planeta usted va a vivir donde nunca se disguste ni moleste? Quizás en una isla desierta, en la cual tenga todas sus necesidades resueltas, y eso también es una locura pensarlo.

Sería más provechoso y más realista que aprendiera a tener disgustos y molestias, a reaccionar de una manera adecuada a eventos vitales desagradables. De esta forma estaría más preparado para vivir, sería una persona más normal y todo le pudiera ir mejor a usted y su familia.

Para ello es necesario que intente reaccionar frente a cada disgusto o problema de una manera diferente a la última vez, más ecuánime, más dueño de sí, sin dejarse provocar ni dar rienda suelta a la parte fea de su carácter, que es la que le hace pronunciar la expresión de marras.

LA GENTE NO ME ENTIENDE

Así se manifiestan “los incomprendidos”. A este tipo de personas nadie los entiende ni los comprende. Hablan sobre la incomprensión de sus familiares, de sus compañeros de estudio o de trabajo, de sus amistades, en fin, de cuantas personas se relacionan con ellos. En muchas ocasiones en mis consultas me los he tropezado y me dicen: “Doctor, usted no me entiende” y les he contestado “Eso es muy cierto. Yo no le entiendo y soy psiquiatra y me pagan para entender a las personas. Esa es mi profesión y me cuesta un enorme trabajo llegar a comprenderle del todo. ¿Se imagina qué pudiera pasar con aquellas personas que no son psiquiatras como es el caso de sus familiares, compañeros y amigos? ¿No será que para usted comprenderle y entenderle es ponerse de acuerdo con usted, es pensar como usted aunque estemos en desacuerdo y pensemos de manera diferente?”

Estas personas “incomprendidas” al parecer no se han preguntado: ¿No será que soy yo el que no se deja comprender? Es muy difícil que ellas se hagan esta pregunta, pues les resulta más fácil asumir el papel de incomprendidas que el de incomprensibles. Ellas no desean darse cuenta de que si son incomprendidas por los familiares, los compañeros de estudio o de trabajo, los amigos, el factor común a todos son ellas mismas. Puede ocurrir que la familia sea poco comprensiva, pero, ¿también son poco comprensivos los amigos y los compañeros de trabajo? Demasiada casualidad. En la generalidad de las ocasiones se autotitulan así porque sus criterios, opiniones, conductas, son impropias en el contexto en que se manifiestan, no son todo lo realistas que debieran ser, no guardan la coherencia que la situación requiere.

Pongamos por ejemplo que yo diga que mi familia no me entiende porque no me dejan escribir estas conferencias con la tranquilidad deseada. Esto pudiera parecer cierto y constituir una lógica demanda. Pero yo no le he dicho todavía que mi compañera trabaja al igual que yo y nuestro hijo apenas tiene cinco años y a este último personaje le importan poco por no decir que no le importan en lo absoluto estas conferencias ni otras. A él, como niño normal, le interesa por sobre todas las cosas jugar. Y hay que jugar con él. Pero además, hay que cooperar en las tareas hogareñas, compartir los quehaceres domésticos que, además de aliviar la carga a la mujer, es una buena manera de demostrar afecto y consideración a la pareja.

Por tanto, si yo quiero hacer estas conferencias cuando mi hijo me demanda que juegue con él o mi esposa me pide que compre el pan y la leche, soy yo quien no entiende las necesidades de ninguno de los dos. Pero si yo juego con él, coopero con ella y decido sentarme a escribir cuando el niño duerme y mi esposa estudie o descanse, los habré comprendido y no tendré motivos para decir que no me entienden.

ME DAN DESEOS DE ACABAR

Esta declaración es frecuente en consultas de psiquiatría y de psicología; o en cualquier otro lugar, pero siempre dicha por personas cuyo comportamiento, en ocasiones como esas, tiene manifestaciones muy primitivas y es la agresividad mal canalizada uno de sus rasgos prominentes.

Cuando se les pregunta con qué desean acabar, ellas contestan: “con todo, con el que se me ponga delante”. Y esto recuerda a ciertos animales, que por motivos

baladíes arremeten contra todo. Pensemos en las corridas de toros, cuando ellos salen del cepo a una velocidad considerable, embisten a los picadores, a los caballos, y al torero mostrarles el capote, un simple y sencillo pedazo de tela roja, con la agresividad salvaje propia de esa raza de toros, acometen contra la tela que se mueve y no precisamente contra quien la está moviendo, por suerte, claro está.

Muy similar a este comportamiento es el de las personas que tienen “deseos de acabar”. A veces de los deseos pasan a la acción y maltratan a los hijos, les pegan con violencia inusitada, otras veces la emprenden contra los objetos y rompen platos, vasos, su propia ropa. En ocasiones, esa agresividad la toman contra la pareja y la ofenden de palabras, la humillan y pueden llegar a la agresión física, desde las lesiones sin peligro para la vida, hasta las que provocan la muerte en el peor de los casos.

Una parte de ellas dirige la agresividad contra sí y manifiestan cosas impensadas, en un momento y lugar inadecuados, sobre personas significativas, o bien se autolesionan intentando contra su propia vida.

El mero hecho de desear acabar no es en sí el problema mayor, sino que se convierte en tal cuando se quiere acabar con algo o alguien que no debiéramos acabar.

Si realmente tiene estos deseos, yo le sugiero acabar con aquellas cosas que deben terminar de una vez por todas: Usted puede acabar con la desconsideración, las malas costumbres, la descortesía, la incomprensión, la deshonestidad, la discriminación, el desconocimiento, la parcialidad, la chapucería, la ingratitud, el irrespeto, la irresponsabilidad, la imprudencia, la deslealtad, la insuficiencia, el desorden, la indisciplina, la desconfianza infundada, el descontento, la infelicidad, la impaciencia, la irreflexión, el pesimismo, el descuido, la enemistad, la intolerancia, la antipatía y también puede acabar con la queja inútil que prostituye el carácter y no conduce a otro sitio que no sea la desmoralización personal.

Fíjese, pues, cómo esa expresión, habitualmente improductiva, dañina y que impide adaptarse, se puede en la práctica ir transformando en productiva, adaptativa, creativa, en fin, muy útil para contribuir a su crecimiento personal.

SIEMPRE ESTOY APURADO

¿Cuántas veces usted habrá oído esto? Seguramente muchas y quizás lo haya dicho en alguna oportunidad. Así es, hay personas que siempre están apuradas, como si el tiempo no les fuera a alcanzar para hacer lo que se proponen o como si todo lo que hicieran fuera una obligación.

Se levantan temprano, desayunan rápido, a veces de pie o caminando, salen rápido de sus casas para sus respectivos trabajos, caminan rápido, terminan su labor y salen disparadas para sus casas, se ponen a hacer los quehaceres rápidamente para terminarlos rápido y así hacen todos los días hasta que comienzan a sentir, a darse cuenta de que “siempre están apuradas”.

Estas personas en todo momento tienen los dientes apretados, se quejan de dolores en las piernas, el cuello y la espalda debido a la tensión muscular. También pueden tener dolores de cabeza por la misma razón.

¿Qué se pudiera hacer para evitar estar siempre apurado? Lo primero es percatarse de que se está de prisa, es decir, hacerlo consciente. Una vez ocurrido esto, todo será más fácil.

Hay determinadas situaciones en las que necesariamente hay urgencia. Por ejemplo, en las mañanas para llegar puntual a la fábrica, oficina, escuela, en fin, al lugar donde trabajamos o estudiamos, con lo que podemos evitar problemas adicionales. Realizar bien las funciones laborales o estudiantiles, docentes o asistenciales, de servicios o productivas, es otro paso imprescindible para contrarrestar la sensación de apremio.

Una vez terminada la jornada laboral sería prudente no retirarse de inmediato al hogar. Es recomendable permanecer aunque sean cinco minutos sentado, tranquilo, relajado, con los ojos cerrados en el propio puesto de trabajo, en el vestidor, en el salón de espera, para tratar de “dejar ahí” parte de las tensiones laborales, o se puede emplear ese tiempo en ejercicios de relajación y respiratorios.

Al ir hacia el hogar no debe hacerlo de prisa. Si el trayecto lo hace caminando, puede desviarse de la ruta habitual, entrar a las tiendas aunque sólo vea lo que se está ofertando, llegue a hacer una breve visita a casa de algún conocido, sólo para saber de él o ella, o simplemente camine lo más despacio posible, disfrute de su propio andar. Puede sentarse en algún parque a leer algún artículo del periódico preferido. Todo lo descrito llevará quizás diez, veinte o treinta minutos más de lo habitual, pero el beneficio del autocontrol los requiere.

Si el trayecto lo hace en ómnibus, una variante pudiera ser, si no es excesiva la distancia por recorrer, abandonarlo una parada antes o después de la que le pertenece y hacer lo descrito en párrafos precedentes. Si el trayecto lo realiza en un automóvil privado, se deben evitar aquellas carreteras de mayor tráfico, aunque eso implique unos minutos de demora hacia el destino.

Al llegar al hogar, tampoco es recomendable entrar inmediatamente. Pueden utilizarse otros cinco o diez minutos sentado en el umbral de su puerta, en los bancos de la entrada, en el parque de enfrente. Al entrar a casa es una buena opción ponerse a hacer lo más perentorio, lo más necesario. Y trate de tener un pensamiento económico que ponga todo en función de usted y no al revés. Fregar la vajilla es importante, pero si lo necesita, descansar es más importante aún. Mantener la casa limpia es importante, pero dormir lo es más si tiene sueño. Lavar la ropa es importante, pero comer lo es más si tiene mucho apetito. En fin, su casa y lo que en ella usted tiene que hacer son importantes, pero usted es mucho más importante que todas esas cosas juntas.

Al sentarse, no olvide tratar de poner los glúteos, es decir, las nalgas, lo más cercanas al borde del asiento, tirar las piernas hacia adelante, entreabrir las ligeramente, descolgar los brazos a ambos lados del cuerpo y dejar caer la cabeza sobre el pecho o recostarla del asiento hasta lograr una posición lo más cómoda posible. Otra variante de esta posición es apoyar los brazos semiflexionados en los muslos como hacen los cocheros. Entonces, cierre los ojos y piense en un cielo azul, una pradera verde, un mar azul claro en calma, lo cual contribuirá a su relajación.

Por último, oblíguese a esperar, a caminar despacio, a hablar despacio, leer despacio, en definitiva, a andar despacio en este camino que se llama vida.

EL ESTÓMAGO ME SALTA Y NO ME DEJA VIVIR

Así dicen las personas que acuden a la consulta con este síntoma de ansiedad, y para algunos el más molesto. Sin embargo, es necesario informarle varios aspectos del funcionamiento del cuerpo humano que le proporcionarán alivio cuando aparezca esta sensación.

Primero, es conveniente saber que el estómago no salta, nunca ha saltado ni saltará. Los movimientos propios de este órgano no se traducen de esta manera

sino de otras, entre las que sobresalen las contracciones sufridas cuando tenemos hambre, las cuales pueden ser muy dolorosas.

El llamado “salto del estómago” no ocurre precisamente en él, sino por detrás del mismo y se trata del latido imprescindible de la aorta abdominal, el vaso sanguíneo más grueso del organismo encargado del transporte de la sangre proveniente del corazón hacia el resto del cuerpo. Por tanto, ese salto, es la manifestación palpable de que usted está vivo. Cuando ese latido deje de molestarle, de sentirse, de producirse, es porque usted también ha dejado de molestarse, de sentir, de ser productivo, en fin, habrá dejado de existir como ser viviente. Tendrá esa impresión durante toda la vida, hasta que muera, pues es una condición inherente a la vida. Sin salto de estómago no hay, nunca habrá vida.

La diferencia entre su salto de estómago y el mío, es que usted centra su atención en él y yo no le presto atención al mío, que usted lo ha hecho consciente y yo no me doy cuenta de su existencia. En esto tiene mucho que ver la dirección de nuestra atención: usted la tiene dirigida hacia su cuerpo, en vez de dirigirla hacia el medio externo, el ambiente, fuera de sí. La atención debe ser utilizada en la relación con el mundo y no en la autoobservación enfermiza de nosotros mismos. La atención es para saber por ejemplo si el cielo está gris o azul, si hace sol o es de noche, si en el periódico se habla de determinado acontecimiento interesante, si en el televisor se exhibirá un ciclo de un famoso director de cine, si el hijo de la vecina terminó sus estudios, si hay un salidero en la tubería del agua, si mi hija ya me supera en estatura, si mi pareja luce mejor con esa ropa. En fin, la atención sirve para darnos cuenta de lo bello y lo feo alrededor nuestro.

La atención centrada hacia sí mismo constituye un síntoma de diversas enfermedades psiquiátricas entre las que se encuentran los trastornos depresivos y las hipocondrias y estados afines. Esto quiere decir que si usted está muy preocupado por su cuerpo sería prudente hacer una visita a este tipo de profesional. Pero también es posible determinada enfermedad física que está dándole molestias y reclama su atención. En este caso consulte a su médico de familia.

Ahora bien, saber dirigir la atención hacia uno mismo, puede resultar un ejercicio muy estimulante cuando la utilizamos para lograr un estado de relajación, de paz interna. Ello no es difícil de alcanzar y en el presente texto encontrará algunas sugerencias de cómo hacerlo.

DOCTOR, TENGO LAS DEFENSAS BAJAS

Para muchas personas esta es la forma de transmitir a su médico algún problema sexual. También pueden decir que están “impotentes”, que tienen problemas con “la naturaleza”, que están hechos “unos niños chiquitos”, “que no son hombres”, etcétera.

No pretendo dar una visión científica del asunto, para lo cual otros profesionales están mucho mejor preparados, pero sí algunas reflexiones como ayuda a estas personas con una supuesta “impotencia”.

Todo hombre con dificultad en su funcionamiento sexual habitual lo primero que debe hacer es ponerse el calzoncillo cuando esto ocurra, pues “el horno no está para galletitas” según el refrán. Ese funcionamiento desfavorable no es un signo de enfermedad sexual por sí solo. Fue el aviso para saber que no era el momento adecuado para tener relaciones sexuales. Y lamentablemente, la mayoría de los hombres no hacen utilización de esa prenda interior en ese instante, sino que se empeñan en “hacer el papel de hombre” (¿?), y tratan de “quedar bien” (¿?) con la pareja, lo intentan en múltiples ocasiones y cada una de ellas se convierte en otro fracaso, pues la preocupación bloquea el propio rendimiento.

Si usted vuelve a presentar dificultades con la erección al tener relaciones con su pareja, revise su forma de vivir. El exceso de trabajo, las preocupaciones, la falta de distracción, el consumo de cigarros y alcohol, las condiciones en que se realiza el acto sexual, entre otros factores, pueden conspirar contra el buen desenvolvimiento de ambos. Muchos cometen el gravísimo error de buscar otra pareja para comprobar si con esa no fracasan. Los que actúan así no saben el daño que se hacen y le hacen a la pareja habitual. Este tipo de hombre demuestra un profundo desconocimiento sexual, probablemente el que lo lleva a una disfunción, es decir, a una enfermedad del funcionamiento sexual, sin descartar la posibilidad de una ETS (enfermedad de transmisión sexual como la gonorrea, la sífilis o el SIDA).

Si falla en alguna otra oportunidad, pregúntese: “¿Quién soy yo para no fracasar en la relación sexual?”. Muchos hombres tienen complejo de computadoras, incapaces de cometer errores en esto y esos son los más sorprendidos cuando sucede, pues olvidan que dicha función corporal es como el apetito, el sueño u otra que no tienen siempre el mismo comportamiento y ello no significa enfermedad. Usted no ingiere todos los días las mismas cucharadas de alimento, ni duerme la misma cantidad de minutos. A veces no tiene apetito y no se obliga a comer. A veces no tiene sueño y no se obliga a dormir. Entonces, ¿por qué se obliga a tener relaciones sexuales?

Es importantísimo cuando se tiene esta dificultad, continuar haciendo su vida normal porque muchos se detienen en el síntoma y ello empeora el pronóstico. Le sugiero distracción: pasee con su pareja, emplee el tiempo libre en algo útil, haga ejercicios, cultive alguna planta, críe un animal de compañía o peces, colecciona sellos o monedas, lea poemas o novelas, según su preferencia. Pero no se dedique las veinticuatro horas del día a pensar en su pene, pues usted es más que eso.

Si a pesar de todo continúan los problemas funcionales, que le impiden llevar una vida emocionalmente feliz, le sugiero dirigirse con su pareja a un psicólogo o un psiquiatra de su área de salud, los que de seguro buscarán una solución.

Por último, instrúyase en lo referente al sexo. En cualquiera de nuestras bibliotecas hay folletos y libros al respecto, y pueden contribuir a que tenga una vida sexual más plena.

QUIERO DORMIR Y NO PUEDO

Los trastornos del hábito de sueño son de los motivos más frecuentes de consulta en la práctica médica. Todo el que ha pasado una noche de insomnio no lo puede ocultar porque se le nota en el rostro, en los ojos, en los bostezos, en la somnolencia, y en la disminución del rendimiento productivo, por sólo mencionar ciertos signos.

agamos algunas reflexiones en torno al tema.

1. Debe imaginar que el sueño es como un pájaro, poco menos que imposible de atrapar con las manos pues sale volando. Luego, si usted intenta tal cosa pierde su tiempo.
2. A la cama se va cuando se tiene sueño y si no ha sentido esa sensación lo mejor que puede hacer es no acostarse aún.
3. Si luego de dormirse se despierta y le cuesta trabajo conciliar el sueño de nuevo, lo aconsejable es salir de la cama para evitar el círculo vicioso que se establece al querer dormir, no lograrlo, cambiar con frecuencia de posición para acomodarse y poder conciliarlo, no conseguirlo, optar por otra posición en apariencia más adecuada y así hasta el amanecer. Usted no ha analizado que cuando uno desea permanecer despierto y el sueño lo invade: moverse y cambiar de posición es lo mejor. Entonces, para dormir está haciendo justamente lo contrario.
4. Si no está durmiendo bien debe prescindir de todos aquellos factores agravantes de su trastorno como son tomar café, té, bebidas alcohólicas, fumar tabaco o

cigarros, evitar actividades que requieren acción muscular excesiva o moderada, y muy importante, eliminar las siestas o el permanecer acostado en la cama durante el día aunque no duerma, pues le restará horas de sueño.

5. Establezca una rutina antes de ir a dormir, trajines que le sirvan de señales preparatorias para este acto.

6. Evite por todos los medios la automedicación, pues las medicinas utilizadas para facilitar el sueño pueden deteriorarlo y complicar más aún las cosas. Tampoco es recomendable el consejo erróneo que dan algunos de tomarse uno o dos tragos antes de dormir para conciliar el sueño, porque con esta receta al pasar los años tendrá además del insomnio otro inconveniente mucho más grave: el alcoholismo.

7. No use la cama para resolver problemas ni realizar planificaciones de lo que se debe hacer al siguiente día, porque esto también contribuirá a mantenerlo despierto.

8. No utilice las relaciones sexuales para autoprovocarse el sueño, pues además de no ser éste el verdadero sentido de las mismas, puede llevarle a una disfunción sexual.

Y si con las medidas anteriores no logra dormir, le sugiero mantenerse despierto la mayor cantidad de horas posible. Usted creará que se trata de una broma, o un absurdo mandar a mantenerse despierto a quien desea dormir. Se trata de un tipo de orientación denominada paradójica, es decir, opuesta o contraria a la opinión común y al sentir general de las personas, la cual es utilizada para modificar determinados síntomas. Con dicha técnica se han obtenido buenos resultados no sólo en los trastornos del sueño, sino en algunos trastornos depresivos.

Le aseguro que con esta técnica sólo le ocurrirá lo que usted desea: DORMIR.

MI ESPOSO ME MALTRATA, INCLUSO ME HA PEGADO

Esto, por desgracia, no lo escuchamos tan poco como deseamos. La violencia doméstica existe en no pocos de nuestros hogares, sea verbal o física y es la mujer en la mayoría de las ocasiones la que lleva la peor parte.

Detrás de estas palabras hay diversas cuestiones que merecen ser analizadas. En primer lugar, una mujer que se respete difícilmente será objeto de maltrato alguno en las relaciones conyugales ni en ninguna otra situación cotidiana. Una mujer decidida a que se le respete, infunde, a mi juicio, más temor que cualquier hombre. En segundo lugar, ¿quién la maltrata? Le maltrata el hombre elegido con libertad y

con el cual muchas veces continúa a pesar de ese referido maltrato. En tercer lugar, esta persona se queja diciendo que “incluso le ha pegado”. Amigo lector o amiga lectora, sepa usted que todo hombre que le pega a una mujer una vez, lo seguirá haciendo después, si se le tolera o perdona. Esto es una realidad. Y en la expresión analizada se deduce no sólo el maltrato, sino la recurrencia a otra forma mucho más peligrosa, degradante, inhumana y, más que todo, poco viril en su relación, la violencia física. Sin embargo, en este caso, esa relación continuó de forma anormal, la cual no sólo es dañina para los cónyuges, sino también para los hijos.

Si se trata de hijas, se les está enseñando a soportar vejaciones, insultos, golpes, y por el modelo de relación matrimonial, es posible que eviten el casamiento porque el ejemplo recibido es infeliz.

Si se trata de hijos, se pueden convertir, como su padre, en abusadores habituales de sus parejas, pues si el padre le pegaba a la madre y ella lo toleraba, “¿por qué no pegarle a mi pareja, si no es mejor que mi madre y ella lo permitía?” Y este razonamiento, además de convertirlos en sádicos, les ocasionará una inestabilidad matrimonial, sin dudas, porque no todas las mujeres soportan ni permiten que sus maridos las maltraten.

Luego, por el bien suyo, de su matrimonio y de sus hijos, en fin, de la familia, evite por todos los medios, pronunciar algo semejante en su vida.

ÉL NO ME DEJA...

Lamentablemente, tal manifestación aún se escucha en nuestro medio, a pesar de todos los esfuerzos que se han venido realizando a favor de la plena igualdad de la mujer.

En “Él no me deja...” los puntos suspensivos pueden ser sustituidos por disímiles actividades, como por ejemplo: trabajar, pasear, cortar el cabello, poner determinada pieza de vestir, maquillar de una forma específica, visitar algunos lugares, hablar con ciertas personas, etcétera.

Quienes utilizan esta expresión, deben entender que aunque se dice “Él no me...”, en realidad debiera ser “Yo permito que él no me...”, pues conscientes y muy a gusto, toleran, permiten, acceden, desean, ser tratadas con este tipo de imposiciones que las limitan. Otras, las menos, permiten este tipo de limitaciones sin una conciencia cabal de los perjuicios ocasionados en su desarrollo personal;

pero repito, la mayoría de ellas participa conscientemente de estas conductas anómalas en su relación matrimonial: si el esposo no la deja trabajar es porque a ella le hace sentir bien no tener obligaciones laborales, si el esposo no la lleva a distraer es porque a ella le gusta quedarse en la casa y asumir el papel de víctima o de mártir, si el esposo la maltrata verbal o físicamente y no responde, tiene evidentes rasgos masoquistas en el carácter.

Quizás usted considere que para ganar a veces hay que perder y si la esposa no cede, el matrimonio puede entrar en conflicto y disolverse. Todos esos argumentos son buenas justificaciones para asumir un papel pasivo en las relaciones conyugales.

Si la mujer no trabaja tiene que depender económicamente de su pareja, y se cumplirá el principio administrativo “el que paga manda”. Si ella permite que él no comparta las distracciones, puede ocasionarle síntomas neurasténicos, como el cansancio físico y mental, irritabilidad, peso en el cerebro, disminución de la productividad, dificultades con la atención, la concentración y la memoria, poca o ninguna satisfacción sexual, los ruidos le resultarán insoportables y la llevará a pegarle a sus hijos, a no dejar que oigan música y ni siquiera que jueguen o le hablen.

Al permitir a su esposo el maltrato físico o verbal, estará iniciando una relación sadomasoquista, es decir, cuando una persona siente placer en ocasionar dolor, sea físico o moral y la otra persona lo siente al recibirlos. Pienso que es preferible modificar “Él no me...” por “Yo no permito que...”

PARA DARME EN LA CABEZA SE EMBORRACHA

Esta desgraciada y poco feliz declaración la escuché de una joven, refiriéndose a su pareja. Pero no sólo el hecho de embriagarse, puede ser: dejar los estudios para “darle en la cabeza a los padres”, dejarse un embarazo para “darle en la cabeza a la pareja o a sus familiares” o cualquier otra situación en la que un individuo hace algo contra sí mismo, para atacar o castigar a otros.

¿Quién no se da cuenta de que estas personas no son capaces de manejar adecuadamente su hostilidad, su agresividad? Alguien normal puede verlo, excepto quien asume dichas actitudes, que no es, desde luego, una persona normal.

En el ejemplo señalado, el marido se molestó con la esposa y para darle en la cabeza fue y se embriagó. ¿Quién es el perjudicado? Sin discusión él y no ella. Él no tuvo capacidad para arreglar con naturalidad ese disgusto y se autoagredió en contra de su salud. Este mecanismo evasivo puede repetirse y en un plazo corto de tiempo, esta persona llegará a convertirse en un bebedor problema o peor aún, en un alcohólico.

La mujer que se deja el embarazo para, supuestamente, darle en la cabeza a la pareja o a sus familiares, traerá al mundo un hijo no deseado, con todos los inconvenientes que eso provoca.

O aquel muchacho o muchacha que abandona los estudios, limitando en gran cuantía su futuro, embruteciéndose por agredir a los padres, maestros u otras personas.

Antes de “darle en la cabeza a otro” piense en qué medida el perjudicado a corto, mediano o largo plazo será usted mismo y no quien ha pretendido agredir. Antes de atacar a otros, piense en buenas formas de solucionar el problema causante de ese estado anímico, para que no incurra en los errores mencionados.

22 Expresiones engañosas 4

PERO FULANO, QUE ES MÉDICO, TAMBIÉN ES UN ALCOHÓLICO

Esto o algo similar se puede escuchar a personas que tienen problemas relacionados con el alcohol.

Generalmente están en la fase de no reconocimiento, pues no aceptan su condición de alcohólicos y emplean el mecanismo defensivo de elegir a otro sujeto, casi siempre de jerarquía y prestigio social que adolece de lo mismo, para ponerlo como ejemplo, con la intención de hacer llegar el siguiente mensaje: “Fulano, más inteligente que yo, más respetable que yo, más admirado que yo, hace lo mismo que yo. Por tanto no debe ser tan terrible, cuando él lo hace y sabe mejor las malas consecuencias que puede traer la ingestión de bebidas alcohólicas.”

¿Qué está haciendo con esta manera de comportarse este sujeto?

Primero, no analiza que está padeciendo alcoholismo para dedicarse al “análisis del ausente”, maniobra defensiva muy dañina, que le impide la autoobservación y el autoanálisis y desvía su atención.

Una buena opción es decirle: “Fulano y usted tienen un problema muy similar, ambos padecen alcoholismo, ambos tienen que hacerse el firme propósito de no ingerir el primer trago. Como podrá notar, el alcoholismo es una enfermedad que no respeta profesión, nivel intelectual, sexo, estado conyugal, etc. Lo mismo puede ser alcohólico un médico, un artista, un campesino, un desocupado, una ama de casa, un sacerdote, un político, usted mismo, yo, en fin, cualquier persona, pues para llegar a padecerlo sólo se necesita ingerir el tóxico con frecuencia y en cantidades que lleven a la dependencia psicológica y física.”

También persigue desplazar su problema y generalizarlo. Él no es el único alcohólico, pues otros, como el médico Fulano, también lo son. La defensa está permitida, siempre y cuando no nos quite la responsabilidad que nos atañe: usted es un alcohólico y debe dejar de serlo.

DOCTOR, USTED SABE LOS ESFUERZOS QUE YO HAGO PARA NO INGERIR BEBIDAS ALCOHÓLICAS

Los alcohólicos inmersos en una recaída de su habituación, por lo general refieren así su problema ante el terapeuta.

Lo primero que llama la atención en esta expresión es el dar por sentado, que el médico debiera saber, como parte de sus obligaciones, los esfuerzos hechos por estos enfermos por no ingerir el tóxico, lo cual, desde luego, no constituye en modo alguno una tarea médica sino una responsabilidad del paciente, en este caso, del alcohólico en cuestión, pues ambos tienen vidas independientes.

Otro aspecto importante en ella es que el sujeto enfatiza en considerar válidos los esfuerzos realizados para no ingerir bebidas alcohólicas y no precisamente en el resultado de dichos esfuerzos, ya que sigue tomando licor. Como se evidencia, es un sutil mecanismo defensivo que utilizan determinados enfermos para no esforzarse más en la consecución de un objetivo.

Este tipo de personas no se da cuenta de que ningún esfuerzo, por sí mismo, garantizará el resultado pretendido. Por ejemplo, usted puede llenar un camión con sus esfuerzos para cortar cañas y yo llenar otro con cañas sin tanto esfuerzo como

el que usted hizo y al llevarlos a un central azucarero, seguro producirá más cantidad de azúcar mi camión de cañas que su camión de esfuerzos. En ocasiones, el “haber hecho esfuerzos” es un mecanismo defensivo que busca no ser juzgado con severidad al incumplir determinada tarea.

Continuar ingiriendo bebidas alcohólicas a pesar de los esfuerzos, es el resultado de no habérselo propuesto en serio, o mejor dicho, no habérselo propuesto aún, lo cual es el primer paso para lograr la desintoxicación, deshabitación y rehabilitación de cualquier dependencia de sustancias, tabaco, alcohol o drogas.

Debe desear en realidad abandonar el mal hábito. A punto de partida de esa decisión adulta, madura y responsable, todo es más fácil, sin tener que hacer tantos esfuerzos y usted podrá ir venciendo esa habituación con ayuda de los médicos de la familia, psicólogos, psiquiatras, su pareja e hijos y desde luego y principalmente, con su propia ayuda.

NO SÉ QUÉ HACER

Una buena parte de nuestros pacientes, inmersos en una situación determinada, buscan hacer “algo” para salir de ella y ninguna de las opciones que han pensado les ha convencido plenamente, como para llevarla a la práctica. Y en este momento surge la expresión que nos ocupa.

No saber qué hacer les agobia, pues desean, necesitan, hacer algo, sin darse cuenta de que aún no están preparados para ello. Piensan que este hacer algo siempre se refiere a la realización de un hecho medible, evidente, a favor o en contra, para terminar o para continuar, para irse o quedarse; sin embargo, no incluyen entre las cosas que también se pudieran hacer, el abstenerse de tomar una decisión.

Por otra parte, hay que tener mucho cuidado con esta manifestación, pues a veces sirve de escudo para no tomar las decisiones que hay que tomar y no deseamos hacerlo. El desconocimiento es normal, por ejemplo, yo no sé muchas cosas que no tengo que saber y dentro de mi especialidad desconozco otras tantas, debido a la extensión temática y a que no todos los temas me motivan por igual. Eso nos puede pasar a todos.

Al igual que es normal desconocer, hay que saber qué hacer cuando se es sancionado por reiteradas impuntualidades y ausencias al trabajo o centro de estudios; hay que saber qué hacer cuando su pareja mantiene una relación extramatrimonial, que cada día le ocupa más tiempo, mientras le roba el suyo; hay que saber qué hacer cuando su pareja le ha prometido por centésima vez dejar de ingerir bebidas alcohólicas y lo continúa haciendo, a pesar de las orientaciones médicas y sus consejos; hay que saber qué hacer cuando se están sacando malas notas en los exámenes y los maestros y profesores nos han alertado; hay que saber qué hacer cuando ya la pareja no desea continuar con usted, porque considera terminada la relación.

Yo le puedo asegurar que todo el mundo sabe que para evitar una sanción laboral de cualquier tipo debe cumplirse con la jornada de forma eficiente; que cuando una relación extramatrimonial va ganando terreno, deben eliminarse las fisuras en el matrimonio y enmendarlas, antes de que se conviertan en grietas; que cuando su esposo le ha prometido tantas veces dejar las bebidas alcohólicas, es porque no tiene ningún interés en hacerlo y a usted le quedan tres opciones o alternativas: continuar brindándole ayuda y recabar atención médica, continuar soportando esta situación hasta que el propio tóxico se encargue de ponerle punto final, o terminar esa relación. Que para obtener buenos resultados académicos, debe dedicarle suficiente tiempo al estudio de los contenidos de las materias y tomar cuantas medidas se necesiten por garantizar un rendimiento adecuado (estudio diario, atención a clases, evacuación de dudas, estudio en colectivo, etc.); que cuando una mujer decide terminar una relación, lo más razonable es renunciar a ella.

Como se evidencia, “no sé qué hacer” no necesariamente es una invitación a hacer algo. Puede ser el escudo para no hacer, porque puede resultar doloroso, algo que, por obligación, tenemos que hacer.

YO NO QUIERO VOLVERME LOCO

En nuestra práctica profesional, al parecer, decir esto refleja una posibilidad de perder la razón, a la que ni usted ni yo deseáramos llegar. Hasta aquí es correcto.

Pero por lo general es utilizada como justificación de actitudes asumidas o que se pretenden asumir, ante una situación determinada que demanda un esfuerzo mayor del empleado habitualmente.

Con el pretexto de “no volverse loco” no se hace todo lo que en realidad se pudiera hacer por cumplir con las obligaciones contraídas, se evitan o evaden ciertas responsabilidades con las que, sin lugar a dudas, se puede cumplir. Y no se enfrentan aquellas que no se desean enfrentar.

Pongamos por ejemplo un maestro de la enseñanza media, con varios años de experiencia y evaluaciones satisfactorias, que se queja de tener “muchas obligaciones en el presente curso escolar”, de “dedicarle casi todo el tiempo a la escuela”, de “las muchas reuniones, controles y papeles” y él ha pensado en renunciar como maestro porque no quiere volverse loco. Evidentemente este maestro no desea enfrentarse a las nuevas exigencias que su profesión le ha planteado como parte del desarrollo científico de la pedagogía.

Si se tratara de otro maestro con antecedentes de evaluaciones deficientes que reflejaran un desempeño profesional limitado, el análisis sería diferente: ante estas nuevas demandas, se produciría un conflicto entre el rol que él debe desempeñar, esto es, el que hace todas las cosas antes dichas y su incapacidad para hacerlas, lo cual pudiera dar origen a síntomas psicopatológicos o síntomas físicos. En este hipotético caso, predominarían las quejas psicológicas o físicas y no precisamente la justificación de la mencionada expresión.

La locura, como puede suponer, no es un estado que se adquiere por voluntad propia; eso sería una simulación. Pero no querer volverse loco tampoco se convierte en una garantía de no llegar a padecerla en alguna oportunidad.

SON COSAS QUE SE LE METEN A UNO

Esto es pronunciado por quienes quieren justificar su falta de autocontrol ante determinadas situaciones, manifiestas en la realización de actos inadecuados.

Si analizamos detenidamente lo dicho, las “cosas” a que se refiere el sujeto, son los actos antes mencionados, denominados así en general y no con el nombre específico del acto anormal, por ejemplo: romper objetos o la propia vestimenta, quemar la ropa, intentar el suicidio, agredir a seres queridos, irse del lugar en que se debe permanecer, prorrumpir en llanto, etcétera. Llamarlos de esa manera es otro mecanismo defensivo complementario de él, para no hacerse responsable de lo ocurrido. Si estas cosas “se le meten”, significa que provienen del exterior, pues sólo puede introducirse o meterse en algún lugar, algo que está fuera de él: le abordan, introducen, posesionan. Eso quiere decir que no hace cosas de forma

voluntaria y consciente, ni porque lo desea, sino porque... “se le meten” (si no se le “metieran” de seguro no las hiciera...).

Con este razonamiento justificativo persigue atenuar la culpa y el reproche de sus allegados, amigos, etc. Además de ser justificativa, tiene el inconveniente de entorpecer el cambio, el crecimiento personal, pues esas “cosas” son ajenas a él, son externas y no puede hacer absolutamente nada por modificarlas.

Por último, el verbo utilizado, meter, también significa introducir, causar, ocasionar, pegar, enredarse en alguna cosa, atacar a uno, disputar con él, dominar. Es quizás en este sentido que lo utiliza, él reconoce que esas cosas son más fuertes y le dominan. Este razonamiento tampoco propicia el cambio, pues asume de antemano el papel de perdedor, de dominado, de víctima.

Le sugiero llamar por su nombre a las cosas, no las deje huérfanas, pues tienen un padre y una madre, usted. Por otra parte, no le otorgue los poderes que no tienen. Un ejemplo sería decir: “Rompí los platos porque me puse bravo contigo por lo que me decías y no fui capaz de controlarme ni canalizar adecuadamente mi hostilidad”, o si quiere, más fácil: “Rompí los platos porque no he aprendido a controlarme”. Y le aseguro, ya eso será un paso de avance, pues, además de reconocer lo mal hecho, se lo atribuyó a usted.

YO MISMO RECONOZCO QUE...

Hay personas que, en apariencia, reconocen sus faltas, sus rasgos anormales de carácter, sus conductas inadecuadas, hasta el más mínimo aspecto de su proceder anómalo, pero sólo eso, no les sirve para modificar su comportamiento, y a ese mecanismo se le conoce como intelectualización. Ésta puede llevar a cambios, pero en la mayoría se constituye en un mecanismo defensivo, hacia la contemplación idealista y no a la solución de los problemas.

Reconocer un error no lo enmienda, sino cuando deja de cometerse. ¿De qué sirve saber lo mal que trata a su esposa e hijos si lo continúa haciendo? Es nada más un buen paso de avance en el autoconocimiento. A veces, detrás de este mecanismo defensivo, se esconde una personalidad deseosa de que nos formemos una buena opinión de ella y además, como parte de esa buena opinión, pensemos que es “razonable”, “autocrítica”, “conocedora de sí misma”, “fácil de obtener cambios en su comportamiento” y esto no por necesidad

es cierto y en ocasiones ese “vasto conocimiento y reconocimiento” de todo lo que le ocurre, es el más eficaz y también su peor mecanismo defensivo.

Por tanto, si se dice “Yo mismo reconozco que...”, llámese la atención. Una antigua sentencia filosófica enunciaba: “Conócete a ti mismo”, y esto es de probada utilidad para poder adaptarse mejor a las circunstancias siempre cambiantes de la vida, saber sus puntos débiles, las limitaciones, las potencialidades con las que se cuenta, etc. Pero no es útil el pseudoconocimiento de uno mismo que no nos impulse a la modificación de lo modificable, para lograr una adaptabilidad más creativa al medio familiar, laboral o social.

¿Para qué usted quiere pasar por un sabihondo, si ello no le sirve para dejar de ser como es? ¿Por qué se refugia en su supuesto saber, si no sabe modificar el hacer? ¿Si yo reconozco que no hago las cosas como las debo hacer, por qué no modifico mi manera de hacerlas?

TODOS LOS HIJOS SE QUIEREN IGUAL

Así dicen los padres y las madres para expresar que no tienen preferencia por hijo alguno. A primera vista, parece ser una manifestación justa y solidaria. Sin embargo, en ocasiones, es profundamente injusta y generadora de rivalidades y celos entre los hermanos.

El afecto de los padres y las madres es como un medicamento, cuya actividad beneficiosa está enmarcada en la llamada “ventana terapéutica”, por debajo de dicho umbral, el medicamento no ejerce efecto alguno y por encima, ocasiona efectos indeseables. El desamor paterno es dañino y el exceso de demostraciones de afecto también lo es. ¿Cómo se puede querer igual a hijos que son diferentes? ¿Cómo se puede querer igual a hijos que se comportan de manera desigual? En mi práctica profesional he visto a hijos delinquir para lograr de los padres las demostraciones de afecto y el apoyo dado a otro hijo que previamente lo había hecho. He tratado adolescentes cuya tentativa de suicidio fue para obtener de los padres lo que otro hijo obtuvo al intentar matarse. He escuchado a hijos valiosos lamentarse de no haber recibido de los padres las atenciones recibidas por su hermano, un alcohólico deteriorado.

Todos los hijos no debieran quererse por igual, sino según su comportamiento familiar y social. Si usted tiene un hijo bueno, afable, noble, cumplidor de sus obligaciones, respetuoso, en fin, con muy buenas condiciones humanas y tiene otro

que es impulsivo, agresivo, tomador de bebidas alcohólicas, transgresor del orden establecido, etc., ¿cuál de los dos merece mayores demostraciones de afecto? Evidentemente el primero, cuya conducta responsable le está dando a los padres una prueba suprema de amor. Y el tratamiento diferenciado pudiera contribuir a que el otro, si lo desea, modifique sus actitudes, pues con él se le está enviando el siguiente mensaje: “Si haces las cosas como se debe, recibirás más afecto”.

Sé que puede haber muchas personas que no coincidan con esta manera de pensar, pero no se trata de ponernos de acuerdo, sino de reflexionar sobre el afecto que merecen nuestros hijos y cómo ello puede influir en su bienestar.

YO VIVO PARA MIS HIJOS

Esta declaración, escuchada a muchas personas, no cabe dudas de que es poco educativa.

Los hijos son una responsabilidad social contraída por los padres de manera voluntaria. Pero usted y yo sabemos que no siempre sucede así, pues existen hijos no deseados o deseados unilateralmente, no planificados y en ocasiones utilizados como punta de lanza o gancho para atacar o atraer al otro cónyuge.

En ciertas oportunidades los hijos se convierten en el centro de la vida de sus padres debido, no a las necesidades de aquellos, sino por las de estos últimos. Es decir, no es tanto lo que los hijos necesitan de los padres, sino lo que los padres necesitan de los hijos. Y es en esta situación cuando se puede escuchar con más frecuencia dicha expresión.

Quienes la pronuncian, la cumplen literalmente, al pie de la letra, subordinando cualquier interés personal a los hijos. Si a los padres les hace falta alguna prenda de vestir y los hijos desean que se les compre alguna cosa, por muy inútil que parezca, ellos tomarán la decisión de renunciar a su proyecto para satisfacer el de los hijos.

Si se trata de una madre soltera, con posibilidades de rehacer su vida, lograr su estabilidad emocional junto a un compañero idóneo, lo pospone “para no ponerle padrastro a los hijos” o porque ella no puede ser “más mujer que madre”. Estas posturas constituyen un grave error, pues se le transmite a la descendencia un mensaje distorsionado, una enseñanza equivocada, al subordinar constantemente

los intereses de los progenitores a los de los hijos, obligándolos a despreocuparse de sus propios intereses.

Si usted no se siente realizado como ser humano, es muy difícil que pueda hacer sentir realizados a los demás; si se olvida de sus necesidades, es paradójico querer enseñar a sus hijos que sean preocupados por ellos mismos. Si les enseña a limitarse la vida, cuando ellos sean padres y madres, también lo harán.

Y lo peor es que habitualmente se cumple aquello de “los hijos crecen y se van”. Si ha vivido para ellos, cuando eso suceda, ¿para quién seguirá viviendo?

Considero más adecuado sustituir la preposición “para” por “con” y el pronunciamiento quedaría así: “Yo vivo con mis hijos”, lo cual reflejaría mejor la realidad y cada cual estaría en su debido lugar.

NO LLORES, PONTE FUERTE

Estas palabras se pronuncian con frecuencia en situaciones en las que no se debiera, por ejemplo, en los momentos de sufrimiento intenso al fallecer un ser querido. Y es cuando le pedimos a esta persona, por lo general muy allegada, que no llore, que se ponga fuerte, como si el llanto fuera un signo de mojigatería, debilidad, pusilanimidad o cobardía, y no una reacción muy normal y saludable en determinadas ocasiones y no debe ser reprimido. Al contrario, facilitar, permitirlo, es muy beneficioso para el que sufre. El familiar se siente triste por la pérdida y tiene necesidad de expresar su pesar mediante el llanto inconsolable, desahogarse. Estas palabras que nos ocupan, obligan al afligido a coartar y esconder sus sentimientos, como si nada hubiera sucedido, dicho de otro modo, se le invita a comportarse como una persona anormal, pues no debe llorar cuando la situación lo demanda.

Reprimir a alguien sus emociones y sentimientos puede provocar el llamado “duelo patológico”, que es un duelo prolongado o que se presenta cuando no es tiempo para ello, hasta el surgimiento de una enfermedad física, porque “la pena que no se derrama en lágrimas hace llorar a otros órganos”.

En ocasiones me han traído a la consulta una persona en duelo de pocos días de evolución porque llora sin consuelo, apenas come alimentos, sólo los caldos y muy poco, permanece acostada y no desea hablar con nadie, excepto cuando le hablan del fallecido. ¿Usted no cree que sería más juicioso traerlo a mi consulta si

estuviera risueña, feliz, contentísima porque se le murió su ser querido? Obviamente sí.

A veces el llanto nos parece “muy lógico” y hasta un rasgo “apropiado” del carácter; sin embargo, es en realidad anormal y debe ser objeto de contención. Pensemos, por ejemplo, en alguien a quien se le llama la atención y eso le provoca llanto, asimismo llora cuando se discrepa de sus puntos de vista; o tiene que ser evaluada por sus directivos y antes de iniciarla prorrumpe en llanto delante de ellos; o ante un tribunal examinador cuando no se está seguro de las respuestas. Todos estos llantos no son normales, pues las situaciones no lo ameritan; sin embargo, a estas personas que hacen de él una manera, muy efectiva a veces, de comunicarse, no se les sugiere asistir a una consulta de psiquiatría.

Al igual que el niño recién nacido expresa a través del llanto sus necesidades, hay adultos que hacen lo mismo, y para ellos llorar es su manera de enfrentar la vida: lloran si tienen problemas con el esposo, si el hijo les dijo algo indebido, si despiden a un ser querido que va de viaje, ante un melodrama si van al cine. Son los clásicos llorones, a los que sí hay que decirles: “No llores, ponte fuerte”.

TIENES QUE PONER DE TU PARTE

¿Quién no ha oído esto alguna vez? ¿Cuántas veces muchos médicos, psiquiatras, psicólogos, enfermeras y hasta usted mismo, amigo lector, ha pronunciado estas palabras?

A mi juicio, es una forma infeliz de suponer que la persona a la cual se le dice, no pone de su parte y el problema consiste en que todo el mundo siempre pone de su parte, pero unos, la parte que tienen que poner y otros no. Veamos un ejemplo esclarecedor:

Usted ha perdido una relación valiosa y se siente triste, lloroso, pesimista, sin deseos de hacer cosa alguna, tampoco tiene apetito ni deseos de bañarse y no puede conciliar el sueño pues le viene constantemente a la mente el recuerdo del amor perdido. Considera no ir al trabajo en esas condiciones y decide ausentarse unos días para permanecer en casa. Esto pudiera ser una buena solución; sin embargo, al malestar lógico y por demás muy normal ante la pérdida amorosa, se añade la improductividad. Antes, tenía todo el tiempo de su jornada laboral fuera de lo que le aqueja o al menos con la mente ocupada en otras cosas; ahora cuenta con todo ese tiempo para pensar en la pérdida, en él o la que se fue. Pero además, ha dejado

por algún tiempo el contacto social determinado por sus relaciones laborales, contacto muy necesario en tiempos difíciles; y a los problemas emocionales inherentes a la relación perdida, se han añadido las dificultades económicas y financieras por la ausencia al trabajo; sin tener en cuenta el efecto imitativo para personas que nos toman como modelo en sus actuaciones, fundamentalmente los hijos.

Como puede darse cuenta en este ejemplo, está poniendo de su parte, pero de su parte mala, en detrimento de la parte buena que también tiene. Y en efecto, quizás no haya sido capaz de mantener una relación amorosa por diversos motivos, pero Sí es capaz de cumplir bien su jornada laboral, Sí es capaz de mantener relaciones armónicas con sus compañeros de trabajo o estudios, según sea el caso, Sí es capaz de ganarse su sustento con honradez, Sí puede ser socialmente útil, Sí puede contribuir a la economía familiar aunque se sienta triste e infeliz, Sí puede mostrarle a los demás que aunque no se siente bien, eso no es el fin del mundo y aún así es capaz de obtener éxitos en otras facetas de la vida.

TODOS LOS HOMBRES SON IGUALES. TODAS LAS MUJERES SON IGUALES

Es posible que alguna vez haya manifestado esta idea, generalmente empleada por las mujeres, aunque también la he escuchado entre hombres desengañados en especial por una infidelidad conyugal, y es una gran MENTIRA. Todos los hombres no son iguales, ni tampoco todas las mujeres lo son. Si así fuera, sería muy aburrido, un verdadero caos.

Éste es un mecanismo defensivo desastroso, pues calificar a todos los seres humanos según la experiencia personal con uno de ellos es un grave error, cuyas consecuencias pueden limitar la adaptación del sujeto en forma significativa. Lo que le haya ocurrido una vez, no necesariamente tiene que repetirse con otra persona; no debe asumir posiciones defensivas ni comportarse en una nueva relación de la misma forma que lo hacía cuando no le fue bien, pues además de ser injusto, impedirá el establecimiento de la armonía junto a alguien que nada tiene que ver con su pasado.

Pongamos por ejemplo el de aquel hombre con el cual malgastó los mejores años de su vida por tratarse de un alcohólico agresivo, amargada por sus escenas de violencia y celos y después le hacía sentir culpable, cuando llorando le decía que lo ayudara, y no lo dejara solo, pues se iba a suicidar. La nueva persona que usted ha

conocido, aunque también ingiere bebidas alcohólicas, nunca lo hace en cantidades que le lleven a la embriaguez y se comporta dentro de límites socialmente aceptables; luego, no tiene porqué traspolar sus temores antiguos a esta nueva relación.

Y aquella mujer que le peleaba, le reprochaba, le discutía y no le dejaba dormir pidiéndole explicaciones, nada tiene que ver con esta otra que apenas discute y cuando lo hace, regresa a la normalidad tan pronto le expresa lo que piensa.

Entonces, no resulta un mecanismo sano generalizar las experiencias desagradables sufridas, más saludable es hacer lo contrario, es decir, generalizar las experiencias positivas para demostrarse que no es el único que tiene un problema, o ha tenido un desengaño amoroso, pues muchas personas, como usted y yo, los han tenido; y han logrado darle un nuevo sentido a sus vidas, en mejores condiciones psicológicas que antes, independientemente de cuán dramáticas fueran sus historias pasadas.

Y SI ESTO HUBIERA OCURRIDO DIEZ AÑOS DESPUÉS

Esta expresión quizás escuchada pocas veces, tiene, sin embargo, una utilidad nada despreciable.

Es habitual frente a una situación difícil, desagradable, la tendencia del ser humano a involucrarse afectivamente, en tal magnitud, que hace de ésta el centro de su existencia, su presente, el todo de su vida. Por otra parte, no es infrecuente la presencia en su mente de los tiempos pasados cuando la situación era muy diferente a lo que es hoy.

Pongamos por ejemplo que usted ha tenido un fracaso amoroso y esa persona ocupa todo su pensamiento. Y es común recordar cuando se conocieron, los buenos tiempos pasados juntos, cuando comenzó él a cambiar con usted, los problemas posteriores, la ruptura matrimonial y el futuro incierto que le espera en su nueva condición. Este recuento es el que casi siempre se hace pero no quiere decir que sea el más correcto.

Una de mis sugerencias a estas personas es que sean realistas. Esa relación se terminó, se acabó, llegó a su fin. Ya no tiene remedio. Pero en el análisis que se haga de lo ocurrido se debe hacer énfasis en su participación para que las cosas llegaran a esos extremos y con ello evitar incurrir en el futuro en los mismos errores.

Otra sugerencia es sufrir, eso es aconsejable y no caiga en la equivocación de creer que un “clavo saca otro”, aunque es cierto en la carpintería, en las relaciones afectivas es un grave desacierto. Ningún hombre hace olvidar a otro hombre ni ninguna mujer hace que se olvide a otra mujer. Primero trate de recordar al amor perdido despojado de la afectividad que en el pasado le provocaba. Después, sí estará en condiciones de encontrar un nuevo amor.

Una pregunta que siempre es conveniente hacerse en estos casos es la siguiente:

¿Y si esto hubiera ocurrido diez años después? Esa pregunta sería, en el juego de ajedrez, ganar tiempo, es decir, realizar una jugada sin comprometer nuestra posición estratégica en lo fundamental, pero nos permite esperar que el otro por necesidad realice un movimiento comprometedor para él o en ocasiones se pierde un tiempo para preparar mejores condiciones según lo que haga el adversario o de lo que podamos hacer nosotros.

Con dicha pregunta se gana claridad para darnos cuenta de lo siguiente: si esta relación terminó y sufro mucho, ¿cuánto más hubiera sufrido si la relación tuviera diez años más? Si hoy siento afecto por esta persona, ¿cuánto afecto sentiría si hubiera compartido con ella ese tiempo?, si hoy estoy pesimista con respecto a mi futuro ¿cómo me sentiría si estuviera diez años más viejo, con menos posibilidades de conquistar?

Un proverbio africano dice: “Los hombres maldicen a Dios por haber creado el tigre y yo lo bendigo por no darle alas”. ¿Se imagina usted un tigre volador?

Moraleja: Todo pudo haber sido peor, de ahí el valor de esta pregunta.

23 Consejos¹

(Agradezco a quienes me guiaron)

PARA BUSCARSE UN PROBLEMA

El enunciado de este consejo pudiera parecer contradictorio, pues quien brinde su opinión profesional para que usted tenga dificultades, no debe gozar de una salud mental óptima.

Pero, es eso precisamente lo que quiero poner a consideración del lector. Quiero dar algunos consejos para que se busque sólo un problema, no dos y más. Vamos a reflexionar usted y yo en torno a esto.

Los problemas cotidianos muchas veces nos hacen transitar de los menos malos a los peores. Se da solución a uno de ellos, y ésta hace buscarse otros problemas a un plazo inmediato o mediano por no utilizar los mecanismos de afrontamiento más adecuados. Se dice que “dinero llama dinero” y yo diría que “problema llama problema”.

Generalmente cuando se tiene un conflicto conyugal, su estado anímico se encuentra por lógica comprometido. Ello puede llevar sus pensamientos en torno a lo que le ocurre en su vida privada y descuide otras facetas de su existencia. Y no es infrecuente sufrir una merma en el rendimiento laboral evidente para sus compañeros. O no atiende a sus hijos con la misma calidad de antes. O se siente tan desgraciado o desgraciada que se “tira a morir en una cama” y sólo piensa en el sufrimiento que le embarga. Aunque parezca muy exagerado, este ejemplo es común y seguro conoce a alguien que ha transitado por este camino.

Ante una dificultad es cuando mejor tiene que funcionar para evitar buscarse otra. Si es en una esfera de su vida, trate de no comprometer otras que no han sido afectadas. Volvamos al ejemplo anterior.

Un problema conyugal le hará sentir mal, pero su trabajo no tiene culpa de ello, ni sus compañeros de labor tampoco tienen que sufrir las consecuencias de esta fase en su vida privada. Es posible, porque es un ser humano, que su funcionamiento no sea óptimo y le cueste más trabajo del habitual dedicarse por entero a su tarea sin volver a pensar en la situación conflictiva. Pero también debe tener presente que mientras más tiempo mantenga su mente ocupada en el trabajo, menos tiempo tendrá libre para dedicarlo a sus preocupaciones. Pero además, esta actitud evitaría un llamado de atención de sus superiores o jefes e incluso una sanción laboral por no cumplir con lo debido y por lo que se le paga un salario.

Con lo que le está ocurriendo si emplea su tiempo libre en interactuar más íntimamente con sus hijos, incrementaría la comunicación eficaz y su imagen para ellos alcanzaría una dimensión diferente, mucho más positiva, más cercana.

Si en vez de “tirarse a morir”, emplea su tiempo en hacer cosas que ha dejado de hacer, como redecorar la casa, sembrar nuevas plantas, limpiar y ordenar el cuarto de desahogo, ordenar el librero o el armario, su sufrimiento no cesará, pero

no le habrá impedido continuar teniendo una calidad de vida más cerca de la que usted se merece.

Pero, este modo de enfrentar un problema tiene otras ventajas importantísimas, como es haber aprendido a utilizar mecanismos de afrontamiento creativos, sanos y que pueden ser imitados por su descendencia cuando ellos lo requieran.

PARA UNA BUENA COMUNICACIÓN CON SU HIJO ADOLESCENTE

La adolescencia es una etapa de la vida tildada de “edad difícil”, “edad crítica”, como si los únicos que hubieran pasado por ella fueran otros y no nosotros mismos, como si fuera una etapa sólo vivida por aquellos “adolescentes difíciles” y no por otros que la vivieron normalmente, según las características específicas que le dan el torrente hormonal, el crecimiento súbito, la necesidad de independencia, la definición sexual y la acentuación de los caracteres secundarios, la elección o inclinación vocacional, entre las más significativas.

Como cualquier período, la adolescencia se rige por determinados principios que no deben ser olvidados jamás, pues ello acarreará, en la mayoría de las ocasiones, serias dificultades en la comunicación paterno-filial. Para lograr una buena comunicación con nuestros adolescentes es prudente desterrar de nuestro vocabulario determinadas expresiones como las que a continuación se relacionan:

1. “Tú tienes que...” En este caso es preferible preguntar qué ha pensado hacer al respecto, antes de trazar pautas ajenas a él. El adolescente debe aprender a encontrar soluciones propias, a manejar el estrés, las relaciones difíciles, etc.

2. “Por qué tú no hiciste...” Lo que no se hizo no tiene solución pues pertenece al pasado. Es mucho mejor que el adolescente aprenda de los errores cometidos y sea capaz de volver a intentarlo, por lo que se le debe asegurar que él es capaz de hacerlo, que él puede lograrlo.

3. “Muchos de tu edad...” Esta desafortunada comparación no debe ser pronunciada jamás. Lo importante es aceptar al adolescente tal y cual es, y solidarizarnos con sus decisiones, las que por lo general, son adecuadas a sus intereses.

4. “Cuando yo tenía tu edad...” Otra comparación peor que la anterior, pues provocará una rivalidad entre padres e hijos. Cuando usted tenía su edad las cosas eran muy diferentes a como son en estos momentos. Es más inteligente invitarlo a dialogar sobre el tema que consideramos problemático, o el que posiblemente necesite alguna orientación, pero nunca ponernos como modelo que no somos.

5. “Yo en tu lugar haría...” Otro error en la comunicación, pues estamos cometiendo fraude, con el inconveniente de que nuestra opinión pudo haber sido válida para nosotros, mediatizada por nuestra experiencia pasada que no la tiene el adolescente y por nuestros juicios de valor que no son los de él. Es mucho más sensato aproximarnos a él preguntándole qué piensa hacer ante la situación que tiene y de esa manera conoceremos cuán acertadas o no son sus decisiones. Si son correctas deben ser estimuladas y si no lo son se le debe incitar a manejar otras opciones más productivas.

Estas orientaciones persiguen proveer al adolescente de relaciones afectivas y efectivas, que le sirvan de soporte ante las nuevas exigencias que esta etapa le plantea, fundamentalmente, una apropiada interacción social con sus semejantes. Esta manera adecuada de comunicarse con el adolescente le permitirá contar con usted cuando le sea necesario a él, no cuando usted lo desee. En este sentido, no trate de ser el mejor amigo de su hijo para que él le mantenga al tanto de cuanto hace, lo cual es un atentado a su individualidad e intimidad. Lo inteligente es lograr que el adolescente tenga su vida privada, sus secretos y sólo nos comunique aquello que le es confuso, extraño, hostil, teniendo en cuenta que ellos tienen que vivir sus vidas y nosotros las nuestras.

PARA NO PERDER LA AUTORIDAD CON LOS HIJOS

Una de las quejas más frecuentes de muchos padres que escucho en mi práctica profesional, es que los hijos no los respetan y comienzan las comparaciones con los tiempos pasados: antes la cosa era distinta, había que tratar a los padres de usted o decirle señor; antes había más respeto de los hijos hacia los padres, de los muchachos para con los adultos. Y en estas comparaciones la nueva generación sale muy mal plantada. Pienso que la pérdida de autoridad de los padres de antaño y los de ahora se debe a una misma causa: su mal uso. Para tener autoridad ante los hijos no hay que pasar curso alguno, ni ser académico ni nada por el estilo.

Simplemente, se necesita hacer un uso adecuado de eso llamado “sentido común”. Y para ello lo primero es... **NO TEMER PERDERLA**. Cuando los padres temen perder su autoridad, comienzan a hacer una utilización irracional, desmedida, injustificada de ella, para que los hijos se den cuenta de que son ellos quienes la tienen. Pero de seguro ellos interpretarán ese desmedido autoritarismo como la evidencia más firme de que usted la está utilizando de una manera

anómala, que ya no sabe mandar. Y he aquí el segundo consejo, para mantener la autoridad con los hijos haga un uso racional de ella.

En este aspecto, es necesario dejar vivir a nuestros hijos, pues ellos están realizando un proceso intransferible, que consiste en vivir su propia vida y nadie, incluidos los padres, puede variar esa realidad. Por tanto, cuídese de estar sentando pautas constantemente, dando orientaciones a cada minuto, advirtiéndole en cada momento cómo hacer cada cosa. Siempre que asiste alguien a mi consulta con una situación de este tipo le pongo el ejemplo de los entrenadores de boxeo, quienes entrenan a sus pupilos lo mejor que pueden, con todo el amor y la dedicación posibles, pero quien enfrenta al adversario no es el entrenador, no es quien entrena, sino el pupilo, el entrenado, quien recibió el entrenamiento. Y cada vez que termina un round o asalto, el entrenador le da nuevas instrucciones, le corrige supuestas fallas y vuelve el boxeador al combate, no el entrenador. Y en ocasiones, el entrenador dice o le grita alguna estrategia desde su esquina y el boxeador equivoca la táctica y pierde la pelea por puntos, por RSC o por nocaut. Y no la perdió el entrenador, la perdió el boxeador.

Y en la vida la función de los padres se semeja en buena medida a la de un entrenador. Debemos preparar a los hijos para que celebren su combate con la vida y salgan victoriosos ante ese difícil contrincante. Pero usted no puede vivir la vida por su hijo y el aspirar a hacerlo, es otra postura que atenta contra su autoridad. Díglele más o menos qué hacer y cómo, pero deje que él le ponga su sello personal y si desea buscar otras vías y formas, mucho mejor. Estimúlelo.

Otra manera de no mantener la autoridad con los hijos es exigirles un tributo por ser hijos nuestros, por la crianza dada, por la inversión hecha en ellos. Y no se alarme con esto que acaba de leer, pues he conocido un número no despreciable de padres que cobran esto a sus hijos y les reclaman dinero, que se ocupen de ellos, que les presten ayuda, que no los dejen solos, que les resuelvan sus problemas, etc. Y necesitan asumir esta actitud simplemente porque perdieron su autoridad y también el verdadero afecto de sus hijos debido a su propia mezquindad. Ellos, en la generalidad de los casos, les recuerdan que no les pidieron que los hicieran o parieran, con lo que tratan de evitar la manipulación de sus sentimientos.

Si usted no desea perder la autoridad ante sus hijos, no tema perderla, no sea autoritario, no la utilice mal, sea flexible, tenga en cuenta que cada día que pasa sus hijos lo necesitarán de una manera diferente, aunque parezca que ya no lo necesitan.

A LOS PADRES Y LAS MADRES

I. Las drogas se han convertido en un flagelo para la humanidad, principalmente entre los adolescentes y jóvenes de casi todas las latitudes. La cafeína, la nicotina, el alcohol y la marihuana ocupan los primeros lugares entre las más utilizadas, pero hay otras que constituyen un grupo muy peligroso y cada vez en aumento, la cocaína en sus diversas formas, los inhalantes y los psicofármacos. Aunque cada una de ellas tiene un cuadro clínico diferente, la conducta adictiva es el denominador común a todas. Y sobre este particular trata el consejo que brindamos a continuación.

La conducta adictiva o de dependencia se caracteriza por la incapacidad de desprendimiento de algo (o alguien), lo cual limita la libertad del sujeto en relación con ese algo y cuya ausencia provoca diversos malestares físicos y psicológicos, de variable gravedad y duración, los que pueden ser revertidos por el adicto o dependiente.

Por tanto, cualquier conducta con estos requisitos mínimos, puede predisponer al sujeto para el desarrollo de una drogodependencia. Claro está, en ocasiones esta conducta es normal en parte de la vida del niño, como por ejemplo, su dependencia de la madre como fuente de protección y nutrición, o en el adolescente, su dependencia al grupo de iguales o a un determinado compañero, el clásico compinche o amigo preferido. No es a estos rasgos normales a los que hacemos referencia.

Más bien se trata de otras evidencias nocivas en la actitud del adolescente, en apariencia naturales. Por ejemplo, cuando consume su tiempo en actividades poco importantes como el juego en cualquiera de sus formas: billar, máquinas computarizadas, carreras y peleas de animales, dados, barajas, etc., en detrimento de otras de mayor utilidad: el estudio, la sana recreación, la familia, etc. Este tipo de entretenimiento se convierte en adictivo cuando se gasta dinero y tiempo en mayor cantidad de lo que se propone el sujeto, o cuando se repite a pesar de los trastornos ocasionados, como pueden ser ausencias a clases por el juego, deudas, conflictos ante la imposibilidad de pagarlas o hurtos de dinero a los familiares para saldarlas. Cuando todo esto ocurre estamos ante el llamado “juego patológico”, porque ya existe dependencia de él, es una enfermedad del control de los impulsos. En estos individuos hay mayores posibilidades para la instalación de otras dependencias que en quienes no presentan estos problemas.

Los padres deben dosificar este tipo de actividad y evitar por todos los medios la realización de apuestas, que pueden actuar como reforzadoras de esa conducta, tanto cuando se obtiene éxito y se juega para continuar lográndolo, como cuando se pierde y se trata de recuperar lo perdido.

Otra manifestación de conducta adictiva es la utilización de la televisión como vía evasiva, cuando el adolescente se mantiene durante muchas horas inmerso en semejante mundo, ajeno a la realidad, que le impide, aunque sea temporalmente, pensar o reflexionar sobre sus propios problemas. Igual dependencia se observa en muchos relacionados con la música, sobre todo con el hard rock o rock duro, por la cual tienen predilección los suicidas. En estos casos es prudente que el adolescente desarrolle diversos intereses, que tenga varios amigos y el apoyo familiar, condiciones necesarias para evitar dichos comportamientos anormales.

También pueden hacer suponer una adicción en nuestros adolescentes, los cambios en la conducta, por ejemplo el hábito de fumar, cuando nunca antes lo había realizado, el consumo de bebidas alcohólicas con frecuencia creciente, señales de pinchazos en antebrazos o la cara anterior de los muslos, ulceraciones o sangramientos nasales por aspiración de cocaína, demanda progresiva de dinero para pagar deudas, hurto o robo de sumas importantes de dinero a los familiares, cambio de amigos, sustituyéndolos por otros que también consumen drogas, empleo del lenguaje marginal de estos grupos, o la jerga propia de la sustancia que consumen diferente para cada cultura. Frente a cualquiera de estas manifestaciones lo más aconsejable, antes de asumir una actitud punitiva, es pedir ayuda especializada, pues la drogadicción, en tanto trastorno grave de la conducta, es también una enfermedad de causa múltiple, que requiere tratamiento médico.

II. La condición de adultos nos ofrece la posibilidad de planificar nuestra vida, de asumir una actitud activa ante las dificultades y sus soluciones. Eso no ocurre en la niñez, y en la adolescencia, aunque la validez es mayor, aún persisten lazos de dependencia que la limitan.

El papel de los padres en la conformación de la personalidad de los hijos tiene una importancia capital, y en muchas ocasiones, si no hay un correcto clima emocional familiar, las consecuencias en los hijos pueden ser graves y determinar la aparición de diversos grados de patología mental.

Hay un grupo de factores denominados de riesgo, que aumentan las posibilidades de manifestar un trastorno, una enfermedad, un comportamiento anómalo.

Por ejemplo, el divorcio de los padres o la separación, influye de forma negativa en la psiquis de los hijos, ocasionándoles diversos tipos de problemas, entre los que cabe mencionar los emocionales, como la depresión, los sentimientos de culpa por la desavenencia, el rechazo hacia el progenitor que se queda y la añoranza por el que se ha ido; la aparición de dificultades con el rendimiento escolar, inexistentes antes de la ruptura; la inseguridad al perder una fuente de protección y apoyo, lo cual puede desencadenar ansiedad, trastornos de la conducta de tipo disocial o antisocial, así como sentimientos de incompetencia en la comunicación con sus iguales.

Las malas relaciones entre los padres, sin que se llegue a la ruptura, también entraña serias contrariedades para los hijos, quienes pueden comenzar a presentar una agresividad, muy similar a la que están contemplando, en sus relaciones con otros niños, en el propio hogar y en la escuela. Pueden iniciar síntomas como son la enuresis, o sea, se orinan en la cama, se empiezan a comer las uñas, se les afectan el apetito y el sueño, aparece caída del pelo en forma de pesetas o sacabocados, o caída de las cejas, tendencia al aislamiento o a solidarizarse con el progenitor víctima, y experimentar un miedo excesivo hacia el que inicia las discusiones o las peleas.

El abuso o maltrato infantil es otro problema muy frecuente y muy dañino para la víctima. Por el maltrato de sus padres muchos niños han fallecido o han sufrido graves complicaciones derivadas de esta conducta de sus progenitores. De inicio, cuando los padres tratan mal a un hijo se produce una profunda distorsión de la comunicación paterno-filial y de la imagen que el niño va adquiriendo de ellos, lo cual perjudicará sus futuras relaciones interpersonales, como parte de la afectación más general que él padecerá. Y entre los trastornos más frecuentes están el desarrollo de una personalidad anormal, que puede manifestarse con tendencias antisociales; diversos hábitos para mitigar el dolor de su existencia o llevar una vida enajenada; depresiones; intentos de suicidio en busca de una vía para poner fin a sus sufrimientos.

La imagen que los hijos tienen de sus padres también puede ser un factor de riesgo, sobre todo cuando ésta genera grados variables de malestar en ellos. De hecho, un padre ausente emocionalmente de sus hijos, no interesado por sus logros y sus fracasos, que no esté a su lado en “las verdes y las maduras”, muy poca o ninguna seguridad puede generar en su descendencia. Un padre o una madre que en su modo de vida incluya el llanto frecuente como forma de comunicarse y relacionarse con los demás, o asuma papeles de víctima, muy poca posibilidad dará a sus niños y adolescentes de que le confíen sus problemas y sus intimidades, y

ellos crecerán con sentimientos de soledad. También hay que mencionar a los padres con problemas de conducta, transgresores de las normas sociales, quienes los pueden transmitir a sus hijos y ellos presentarlos por simple imitación.

Usted es la persona más importante para su hijo, para su desarrollo físico, mental y social. Esa responsabilidad nunca la debe olvidar.

III. Así como existen factores de riesgo ya señalados que repercuten de forma adversa en el desarrollo de la personalidad del niño, existen también los llamados factores protectores o condiciones para dar seguridad a su salud.

¿Cuáles son esos factores?

1. El amor entre los padres y de éstos hacia los hijos. Una familia unida es una fuente de seguridad para todos sus integrantes, por lo que nunca serán muchos los esfuerzos para lograr este objetivo. Como parte de este amor está la aceptación de cada uno en su individualidad y diferencias. Esto cuesta mucho trabajo, porque los padres pretenden que sus hijos sean a su imagen y semejanza; es el error de querer recrearse a través de los hijos, y si el padre quiso ser doctor o ingeniero y no pudo, entonces pone todo su empeño y esfuerzos para que el hijo llegue a ser lo que él no pudo.
2. Tener personas significativas en quienes confiar. No es prudente cuando nuestros hijos nos cuenten sus dificultades, tomar medidas represivas o asumir actitudes alarmistas, que silenciarán sus futuras confidencias.
3. También los hijos necesitan tener padres que les impongan determinados límites a su conducta, y eviten con ello una utilización desordenada de la libertad, tan dañina a estas edades. Los límites deben ser racionales, no excesivos ni arbitrarios, pues perjudican tanto o más que la ausencia de límites.
4. Los hijos precisan sentirse atendidos en sus momentos difíciles, como pueden ser las dificultades escolares, amorosas o cuando padecen alguna enfermedad. Ello incrementará su seguridad, su autoestima.
5. Tener una opinión positiva de sí mismos, una autoestima elevada. Para ello es importante destacar sus buenas cualidades en vez de los defectos, enseñarles habilidades diversas para enfrentar el estrés y resolver sus problemas, lo cual favorecerá el surgimiento de sentimientos favorables hacia sí mismos; desarrollar en ellos la capacidad de controlar y modular sus emociones, para evitar la manipulación de sus afectos o dar una respuesta impulsiva o impensada.
6. La intolerancia de los padres ante las conductas desviadas. Permitirlas es un estímulo para que sean repetidas y convertidas en un mal hábito. En este caso es importante la unidad de criterios en toda la familia al desaprobear determinada

conducta desadaptativa y no sólo la desaprobación de una parte de ella, pues el niño o adolescente hará alianzas contra quienes le reprueben su conducta, solidarizándose con quienes se la aprueban o estimulan. Además de rechazar las desviaciones, debe controlarse frecuentemente para que no se estén presentando, y así se desestimulará su ocurrencia.

7. Es indispensable para los hijos la conducta de los padres: si los padres nos crecemos ante las dificultades; si somos dueños de nuestras emociones; si somos estables en el comportamiento social (familia, trabajo, vecindario); si conocemos nuestros puntos flojos, nuestras limitaciones; si somos buenos trabajadores, creativos, no rutinarios; si sabemos ser responsables, confiables; si sabemos disfrutar, seguro seremos un buen modelo a imitar por nuestra descendencia.

AL AMA DE CASA: EL SÍNDROME DE LA LOCOMOTORA

No se alarme que no pretendo hacer ningún aporte a la clasificación sindrómica en la psiquiatría. Sucede que en mi práctica profesional he escuchado respuestas muy parecidas al ulular de una locomotora y por ello, gráficamente, he llamado así al síndrome que las ocasiona.

El síndrome de la locomotora se observa con mayor frecuencia en las mujeres, sobre todo amas de casa, aunque también lo pueden padecer las trabajadoras. Estas mujeres se sienten histéricas, cansadas, hastiadas, sin deseos de hacer las cosas, no quieren ser tocadas por sus esposos, y se generan problemas en la pareja, no sienten placer sexual, lo cual incrementa el rechazo a dichas relaciones, creen tener alguna enfermedad que explique sus molestias físicas, como es la anemia, infección en los riñones o alguna afección maligna, y buscan ayuda médica para, por diversos análisis, se llegue al diagnóstico de esa supuesta enfermedad.

Cuando se les pregunta qué hacen el lunes, responden: “Me levanto, pongo a hacer el café, preparo después el desayuno a los de la casa y desayuno yo también, arreglo las camas, empiezo a preparar el almuerzo. En ese intervalo de tiempo voy a la plaza, al mercado, lavo algunas 'ropitas' y plancho unas 'boberías' (le dicen así a pocas prendas de vestir). Almuerzo, me recuesto un rato y después espero a que vengan los hijos de la escuela, los mando a bañar, les controlo las tareas, hago lo que vaya a hacer de comida, espero que llegue mi esposo, y después que comemos veo la novela. Antes de acostarme les preparo la ropa del colegio a los niños”.

¿Y qué hace usted los domingos?, esa es la segunda pregunta que se le debe hacer,

y la respuesta es: “Más o menos lo mismo”. No existe diferencia entre un día cualquiera y los fines de semana.

Si se trata de una trabajadora y se le pregunta ¿qué hace un día cualquiera de la semana?, le dirá: “Lo mismo, del trabajo a la casa y de la casa al trabajo”.

Una vez hechas las preguntas, tales respuestas significan que posiblemente estas personas padezcan del síndrome de la locomotora.

Para llegar a su diagnóstico final se les debe preguntar:

—¿Desde cuándo usted no va a la playa?

Respuesta: Uuuuuh (como la locomotora).

—¿Desde cuándo usted no va a un restaurante?

Respuesta: Uuuuuh (como la locomotora).

—¿Desde cuándo usted no lee un libro?

Respuesta: Uuuuuh (como la locomotora).

—¿Desde cuándo usted no va al cine o al teatro?

Respuesta: Uuuuuh (como la locomotora).

—¿Desde cuándo usted no va a algún lugar a bailar?

Respuesta: Uuuuuh (como la locomotora).

—¿Desde cuándo...?

Respuesta: Uuuuuuuuuuuuh.

Y a estas personas se les explica que no están enfermas, están cansadas de llevar un modo de vida rutinario y monótono que puede enfermarlas, y si quieren sentirse bien, tienen que modificarlo. Y la mejor y única medicina para esto es distracción, distracción y distracción.

La distracción es parte de lo que todos los seres humanos deben programarse dentro de su plan de vida para facilitar la recuperación de las energías perdidas en las obligaciones cotidianas. No olvide esto nunca.

A LOS HIJOS: NO HACER ALIANZAS

Este tema está destinado, en especial, a los hijos cuyos padres tienen problemas matrimoniales y están por separarse y divorciarse. Va dirigida, desde luego, a aquellos hijos que son adolescentes o jóvenes, no así a los niños que en la mayoría de las ocasiones harán lógica alianza con la madre, su fuente de nutrición, protección y seguridad en estas edades.

Generalmente, si hay hembras y varones entre ellos, se efectuará una distribución en las alianzas. Algunos defenderán al padre en sus razones y otros, a la madre. Los unidos al padre tendrán problemas en sus relaciones con la madre y con los hermanos que la apoyan. Los otros sufrirán las reprimendas del grupo contrario.

Pero no se les puede olvidar que han formado alianza con su padre, en contra de su madre y viceversa. Es decir, no la forman con un ser querido en contra de un enemigo, sino en contra de otro ser querido, de ahí su inconveniente.

El adolescente o el joven que se una a un progenitor en contra del otro, tendrá desde ese momento un progenitor y un enemigo, en vez de dos progenitores. Esto no debiera ser, pero sucede.

Una postura inteligente sería tratar de no inmiscuirse en esos asuntos y sólo hacerlo si se les pide opinión, la cual deben dar con una imparcialidad a toda prueba. Sé que resulta difícil para un adolescente o un joven no tomar partido en este tipo de situación, pero deben ocuparse de sus propios asuntos y dejar a los adultos resolver el problema por sí solos de forma civilizada.

Aunque sean sus padres, recuerden ese viejo refrán que dice “entre marido y mujer nadie se debe meter”. Y eso es válido también para ustedes.

Además de los inconvenientes ocasionados por dichas alianzas en la relación paterno filial, otro tanto ocurre entre los hermanos, quienes establecerán rencillas personales, disputas, rencores, y esto, lógicamente, los marcará en lo adelante.

Las peleas pueden influir desfavorablemente, porque un progenitor puede al atacar afectar la imagen del otro y profundizar más aún los problemas de relación en la familia. Por último, además del refrán anterior que es válido, como ya dije, para aplicar con sus padres, no olvide que “no se puede ser juez y parte”. Y este otro refrán le viene a usted, adolescente o joven con padres en conflictos matrimoniales, como “anillo al dedo”.

24 Consejos 2

PARA LA REFLEXIÓN: EL DEDO DE LA AGRESIVIDAD Y EL DEDO DE LA RESPONSABILIDAD

Usted pensará que esto es un barbarismo, pues hasta hoy los dedos de la mano son el pulgar, el índice, el mayor o el del medio, el anular y por último, el meñique.

Sin embargo, ¿cuál es el dedo de la agresividad y cuál el de la responsabilidad? Pues el dedo índice y el pulgar, respectivamente.

Cuando se conoce de una infidelidad conyugal por parte de una mujer, el hombre y muchas otras personas, califican de disímiles formas a la infiel y ninguna de ellas afable. Y se dirá que es “mala”, “una cualquiera”, “una degenerada”, “una prostituta”, “cornuda”, etc. Y el dedo índice campeará por su respeto autoengañando al que lo emplea.

No comparto la infidelidad por parte de ninguno de los dos sexos, pero me gustaría que se utilizara el dedo pulgar al que yo he denominado el dedo de la responsabilidad. ¿Cuál sería el discurso?: “Yo hice cosas que facilitaron que mi pareja buscara en otros lo que yo no le di”. “Yo dejé de hacer cosas que debí hacer o hice otras que no debí hacer nunca”. “Yo di pie para la décima”.

El primer mecanismo, el del índice agresivo y acusador tiene una ventaja y es precisamente esa, descargar nuestra hostilidad hacia afuera, en este caso hacia la pareja. Pero tiene un gran inconveniente y es el no permitir la introspección, el autoanálisis, la reflexión adulta y madura.

El segundo mecanismo, el del dedo pulgar, tiene el inconveniente de que nos culpamos y responsabilizamos, pero la gran ventaja de permitirnos ver en qué fallamos, nuestra participación y responsabilidad en lo ocurrido. Todo este análisis nos ayudará a evitar situaciones similares en el futuro.

El dedo índice es muy fácil de utilizar y se recurre a él con rapidez, porque las culpas “no pueden caer al piso” según se dice y es más fácil echárselas al de enfrente que a nosotros mismos.

Utilizar el dedo pulgar requiere un entrenamiento previo para aprender a controlar su hostilidad, a interpretar la conducta de las personas y la suya propia, a tener reales deseos de crecer como persona, y esto debe hacerse de forma racional pues su exceso puede ser muy doloroso. Al igual que en los tiempos del César, es éste el dedo que nos salva o nos hunde, en dependencia de la sabiduría con que lo utilicemos. Si nunca lo emplea, nadie lo salvará, ni el mismísimo César.

***PARA APRENDER DE LOS ANIMALES: EL ZOOLOGICO DE LA
SABIDURÍA***

El zoológico de la sabiduría es un recurso psicoterapéutico que he utilizado en mi práctica profesional con muy buena aceptación y resultados empíricos.

Consiste en mostrarle a las personas cómo el hombre, que es un animal racional, puede y debe aprender de los animales. Es proverbial la laboriosidad de las abejas obreras, la vagancia de los zánganos, la lentitud de la tortuga, la memoria de los elefantes, etc. Sin embargo, hay otras conductas en los animales inferiores que bien debieran ser imitadas por los seres humanos y si no, al menos, sacar la enseñanza correspondiente.

Iniciemos el análisis por la yegua y su potrillo. Si usted se ha fijado en una yegua parida y su potrillo cuando van por la carretera, notará como ella va por el estrecho camino, muy pegada a la carretera, sin apenas intervención alguna del jinete. Detrás, delante o al lado, correteando de un lugar para otro, va el potrillo; si se aproxima un vehículo o algún otro peligro, él simplemente se pone detrás de la madre siguiéndole los pasos.

Seguro habrá visto a una gallina con sus pequeños pollitos cuando comienza a llover. Los llama piándoles y protege a todos cubriéndolos con las alas. Y eso lo repetirá en incontables ocasiones hasta que los pollitos han crecido y no le caben debajo de las alas. Y ella, al parecer, se da cuenta del crecimiento y les deja hacer cada vez más sus propias vidas hasta que se hacen gallos y gallinas en el patio donde les ha tocado vivir.

También habrá tenido la oportunidad de observar al palomo y la paloma haciendo el amor, o como popularmente se dice: “un palomo cubriendo a la paloma”. O quizás haya visto al gallo corriendo detrás de la gallina y haciéndole la ronda para tener sexo. O habrá visto al perro cómo huele a la perra, le lame, le ladra, le da vueltas antes de tener dicha relación. Y así todos los animales hacen lo mismo antes: cortejan a la hembra, la seducen, la preparan para ese momento de aparearse.

Muchos seres humanos se olvidan del efecto imitativo que su conducta provoca en los hijos y aunque se les dé libertad de acción, es necesario mostrarles por qué camino se debe transitar para evitar peligros. Un comportamiento razonablemente adecuado, no perfeccionista, es una buena guía para la descendencia. Pero también pueden ser imitadas la ingestión excesiva de bebidas alcohólicas y la conducta suicida. Sírvale de modelo a seguir a sus hijos, así como sucede con el potrillo.

Hay madres y padres que quieren mantener a sus hijos, ya adultos, debajo de su regazo. Con ello, además de irrespetarlos, les coarta su libertad, impidiéndoles

alcanzar la necesaria validación que les permita el desarrollo personal. Si la gallina se da cuenta que el tiempo pasa y los hijos crecen, ¿por qué muchas personas no? Si la gallina le ofrece a los pollitos en cada momento lo que ellos necesitan, ¿por qué algunas personas no hacen lo mismo con sus hijos?

Por último, ¿cuántas mujeres desearían que sus parejas las cortejaran, las sedujeran, las deslizaran suavemente en el acto sexual y no continuaran haciéndolo de esa manera tan rutinaria, impersonal, monótona? Es seguro que el palomo pudiera enseñarle cómo hacerlo de esa manera añorada.

Sólo les ofrezco tres ejemplos del zoológico de la sabiduría. Puede encontrar muchos más al observar las conductas de los animales y se dará cuenta que de ellos también se pueden aprender cosas que le ayuden a vivir, e imitar las que hagan mejor que usted.

PARA MODIFICAR LOS SIETE RASGOS NEGATIVOS DE LA PERSONALIDAD

Parece que el número siete es un número socorrido. Así se mencionan los siete pecados capitales, las siete maravillas del mundo y en el cine Los siete magníficos y Los siete samurais. Y ahora les propongo analizar los siete rasgos negativos de la personalidad.

Es posible que para usted éstos no sean los rasgos más negativos y está en lo cierto. Pero por algunos había que iniciar y elegí los siguientes: la susceptibilidad, la desconfianza, la impulsividad, el pesimismo, el egocentrismo, la timidez y la duda.

Pasemos a detallar cómo estos rasgos influyen de forma negativa en nuestras vidas.

La **susceptibilidad** es aquel rasgo del carácter mediante el cual el sujeto se convierte en una esponja para recoger... todo lo malo (real o que él se imagina). El susceptible siempre o casi siempre se siente herido, despreciado, humillado por cuestiones insignificantes, como puede ser no darle los “buenos días” a él en específico; porque, como puede ocurrir, se olvidaron de su cumpleaños; porque, con justeza, le hicieron una llamada de atención; porque el hijo, de tres años de edad, le dijo que no lo quería y que ella o él no era su mamá o el papá, cosa que

dicen la mayoría de los niños a esa edad, pero el susceptible lo toma en serio; y así sucesivamente.

Debido a este carácter tiene lógicas dificultades en sus relaciones interpersonales, pues no hay manera alguna de quedar bien con él. Un rasgo que lo complementa es la manipulación: casi nunca dice las cosas tal y como ocurren, sino que las “arregla” según su modo susceptible de pensar. Y con frecuencia trata de involucrar a otros en sus problemas en los que, desde luego, él siempre lleva la peor parte, es decir, es la víctima. “Usted me hizo tal cosa”, “Usted me ofendió”, “Usted me maltrató”, “Usted piensa mal de mí”, “Yo no le caigo bien”, “Usted la tiene cogida conmigo”, “No me quieres como antes”, “Sí, yo lo hice todo mal pero usted no tenía que llamarme la atención de esa manera”. Ésta es una característica muy acentuada en él y es lo que yo denomino “tener la susceptibilidad en la punta de la nariz”, pues se hiere mucho por lo que se le dice y no por lo que hizo para merecer que le dijeran tales cosas. Está muy alerta de cómo le dicen las cosas y no de cuál es el contenido de lo que le dicen. Esto obviamente también le ocasiona dificultades.

Hay que saber ser susceptible y una buena forma es siéndolo en relación con uno mismo, no con los demás, lo cual es una manera de defenderse. Es muy útil preguntarse: ¿Por qué me duele lo que me dicen y no lo que hice para que me lo dijeran? Para empezar a cambiar éste pudiera ser un buen recurso.

La **desconfianza** es otro rasgo que, cuando no está bien proporcionado, se convierte en un martirio para quien lo padece. Se trata de la falta de confianza en sí mismo y en quienes le rodean. Al faltarle la confianza en los demás, el desconfiado pensará que le tratan con hipocresía, le dicen sólo una parte de las cosas y le ocultan información; piensa, cuando entra en la oficina y los demás se callan, que estaban haciendo algún comentario malintencionado de su persona; considera las palabras amorosas dichas por su pareja un medio para obtener algo, y no porque las siente y porque le quiere, piensa incluso que “algo” está pasando, pues “ella no es tan cariñosa” y debe haber “gato encerrado”. No puede tener amigos porque también desconfiará de ellos.

La falta de confianza en sí mismo se observa disfrazada de orgullo y autosuficiencia. Considera merecerlo todo y desprecia lo que no está a la altura de su supuesto valor. La inseguridad propia del desconfiado explica los celos, al pensar que otra persona con sus atributos es capaz de hacer sentir mejor a su pareja que él.

No hay otro remedio para este rasgo que comenzar a confiar. Trate de intentarlo al menos, pero de buena fe, no para decirse usted mismo que hizo lo que le sugirieron y no resultó.

La **impulsividad** está en las personas que no meditan sus acciones y se dejan arrastrar por el primer impulso; imagínese cuántos inconvenientes puede acarrear este rasgo de la personalidad si no se maneja adecuadamente.

El impulsivo se comporta como un toro en el ruedo, que con sólo moverle la capa embiste con una furia propia de lo que es: una bestia. Y por desgracia se encuentran personas con tal comportamiento: acaban, ofenden, agreden, ya sea física o verbalmente, a quienes le rodean, por motivos frente a los que se pudiera haber reaccionado de una forma más civilizada. Él será el erizo dispuesto a pinchar al más mínimo roce, por lo que sus relaciones con los demás se verán afectadas de manera sensible.

Esta persona es un esclavo de sus impulsos, es su caballo, no lo que debiera ser: el jinete de sus emociones. Sería aconsejable para ella hallar el control de sus impulsos por todos los medios, incluyendo los psicofármacos, muchos de los cuales han sido utilizados frecuentemente con magníficos resultados en este sentido.

Busque ayuda en un psiquiatra para aliviar este rasgo y sus consecuencias cuanto antes.

El **pesimismo** es una disposición anímica que lleva a pensar siempre lo peor. El pesimista es aquella persona que se deja dominar por el pesimismo. Imagínese cómo puede ser su mundo si todo lo ve con gafas oscuras; piensa que nada le saldrá bien, que no tiene sentido luchar si no va a obtener éxito, está derrotado antes de iniciar la lucha. Es un perdedor nato. Pierde porque lleva en él la predisposición y la disposición para la derrota y no hace otra cosa que reafirmarla con sus actos.

Al pesimista le ocasiona gran dificultad mantener adecuadas relaciones interpersonales, pues todos tratarán de evitarlo. Su discurso sombrío, sus puntos de vista derrotistas, sus lamentaciones, no son del agrado de los que tienen una manera diferente de comportarse ante la vida, y son la causa de las dificultades referidas. Tiene una imagen negativa de sí mismo y del mundo, al que considera frustrante, competitivo, exigente, agresivo. Su visión de las expectativas futuras es mala y las imagina muy difíciles, con sufrimientos, privaciones, fracasos, etc.

Sería útil para el pesimista tratar de probar que la vida es realmente una “basura” o que él no sirve para nada. La imposibilidad de demostrarlo, quizás pueda enseñarle lo absurdo de sus pensamientos, que le generan el pesimismo y lo refuerzan.

El **egocentrismo** es otro rasgo que puede dificultar el desarrollo individual. Ego significa yo, y centrismo, el centro. Egocéntrico es la persona que se considera el centro y todo debe girar alrededor de él. El niño pequeño es, por naturaleza, así y es lógico, pues requiere de cuidados constantes para su supervivencia.

Resulta muy difícil establecer relaciones interpersonales armónicas con un egocéntrico, pues se cree lo mejor, lo más importante, sus puntos de vista son los más adecuados, sus necesidades son las principales que hay que satisfacer, todo tiene que ser subordinado a él, tiene que ser “el ombligo del mundo”, esto es, de la pareja, de la familia, del grupo de amigos. A él hay que tenerlo en cuenta para todo y rendirle cuenta de todo. Sus dolores son los mayores, sus problemas no tienen comparación, sus sufrimientos no tienen límites. Como se evidencia, la tendencia a la exageración es parte intrínseca del individuo egocentrista.

Pero nadie es el ombligo del mundo y él no debe creerse que lo es. Y si se lo hacen creer es para hacerle el juego y lo tratan como si fuera un anormal o un bebé, quien sí lo necesita. En el adulto estas actitudes son anormales y es conveniente que haga consciente su necesidad de reclamar atención, independientemente de las diversas formas que utilice para ello, como el llanto, el enojo, la simulación de determinados malestares o la exageración de síntomas banales, etc. También tiene que enfrentar, además de lo anterior, que él puede ser el centro para un grupo de personas, pero no para todas, o durante un tiempo, pero no siempre.

La **timidez** es otro rasgo que trae innumerables dificultades interpersonales a quien lo posee de manera relevante. El tímido padece de ella y eso significa encogimiento, temor para establecer relaciones, para decir lo que piensa, para exponer sus puntos de vista, para defender sus derechos, para competir con otros; también lo tendrá de estar en grupos, sentirá pena por todo, y esas actitudes harán que sea visto como “el raro del grupo” o se le tendrá lástima o compasión por esa forma de ser. Pero la lástima y la compasión no son afectos normales entre los seres humanos. Luchar contra la timidez no es tarea fácil, pero tampoco imposible.

A continuación se ofrecen algunos consejos para ir venciendo este rasgo.

- Hable hasta por los codos cuando se encuentre entre los familiares y amigos que le quieran bien y ante los que usted no tenga gran temor de manifestarse.

- Hable hasta por los codos ante desconocidos que probablemente no vuelva a ver y cuyas opiniones sobre usted no son determinantes ni influyentes en su vida.
- Hable hasta por los codos que es preferible hacer el ridículo algunas veces y no estar haciéndolo durante toda la vida.

La **duda** es el último rasgo que se analizará. Hay personas con carácter dubitativo y siempre están pensando si lo que hicieron estuvo bien hecho o no, si cerraron la puerta o la dejaron abierta, si dicen sí en determinado asunto o dicen no. Son esas personas que para tomar una decisión, la piensan tanto y hasta en los últimos pormenores que cuando se deciden ya no es el momento de tomarla.

Reflexionar es bueno y pensar antes de hacer las cosas también lo es, pero no es ni regular disfrazar la duda y la indecisión con ropas de reflexión. Y eso ocurre con quien duda; por su inseguridad tiene que pesar y sopesar hasta el último de los detalles buscando lo que no tiene: seguridad.

Este rasgo es dañino pues se acompaña con frecuencia de rumiación de ideas y el cerebro literalmente no descansa, porque estará pensando en los pro y los contra; por ello, siempre estarán preocupados, tensos; incapaces de bromear, de disfrutar. Y esto a la larga, les llevará al cansancio mental.

Los siguientes consejos les pudieran ser útiles:

- Tome las decisiones en conjunto con personas en las que tenga plena confianza.
- Recuerde que no se puede tener la seguridad absoluta de acertar en todas las decisiones.
- Tomar una decisión inadecuada no es el fin del mundo y no es usted el único que comete errores.
- Aprenda a reírse de sus propias dudas y trate de mirarse desde fuera.
- Sea tolerante con usted mismo, no sufra del llamado complejo de Dios o de la perfección en todo momento.
- Practique ejercicios físicos y técnicas de relajación.

Finalmente, si usted tiene alguno de los siete rasgos muy acentuado, debe darse a la tarea de eliminarlo.

PARA LOGRAR LA QUIETUD ESPIRITUAL O LA TRANQUILIDAD MENTAL

La paz interna cada cual la puede lograr de forma muy diversa según los gustos personales, la cultura, la religiosidad, la personalidad y, muy importante, el medio donde se desenvuelve el sujeto, que puede facilitar o entorpecer la búsqueda y consecución de ese estado.

A continuación le brindaré algunos consejos que pudieran ayudarle a lograr la tranquilidad mental o quietud espiritual.

1. Para alcanzar la tranquilidad mental deseada hay que tener una actitud positiva hacia la vida, esto es, tratar de ver el lado bueno de las cosas y actuar en consecuencia. Una actitud pesimista, rencorosa, temerosa, rígida, dominante, pasiva, etc., puede impedir llegar a este estado.

2. La tranquilidad mental, además de un estado que se puede lograr con determinado entrenamiento, es también una filosofía de la vida, practicada desde tiempos inmemoriales. No desear más de lo que se necesita, no aferrarse a cuestiones intrascendentes, hacer una vida sana, tener motivaciones elevadas, hacer el bien siempre, no hacer daño en ningún momento, ser humilde, etc., eran algunas de las características que sugerían los antiguos para lograr dicho estado.

3. Entrene el cuerpo en la búsqueda de este estado. Para ello lo primero es colocarse en una posición cómoda, que puede ser la de imitar a un cochero o también sentarse en el piso, con la espalda lo más recta posible, preferiblemente bien pegada a la pared, entrelazar las manos y situar las piernas de la forma que le resulte más cómoda. En esta posición, cierre los ojos e imagine algo agradable, como ir por algún lugar cubierto de árboles de abundante follaje, un hermoso césped verde que invita al reposo y en el que sólo se escucha el sonido del viento y el canto de las aves.

Una vez lograda cierta tranquilidad en su cuerpo y en su mente al imaginar lo anterior, un elemento muy importante es el control de la respiración: debe concentrarse en ella y realizar inspiraciones profundas por la nariz (tomar el aire) y botarlo por los labios semicerrados. Estos ejercicios de inspiración-espирación debe realizarlos hasta que sienta un leve mareo. Después, trate de mantener una respiración en forma de vaivén, esto es, que su pecho suba y baje lo más lentamente posible.

4. Lograr la relajación deseada y con ella la tranquilidad mental, no se alcanza en

varios días, ni semanas siquiera, así que no se desanime si por usted mismo no lo consigue en los primeros intentos.

5. Una vez que se haya relajado, concentre su atención en un lugar de su cuerpo, por ejemplo, el dedo grueso del pie izquierdo o el que le resulte más fácil de mantener en su mente y olvídense del resto. Éste, a partir de ese momento, es sólo el dedo grueso de su pie izquierdo.

6. Al realizar estos ejercicios, si le cuesta trabajo concentrar su atención en la parte señalada, otra posibilidad es mantener en la mente una palabra sin sentido conformada en lo fundamental por la vocal “a” como “akrasna” por ejemplo.

7. Al finalizar los ejercicios, tome un baño lo más caliente posible, dejando correr el agua suavemente sobre su piel, con preferencia, cara, cuello y espalda. Séquese mediante suaves toques repetitivos y prepárese para realizar actividades sedentarias.

PARA OBTENER UNA MAYOR AUTOCONFIANZA

La autoconfianza podríamos definirla como la confianza en uno mismo, en nuestras reales posibilidades. No todas las personas confían en sí mismas, y en ello puede haber influido un gran número de factores. Sin embargo, nunca es tarde para empezar, por lo que a continuación le ofrecemos una serie de consejos, base de una técnica psicoterapéutica, denominada Terapia Asertiva, que persigue, entre sus principales objetivos, evitar la manipulación que tratan de hacer los demás sobre nosotros y mejorar la visión de uno mismo. Es muy útil en los tímidos, los pasivos, los dependientes, los dubitativos y los que tienen muy en cuenta “el que dirán”.

1. Usted es y debe ser el juez de su conducta. Debe ser el responsable de las consecuencias de sus actos, los cuales no necesitan tener la aprobación de los demás, aunque mientras más personas aprueben su conducta, significa que es socialmente bien vista, pero si esto no fuera así, no se alarme, ello puede ocurrir.

2. No está obligado a pedir disculpas, ofrecer excusas o dar razones explicativas de

sus actos a no ser que ello haya sido conveniado antes con usted. Sólo las dará a las personas que decida y no a otras.

3. No está obligado a encontrarle soluciones a los problemas de otros. Sólo ocurrirá si desea hacerlo.

4. Tiene derecho a cambiar de opinión cuantas veces desee, siempre y cuando sea posible. No sienta pena por modificar una decisión previa, pues no está obligado a mantenerla. Nunca le haga caso a los argumentos que esgrimirán quienes tienen interés en que no revoque su decisión.

5. Tiene derecho a decir “No sé” cuando se le pregunta algo, aunque sepa la respuesta precisa. Es libre de dar esa y otras informaciones a quien elija para ofrecerlas.

6. Tiene todo el derecho de equivocarse y de hacerse responsable de las consecuencias de dicha equivocación. No sienta culpa por ese error, pues todos los seres humanos los cometemos. Dése a la tarea de aprender de ellos para no repetirlos.

7. Tiene derecho a opinar diferente a la mayoría de las personas y mantenerla por el tiempo que usted decida hacerlo.

8. Tiene derecho a tomar una decisión que no sea la mejor a los ojos de los demás, sin afectar otros intereses que no sean los propios.

9. Tiene derecho a decir “No comprendo” y “No me importa” cuando lo estime prudente.

10. Tiene derecho a caerle mal a un grupo de personas, regular a otros y bien a los terceros. La proporción entre estos grupos le mostrará el grado de aceptación que usted tiene en ellos, lo cual no tiene importancia alguna.

11. Tiene derecho a persistir en su decisión, y emplear para ello la técnica del disco rayado, o sea, la repetición exacta de lo que eligió responder: “No sé, no sé, no sé...”; “Porque sí, porque sí, porque sí...”; “No quiero, no quiero, no quiero”...

12. Tiene el derecho a responder las preguntas que le hacen con otras preguntas, como por ejemplo: “¿Por qué usted me pregunta eso?” “¿Está molesto usted?” “¿Hice algo indebido?”.

13. Tiene derecho a hacer el ridículo. Antes que usted muchos otros lo hicieron. Después de usted lo hará una cantidad similar.

14. Si ninguno de estos consejos le resulta de utilidad, usted tiene el derecho a no tenerlos en cuenta.

25 Consejos 3

PARA DEJAR EL HÁBITO DE FUMAR

Mucho se ha escrito sobre el mal hábito de fumar y las repercusiones sobre la salud del fumador y de quienes le rodean. También se han propuesto múltiples técnicas terapéuticas que incluyen fármacos, parches de nicotina, gomas de mascar con esa sustancia, psicoterapias de los más diversos tipos, individuales y en grupos, etc. En esta oportunidad no voy a referirme a ninguna de ellas en específico, sino daré algunos consejos que pudieran ser de utilidad para quienes padecen una habituación nicotínica o tabaquismo, como se le conoce en la literatura científica. Ellos me sirvieron para dejar de fumar hace tres años, y poniéndolos a disposición de los fumadores estoy cumpliendo otro de los pasos reafirmadores de la decisión de abandonar este mal hábito que es ayudar a otros aquejados del mismo problema.

1. Debe darse cuenta de que padece tabaquismo, pues muchas personas consideran que fuman porque les gusta, porque no les hace daño, porque les calma los nervios, porque les quita el apetito y no los hace engordar, y un largo etcétera, capaz de incluir las más disímiles justificaciones, lo cual es común a todas las habituaciones. Y estas justificaciones son autoengaños. Usted tiene un problema de salud ni más ni menos.

2. Dése cuenta de su autodestrucción, de su “espíritu suicida a largo plazo”, al fumar su salud se daña y le produce, antes que cáncer, una serie de molestias a nivel de la boca, el aparato respiratorio, el corazón, las arterias, el estómago, los órganos sexuales, los nervios periféricos, en fin, en todo el cuerpo, lo cual disminuye su calidad de vida.

3. No piense todo el tiempo que se propondrá dejar de fumar. Muchas personas dicen: “No voy a fumar más”. Eso es funesto, pues quien dice tal cosa comenzará a boicotear su decisión con reflexiones como: “¿Tú sabes lo que significa que más nunca pueda fumarme un cigarrito?” “¿Y cuándo me tome un buchito de café?” “¿Y cuándo me tome un trago?”. Y otras similares que irán minando la decisión tomada a tan largo plazo. Esta expresión es un error, suprímala.

4. Es necesario tener reales deseos de abandonar ese mal hábito. Si no está preparado para dejar de fumar es preferible que no lo intente, pues de hacerlo sin estar en realidad decidido, volverá a fumar y esa “recaída” le servirá de justificación sobre lo difícil que resulta “dejar el vicio”, porque lo intentó y no lo logró. Eso reforzará su adicción.

Pero además, ese aparente fracaso le dará un sentimiento de ineficacia, de no tener voluntad que será reforzado por quienes le rodean y le hará incrementar el consumo de cigarrillos.

5. Una vez decidido, prepárese psicológicamente para sentirse mal, para sentirse irritable, somnoliento, intranquilo, con deseos de fumar muy intensos, que son los síntomas del llamado Síndrome de supresión, siempre presentes con mayor o menor intensidad cuando se suspende de pronto un tóxico al cual se está habituado. Pero también es necesario saber que esos malestares, al igual que el deseo de fumar, pasan. Son intensos, pero pasajeros. Continúe manteniendo su decisión, a pesar de ellos; y ese mal rato pasará y habrá ganado una batalla más en su lucha.

6. Si fuma sólo satisface el deseo momentáneo de quitarse el malestar que le está ocasionando no hacerlo, pero mientras más tiempo lo haga, mayores serán los malestares cuando se decida a dejarlo. Es común a cualquier habituación que los síntomas de supresión sean más intensos mientras mayor sea el transcurso en contacto con el tóxico y si se incrementa su cantidad.

7. Si satisface ese deseo momentáneo estará posponiendo la toma de su decisión más sensata, dejar de fumar, que favorecerá su salud y la de los suyos.

8. Piense en no fumar hoy. A usted no le debe interesar mañana, pues esa fecha nunca llegará. Mañana será hoy. Su vida está formada por muchos hoy y ningún mañana.

Antiguamente en Cuba se podía leer en algún establecimiento privado: “Hoy no fío, mañana sí”. Y mañana encontraba el mismo cartel con el mismo mensaje, porque ese mañana en el que se fiaba no llegaba nunca. Siempre era hoy. Este consejo tiene mucho que ver con esa frase. La única diferencia es que evitamos hacer referencia al mañana. A eso se denomina abstinencia de veinticuatro horas en el tratamiento del alcoholismo, otra habituación patológica.

9. No baje la guardia y mantenga al enemigo (el cigarro) lejos de usted. Por tanto, con los enemigos no se “coquetea”. Desaparezca los ceniceros, bote las colillas, deshágase de las cajetillas que todo fumador guarda, evite los lugares donde se fuma y a los fumadores aunque sean sus amigos o familiares. Si ellos están en la sala, usted se va para el patio.

10. Aprenda a decir NO, pues como fumador que es, le brindarán cigarros y esa debe ser su respuesta, sin dar muchas explicaciones, no está obligado a ello.

11. Lea sobre técnicas para dejar de fumar que complementarán su decisión y le harán sentir más seguro.

12. Debe autoestimularse, autopremiarse por lo logrado. Se puede comprar algún regalo con el dinero ahorrado por su decisión de dejar el mal hábito.

13. Ayude a otros a dejar de fumar, ínstelos a, igual que lo ha hecho usted, enfrenar la vida sin cigarros.

14. Evalúe sus progresos en salud (respira mejor, no tose en las mañanas, es sexualmente más capaz, no tiene dolor en las piernas, ni peste a cigarros en el

aliento, ni quemaduras en las ropas, ni manchas de nicotina en manos y dientes, etc.).

15. NO OLVIDE QUE ES UN FUMADOR HASTA QUE SE MUERA. No sea autosuficiente y crea que porque lleva diez años sin fumar ya está curado. Yo no lo creo. Más fácil es considerarse un fumador abstinente y evitar llevarse el primer cigarrillo a la boca.

16. Disfrute de los comentarios favorables de sus familiares y amigos sobre usted, su nueva imagen, su voluntad por vencer su habituación, su capacidad para tomar una decisión a tiempo, y otros muchos halagos que le harán.

Recuerde: si hay una cosa útil que usted puede hacer es dejar de fumar.

PARA HACER FRENTE AL ESTRÉS

El estrés es una sensación desagradable: la persona puede experimentar tensión, apremio, autoexigencia desmesurada, inquietud y zozobra. Para enfrentarlo se necesitan disímiles mecanismos de adaptación que permitan evitar la sobrecarga emocional que la vida moderna demanda. A continuación les expongo diversas sugerencias que pudieran ser de utilidad en ese empeño.

1. Es imprescindible pensar positivamente, lo cual mejorará su estado anímico y lo preparará para emprender cualquier tarea por complicada que sea. No es lo mismo decirse: “Esta tarea que debo enfrentar es tediosa y aburrida”, que darle el enfoque siguiente: “Aunque esta tarea no resulta agradable, otras veces la he realizado sin problema alguno. Hoy, sin lugar a dudas, puedo volver a hacerla”.

2. Trate de delimitar el problema a uno de sus aspectos más importantes. Si tiene una serie de cosas que realizar recuerde esto: Primero lo primero.

3. Trate de generalizar sus reacciones afectivas para evitar una opinión desfavorable sobre sí mismo. Ante un temblor de tierra usted siente miedo, deseos de salir corriendo, de orinar y defecar. Piense que cientos de miles de personas han

tenido sensaciones muy similares a las suyas cuando han estado expuestos a un temblor de tierra y usted no es una excepción.

4. Se hace necesario aprender a enfrentarse a los síntomas del estrés, reconózcalos, aunque molestos, no se trata de síntomas graves que pueden poner en peligro su vida. Si siente angustia, su corazón latirá más rápido que de costumbre. Si esto le provoca temor de sufrir un ataque cardíaco, el propio temor incrementará los latidos de su corazón y con ellos su miedo a la inminencia de este supuesto ataque, quedará así cerrado el círculo vicioso: palpitaciones-temor-aumento de las palpitaciones-temor.

Una opción es, al sentir las palpitaciones, comenzar a respirar suave y profundamente, lo cual le proporcionará una sensación de tranquilidad y relajación, normalizará sus latidos cardíacos. Es de mucha utilidad dejar de imaginar posibles riesgos que pudieran ocurrir si los síntomas continúan, pues éstas son reacciones corporales normales.

5. Trate de encontrar diversas alternativas para hacer frente al estrés, como dejar de hacer lo que está haciendo, dar un pequeño paseo, hacer una broma, ir al cuarto de baño y lavarse la cara con agua fría, respirar hondo y relajarse, hacer una llamada telefónica a algún amigo para saludarse, etc. Cuando se sienta menos tensionado, continúe su labor.

6. Acepte las presiones externas que puedan limitar su rendimiento. Pudiera usted decirse más o menos lo siguiente: “Teniendo en cuenta todo el tiempo dedicado a esta actividad y lo agotado que estoy sintiéndome, creo haberla hecho bastante bien. He acabado casi todo menos una tarea, por lo que debo tomarme un descanso para continuar mañana”.

7. Debe reforzarse usted mismo apreciando lo bien que se puede sentir cuando es capaz de manejar el estrés con estas simples medidas, que seguramente serán enriquecidas con su creatividad.

PARA HACER MÁS GRATA NUESTRA VIDA COTIDIANA

Cuando estaba realizando este libro, le pregunté a mi pequeño hijo de siete años, sobre qué debía escribir para que los seres humanos aprendieran a vivir mejor. Con la sinceridad característica de la infancia, él me dijo lo siguiente: “No pegar los pies en las paredes”, “no subirse en los árboles”, “no tumbarle los nidos a los pajaritos”, “no echar basura en las playas porque se contaminan”, “no matar los perros callejeros”, “no maltratar los ómnibus”, “no tirarle piedras a los pajaritos porque se mueren”, “no tirar piedras por las calles porque pueden romper un cristal de un carro o una ventana de una casa”, “no darle latigazos a las plantas ni arrancarles las hojas”, “no quitarle la pintura a las paredes”, etc.

Al preguntarle dónde aprendió todo eso me contestó: “En el mundo en que vivimos”.

Efectivamente, esa es una asignatura impartida en las escuelas primarias de nuestro país, a mi juicio, de una importancia capital por la sensibilidad que despierta en los niños hacia la naturaleza y la propiedad social.

El hombre, por muchos mecanismos reactivo-adaptativos adecuados que posea, vive en un determinado entorno y si no lo cuida, le hace la vida poco saludable, aburrida, triste. Debemos desarrollar una mentalidad ecológica y con un compromiso social que permita a las generaciones futuras vivir en un mundo habitable.

Y la actitud de los mayores contribuirá a que los hijos la imiten, pues los hechos dicen más que las palabras. Por eso nunca será tarde para evitar llenar nuestro entorno de desperdicios cuando existen depósitos habilitados para ellos; nunca será tarde para aprender a admirar las rosas en las plantas sin tomarlas, pues si cada ciudadano toma una flor de los jardines, la ciudad se queda sin rosas; nunca será tarde para asumir la responsabilidad con los animales afectivos a nuestro cargo y su descendencia, y evitar lanzarlos a la calle para morir de hambre, transmitir enfermedades y llevar una verdadera “vida de perros”; nunca será tarde para cuidar lo que es de todos como son las instalaciones deportivas, los teléfonos públicos, las calles y avenidas, los hospitales y las escuelas, las playas y los ríos, el aire que respiramos.

No seremos verdaderos seres humanos si no nos comportamos como el más evolucionado de los mamíferos superiores y si no hacemos una utilización adecuada de ese privilegiado órgano que es el cerebro humano. Y nuestro crecimiento y desarrollo debe insertarse armónicamente en el entorno del cual somos una parte importante pero no la única.

Otros seres vivos también tienen su espacio entre nosotros y debemos respetarlos mediante una actitud protectora de la flora y la fauna, lo cual contribuirá a incrementar la espiritualidad y la admiración del ser humano por lo bello. Y por igual deben respetarse y cuidarse las obras de los hombres, que son parte importante de la historia de un país, como los edificios, los parques, los monumentos, las bibliotecas y sus libros, los cines y sus asientos. Y todo lo que se repite se convierte en un hábito, bueno o malo; si practicamos todos los días alguno de los buenos hábitos descritos con antelación, llegará a formar parte de nuestra personalidad, de nuestra cultura.

PARA EVITAR LA VIOLENCIA EN LAS RELACIONES INTERPERSONALES

Habitualmente se hace mayor énfasis en el aspecto visible de la violencia, esto es, en el maltrato físico o psicológico, en la conducta violenta manifiesta en forma de gritos, amenazas, palabras soeces, injurias, golpes, empujones, agresiones físicas más severas que pueden ocasionar daños, mutilar y a veces comprometer la vida del agredido. Sin embargo, hay otros tipos de violencia, más sutiles, pero no menos dañinos, patentes en las relaciones interpersonales, entre sujetos que, en apariencia, no se solidarizan con la conducta violenta ni la practican conscientemente. A este tipo es al que me quiero referir.

Así es, hay formas de comportamiento, en apariencia normales, que son violentas, pues tratan de forzar una situación a su antojo; por ejemplo, cuando nos inmiscuimos en la vida ajena sin que nos pidan un criterio u opinión, sólo porque esa persona no está actuando como lo haríamos nosotros, como si fuéramos el modelo a seguir, y considerar a todo lo diferente de ese supuesto “modelo de normalidad”, como algo que hay que modificar, cambiar, rehacer.

Otra manera de manifestarse la violencia doméstica es cuando se desconocen los atributos positivos de la pareja o son objeto de burla. Así, una profesional con éxitos en su vida científica se queja de la recriminación de su esposo porque “lo único que haces últimamente es estudiar y escribir”, a pesar de ella haber sido capaz de complementar su actividad científica con la atención a la familia.

En ocasiones, el silencio es una forma de violencia en las relaciones interpersonales, pues privan a los seres humanos de la tan necesaria comunicación. Esto se hace más evidente cuando las parejas no viven solas, sino con la familia de uno de los cónyuges. En este caso, el cónyuge que propicia el silencio, mantiene el

trato con los otros miembros de su familia y deja “abandonado al silencio” al que no tiene familia alguna en ese medio. Si bien puede conversar con otros convivientes, la calidad de la comunicación se encontrará comprometida de manera importante.

Otra forma de violencia en las relaciones interpersonales es cuando se trata de subordinar los intereses de la familia a los de uno de sus miembros, cuando ni siquiera son los importantes en ese momento. Así, por ejemplo, se quiere poner a todos en función del niño enfermo y éste sólo tiene un catarro común. O que el esposo espere a su pareja para ir al trabajo, cuando ella habitualmente llega retrasada. O que los niños y adolescentes sufran la pérdida de un ser querido con las mismas manifestaciones de duelo que el adulto.

También es conducta violenta la manipulación del sexo, es decir, utilizar las relaciones sexuales como un arma contra la pareja. Y es el caso cuando un cónyuge se molesta con el otro y deja de tener relaciones sexuales varios días, aunque la molestia bien podía ser resuelta en cinco minutos. Prolongar innecesariamente los disgustos, es otra forma de violencia, se dilata el malestar para tener ventajas en la relación. Ésta debe ser complementaria, no competitiva, y cuando esto ocurre en la pareja es una forma muy destructiva, por cierto. Cada cónyuge debe tratar de tener el mayor éxito en lo que hace y el que tenga menos posibilidades por uno u otro motivo, debiera sentirse feliz porque su pareja lo haya logrado, esto no pasa siempre y el éxito se convierte en motivo de diferencias e incomprensiones por parte unas veces de quien los obtiene y otras, de quien no los pudo obtener.

Otra manifestación de violencia es cuando no se comparten las tareas de la familia y se recargan en uno de sus integrantes o cuando las tareas no son repartidas de forma lógica, para que cada cual pueda hacer una utilización más racional de su tiempo.

En definitiva, la conducta violenta tiene muchas maneras de manifestarse y debemos evitar que la anómala forme parte de nuestro comportamiento.

PARA MEJORAR EL “MIEDO ESCÉNICO”

El popularmente conocido “miedo escénico” es la fobia social, esto es, un miedo persistente a hacer el ridículo en situaciones públicas o cualquier actividad social. Existen diversos criterios diagnósticos para esta condición, entre los que cabe mencionar el temor intenso de la persona ante el público o quienes no

pertenezcan a su ámbito familiar o de sus conocidos, con la sensación de actuar de manera humillante o embarazosa para ella.

La exposición a estas situaciones sociales a las que teme, provoca, por lo general, gran ansiedad en el sujeto, reconocida por él como irracional o excesiva y, para no experimentarla, limita su actividad, evitándolas. Este comportamiento interfiere de manera importante el establecimiento de una rutina cotidiana, complica las relaciones laborales, estudiantiles o sociales o bien le puede ocasionar un malestar significativo.

Para mejorar el “miedo escénico” es importante estar consciente de haber comenzado a sufrir por algo no ocurrido aún y que ésta es una manera irracional de pensar. Usted no puede predecir el futuro, pero si se le ocurre hacer un pronóstico, trate de que sea positivo. Podrá enfrentarse a cualquier multitud, sintiendo lo que habitualmente experimentamos todos ante grandes multitudes: miedo. Pero, ese temor es muy normal, e irá disminuyendo en la medida en que repita con éxito el afrontamiento, aunque nunca desaparece del todo, siempre se experimentará en cierta medida.

También, al dirigirse al público, debe tener en cuenta que nadie podrá atender a todos los individuos presentes en un gran conglomerado. Precisamente, por definición, esta atención activa a la que me refiero, es la focalización de la conciencia: sólo se atiende así a un suceso, a una sola persona, etc. Por ello, elija a cual dirigirá la palabra, y debe ser alguien interesado en lo que usted está diciendo o comentando, y no permanezca demasiado tiempo focalizado en esa única persona, sino que debe elegir otra, esta vez en el extremo opuesto a la anterior. Si la primera era una señora de la tercera fila, la próxima será el señor canoso de la última fila a la izquierda. Y ese ejercicio realícelo varias veces durante su exposición, conversación o discurso ante muchas personas.

Debe pensar además, que el público es muy benevolente y, por lo general, cuando se queda mal parado ante él, trata de disimular el malestar de la persona en cuestión; y es cuando más aplaude, cuando más se solidariza, cuando más evalúa el esfuerzo realizado, cuando más se pone en la situación del otro. Usted no está ante el circo romano.

Por último, otra de las cosas que debe hacer es imaginarse frente a la multitud que tanto teme, tratando de mantener la calma, tranquilo, relajado, seguro de sí mismo. Repita este ejercicio hasta la saciedad, combinándolo con incursiones en

multitudes reales cuando usted no tenga que desempeñar un rol protagónico importante.

¿QUÉ HACER CUANDO FALLECE UN SER QUERIDO?

El fallecimiento de un ser querido resulta siempre un acontecimiento muy doloroso. Cuando esto ocurre, el ser humano pasa por diversas etapas, las que a continuación serán descritas:

Primera etapa o de negación. Como su nombre indica, en esta etapa el sujeto niega la muerte del ser querido y son frecuentes las siguientes expresiones: “No, eso no puede ser”, “eso es mentira”, “díganme la verdad”, “no lo puedo creer”, etc. Al fallecido se le imagina de todas las formas menos muerto.

Segunda etapa o de rabia. En ella el doliente despliega su hostilidad contra todos, hacia todos, incluyendo el propio fallecido. Culpa a los médicos porque supuestamente no le brindaron toda la atención necesaria o no le prestaron el debido interés. Esto debieran saberlo no sólo los familiares sino también los médicos para poder entender que éste tratar de responsabilizarlos a ellos y a la institución de lo ocurrido, es una reacción normal y habitual en todo el que pierde a un ser querido, y no un problema personal.

En esta etapa dirige la rabia contra el fallecido y es frecuente la pregunta “¿por qué me dejaste?”, hacerle reclamos, e incluso agredirlo: lo pueden apretar, golpear, sacudir, pidiéndole que le responda, que le hable, que le conteste, o simplemente que no se muera.

Es propio de la etapa que este familiar se culpe de no haber hecho todo lo posible por su ser querido y son comunes los siguientes pensamientos: “debí llevarlo a otro hospital”, “si lo hubiera tratado el Dr. X quizás no se hubiera muerto”, “si yo me hubiera dado cuenta antes, a tiempo, otro hubiera sido el desenlace”, y muchos otros similares.

Tercera etapa o de regateo. Ésta se caracteriza por la búsqueda de un consuelo que disminuya su sufrimiento, y entonces se dice: “ya descansó”, “que Dios lo tenga en la gloria”, “menos mal que sufrió poco” y otras por el estilo. Como su nombre indica, esta etapa es de negociación, cuyo objetivo es liberarse de las culpas de la etapa previa.

Cuarta etapa o de aceptación. Es el resultado final de la evolución normal del duelo. Ahora no se habla de resignación, que es una conformidad dolorosa, sino de aceptación, proceso mediante el cual se aprende a vivir sin el ser querido fallecido, a ser productivo, creativo, nuevamente libre y con una vivencia de mejor preparación para la vida.

Es importantísimo conocer estas expresiones y sobre todo las de la rabia, saber que es normal, y todos nos echamos la culpa por lo que pudimos hacer y no hicimos porque provoca una sensación de alivio considerable. Otro aspecto notable en el manejo del duelo es facilitar el llanto y permitir expresar los afectos y emociones displacenteras, no reprimirlas con las conocidas frases “pon de tu parte” y “ponte fuerte” porque en nada ayudan al doliente.

Luego del duelo, es de mucha utilidad recoger y guardar las pertenencias del ser querido, así como las fotografías, de manera que no se conviertan en un estímulo depresógeno generador de mayor tristeza.

Otra sugerencia es evitar acudir al cementerio con frecuencia. Desde épocas inmemoriales la frase “en paz descansa” se utiliza para poner en las lápidas de los fallecidos en distintos países. Y dejarlos descansar es una opción acertada. Escoja un día para ir a ver la tumba del ser querido, que puede ser el Día de las Madres o de los Padres, el día de su nacimiento o cuando desee. No así el día que falleció, por ser un momento doloroso que no debe ser actualizado.

Por último, una recomendación útil es hacerle caso al cuerpo en todo momento, pues la evolución normal del duelo le irá diciendo lo que usted podrá ir haciendo. Si el cuerpo le pide no ingerir alimentos, no los ingiera. Ya llegará el momento de comer como habitualmente. Si el cuerpo le pide llorar, llore. Ya llegará el momento de volver a sonreír.

PARA QUIENES GUSTAN DE AYUDAR A OTRAS PERSONAS EN SITUACIONES DIFÍCILES

Hay una buena cantidad de seres humanos que les gusta ayudar a otros. Ese sentimiento solidario es muy agradecido por quienes lo reciben. Claro está, no todas las personas poseen la misma preparación técnica y científica para que esa ayuda sea efectiva de forma inmediata y lo más importante, a mediano y a largo plazo cuando se pueda dotar al sujeto de las herramientas necesarias que le permitan enfrentar con éxito problemas similares en el futuro. Por eso me referiré a

algunos factores que pudieran contribuir a que quienes tienen esas aptitudes logren ofrecer la ayuda de manera más efectiva, sin necesidad de recibir una enseñanza especializada.

En los diversos tipos de psicoterapia, existen actividades que debe realizar un terapeuta, independientemente de la escuela que propugne, una de ellas es la escucha, esa capacidad de permitir a otra persona expresar sus pensamientos con libertad, sin interrupción alguna. En la actualidad, hay todo un cuerpo de conocimientos teóricos relacionados con la llamada Listening Therapy o Terapia de Escucha, donde lo fundamental es saber escuchar y considerar que el ser humano tiene una sola boca, mientras posee dos orejas, lo cual significa que la naturaleza le otorgó un privilegio al sentido del oído. Aunque esta aseveración pudiera ser discutible, es un recurso que muchos emplean para recalcar la importancia de la escucha.

El que brinda ayuda debe fomentar el rapport, esto es, propiciar una relación armónica, empática, ponerse en el lugar del otro, ser capaz de experimentar lo que está experimentando la otra persona, pero manteniendo una prudencial distancia que permita ser más objetivo. En otras palabras, si usted desea ayudar a una persona, debe evitar involucrarse demasiado en el problema, pues entonces pasará a ser parte del mismo. Entrar en la situación conflictiva y saber salir, pues “desde fuera se ve mejor”, es la clave.

La actitud de apoyo es otra condición indispensable, la cual se logra, además de lo anteriormente explicado, con la aceptación del sujeto en su individualidad, con la solidaridad manifestada con nuestra presencia, que contribuya a mitigar su soledad, con la orientación oportuna (visitar un facultativo, no tomar una decisión importante con ese estado anímico, tomar vacaciones, aceptar un certificado médico, leer determinado libro, etc.).

También es fundamental la realización de preguntas, pero no cualquiera de ellas, sino aquellas que le permitan al sujeto expresar sus emociones y sentimientos y a nosotros conocer cómo piensa, cuán pesimista, poco realista, agresivo, autodestructivo, es su pensamiento. Las preguntas bien realizadas recaban una información muy valiosa, mediante la cual logramos acercarnos a un conocimiento más fidedigno de la problemática del individuo, cuándo se inició ésta, de qué manera, cómo él se sintió, cómo la intentó resolver, etc.

Otras actitudes que pueden ayudar a una persona en situación difícil, es el reforzamiento, o sea, la aprobación de una conducta o pensamiento positivo, mediante la felicitación, un apretón de manos, unas palabras de elogio. Asimismo,

se deben castigar aquellas conductas o pensamientos negativos con desaprobación: un llamado de atención, expresar desacuerdo con esas actitudes, en otras palabras, corregir toda manifestación negativa. Esa es una manera valiosa de ayudar a otros.

Se puede asistir a un sujeto sobre quien han existido determinadas presiones emocionales que le hacen suponer que todo el mundo reaccionará de igual forma con él, al usted hacerlo de una manera diferente, eso lo ayudará a corregir su experiencia emocional pasada: no todos reaccionan como él piensa. Y el bienestar encontrado al interactuar con otro ser humano que no le reprueba, critica, rechaza, hostiliza, por sí solo, es terapéutico. A este auxilio se conoce como “experiencia emocional correctiva”, término utilizado por las terapias psicoanalíticas no ortodoxas, para designar la neutralidad afectiva del terapeuta.

Con estos elementos, seguro usted, que tiene esa capacidad para ayudar a otros muy desarrollada, estará en mejores condiciones de brindarla.

26 Cómo prevenir el suicidio 1

CRITERIOS EQUIVOCADOS Y CIENTÍFICOS CON RESPECTO AL SUICIDIO

Existen diversos criterios erróneos con respecto al suicidio, a los suicidas y a los que intentan el suicidio, que deben ser eliminados si se desea colaborar con este tipo de personas. Pasemos a enunciar algunos de ellos, no todos, desde luego, y expondremos los criterios científicos que desde este momento deben primar en usted para poder hacer efectiva su ayuda en la prevención del suicidio.

Criterio equivocado: El que se quiere matar no lo dice.

Criterio científico: De cada diez personas que se suicidan, nueve de ellas dijeron claramente sus propósitos y la otra dejó entrever sus intenciones de acabar con su vida.

Criterio equivocado: El que lo dice no lo hace.

Criterio científico: Todo el que se suicida expresó con palabras, amenazas, gestos o cambios de conducta lo que ocurriría.

Criterio equivocado: Los que intentan el suicidio no desean morir, sólo hacen el alarde.

Criterio científico: Aunque no todos los que intentan el suicidio desean morir, es un error tildarlos de alardosos, pues son personas a las cuales les han fracasado sus

mecanismos útiles de adaptación y no encuentran alternativas, excepto el intentar contra su vida.

Criterio equivocado: Si de verdad se hubiera querido matar, se hubiera tirado delante de un tren.

Criterio científico: Todo suicida se encuentra en una situación ambivalente, es decir, con deseos de morir y de vivir. El método elegido para el suicidio no refleja los deseos de morir de quien lo utiliza, y proporcionarle otro de mayor letalidad es calificado como un delito de auxilio al suicida (ayudarlo a que lo cometa), penalizado en el Código Penal vigente.

Criterio equivocado: El sujeto que se repone de una crisis suicida no corre peligro alguno de recaer.

Criterio científico: Casi la mitad de los que atravesaron por una crisis suicida y consumaron el suicidio, lo llevaron a cabo durante los tres primeros meses tras la crisis emocional, cuando todos creían que el peligro había pasado. Ocurre que cuando la persona mejora, sus movimientos se hacen más ágiles, está en condiciones de llevar a vías de hecho las ideas suicidas que aún persisten, y antes, debido a la inactividad e incapacidad de movimientos ágiles, no podía hacerlo.

Criterio equivocado: Todo el que intenta el suicidio estará en ese peligro toda la vida.

Criterio científico: Entre el 1 % y el 2 % de los que intentan el suicidio lo logran durante el primer año después del intento y entre el 10 al 20 % lo consumarán en el resto de sus vidas. Una crisis suicida dura horas, días, raramente semanas, por lo que es importante reconocerla para su prevención.

Criterio equivocado: Todo el que se suicida está deprimido.

Criterio científico: Aunque toda persona deprimida tiene posibilidades de realizar un intento de suicidio o un suicidio, no todos los que lo hacen presentan este desajuste. Pueden padecer esquizofrenias, alcoholismo, trastornos del carácter, etc.

Criterio equivocado: Todo el que se suicida es un enfermo mental.

Criterio científico: Los enfermos mentales se suicidan con mayor frecuencia que la población en general, pero no necesariamente hay que padecer un trastorno mental para hacerlo. Pero no caben dudas de que todo suicida es una persona que sufre.

Criterio equivocado: El suicidio se hereda.

Criterio científico: No está demostrado que el suicidio se herede, aunque se puedan encontrar varios miembros de una misma familia que hayan terminado sus

vidas por suicidio. En estos casos lo heredado es la predisposición a padecer determinada enfermedad mental en la cual el suicidio es un síntoma principal, como por ejemplo, los trastornos afectivos y las esquizofrenias.

Criterio equivocado: El suicidio no puede ser prevenido pues ocurre por impulso.

Criterio científico: Toda persona antes de cometer un suicidio evidencia una serie de síntomas que han sido definidos como síndrome presuicidal, consistente en constricción de los sentimientos y el intelecto, inhibición de la agresividad, la cual ya no es dirigida hacia otras personas reservándola para sí, y la existencia de fantasías suicidas, todo lo que puede ser detectado a su debido tiempo y evitar se lleven a cabo sus propósitos.

Criterio equivocado: Al hablar sobre el suicidio con una persona en este riesgo se le puede incitar a que lo realice.

Criterio científico: Está demostrado que hablar sobre el suicidio con una persona en tal riesgo en vez de incitar, provocar o introducir en su cabeza esa idea, reduce el peligro de cometerlo y puede ser la única posibilidad que ofrezca el sujeto para el análisis de sus propósitos autodestructivos.

Criterio equivocado: El acercarse a una persona en crisis suicida sin la debida preparación para ello, sólo mediante el sentido común, es perjudicial y se pierde el tiempo para su abordaje adecuado.

Criterio científico: Si el sentido común nos hace asumir una postura de paciente y atenta escucha, con reales deseos de ayudar al sujeto en crisis a encontrar otras soluciones que no sean el suicidio, se habrá iniciado la prevención.

Criterio equivocado: Sólo los psiquiatras pueden prevenir el suicidio.

Criterio científico: Es cierto que los psiquiatras son profesionales experimentados en la detección del riesgo de suicidio y su manejo, pero no son los únicos que pueden prevenirlo. Cualquiera interesado en auxiliar a este tipo de personas puede ser un valioso colaborador en su prevención.

Criterio equivocado: El tema del suicidio debe ser tratado con cautela por los problemas sociopolíticos que ocasiona.

Criterio científico: El tema del suicidio debe ser tratado de igual forma que otras causas de muerte, evitar las noticias sensacionalistas y aquellos manejos que provoquen la imitación de esa conducta. Por otra parte, el suicidio como causa de muerte, se observa en países de regímenes socioeconómicos diferentes, desde los muy desarrollados hasta los que apenas tienen recursos, pues responde a factores

diversos, como son los biológicos, psicológicos, sociales, psiquiátricos, existenciales, etc.

CÓMO SE INTERROGA SOBRE SUS IDEAS SUICIDAS A QUIEN LAS TENGA

La idea suicida abarca una serie de pensamientos que expresan los deseos de alguien de terminar con su vida; puede adquirir las siguientes formas de presentación:

A. Idea suicida sin planeamiento de la acción: Es aquella idea en la cual el individuo expresa deseos de matarse aunque no sabe cómo hacerlo. Es frecuente que al preguntarle cómo ha pensado quitarse la vida, responda: “No sé”.

B. Idea suicida con un método inespecífico o indeterminado: Es aquella en la que el sujeto expresa deseos de matarse y maneja varios métodos sin decidirse aún por uno específico. Es común cuando se le pregunta de qué forma ha pensado quitarse la vida, responda lo siguiente: “De cualquier forma, ahorcándome, quemándome, tirándome delante del tren”.

C. Idea suicida con un método específico pero no planificado: Es aquella idea en la que el individuo desea morir, ha elegido un método específico, pero aún no ha considerado cuándo hacerlo, en qué lugar y qué precauciones ha de tomar para llevar a cabo el suicidio.

D. Plan suicida: Es aquella idea que, además de expresar sus deseos de autoeliminación, contiene el método específico, el lugar determinado y las precauciones que ha de tomar para lograr no ser descubierto y alcanzar el propósito anhelado de morir. Es muy grave cuando se presenta.

Contrariamente a lo que se piensa, interrogar sobre la existencia de las ideas suicidas no incrementa el riesgo de desencadenar este tipo de acto y puede ser la única oportunidad, tal vez la última, de iniciar las acciones preventivas.

Varias son las maneras de abordar el tema de la ideación suicida cuando el sujeto no las manifiesta de forma voluntaria:

Primera variante. Se le puede decir lo siguiente a la persona que se supone en peligro: “Evidentemente usted no se siente bien, me he dado cuenta de eso, y desearía saber de qué forma ha pensado resolver su situación actual”. En esta variante se realiza una pregunta abierta para que el sujeto pueda expresar sus pensamientos y así poder descubrir sus propósitos suicidas.

Segunda variante. Se puede escoger un síntoma de los que más moleste al individuo y apoyándose en él, indagar sobre la presencia de ideas suicidas, como por ejemplo: “Usted me dice que apenas duerme y yo sé que cuando eso ocurre le vienen a uno a la cabeza muchos pensamientos. ¿Podría decirme en qué piensa usted cuando está insomne?”

Tercera variante. Se puede abordar al sujeto de la siguiente manera: “Durante todo este tiempo que se ha sentido tan mal, ¿ha tenido pensamientos malos?”. En esta modalidad la idea suicida se hace sinónimo de pensamientos malos, aunque también se le puede calificar de ideas desagradables, barrenillos, pensamientos raros, etc. Si la respuesta es afirmativa, se debe preguntar cuáles son esos malos pensamientos, pues pueden ser temores infundados, miedo a enfermedades, a que le den una mala noticia, etc.

Cuarta variante. Se inicia el interrogatorio interesándose el entrevistador por la conducta suicida en la familia del sujeto, para en otro momento preguntar sobre el mismo tema, pero en el propio individuo. Sería como sigue: “Deseo saber si en su familia alguien se ha suicidado o ha intentado el suicidio. (Esperar respuesta.) ¿Usted lo ha intentado alguna vez? ¿Ahora lo está pensando hacer?”

Quinta variante. Se le puede preguntar directamente si ha pensado matarse, lo que haría como se ejemplifica: “¿Ha pensado en matarse por todo lo que le ocurre?; ¿ha pensado suicidarse?; ¿ha pensado acabar con su vida?”.

Sexta variante. En ésta es fundamental que el entrevistador conozca algún caso de suicidio entre los familiares, amigos o vecinos del individuo en riesgo, para abordarlo con lo que sigue: “¿Estás pensando solucionar tu problema de la misma manera que lo hizo Fulano, quitándose la vida?”.

Una vez determinado si la persona tiene una idea suicida, es aconsejable continuar profundizando, con esta secuencia:

1. ¿Cómo ha pensado suicidarse?
2. ¿Cuándo ha pensado suicidarse?
3. ¿Dónde ha pensado suicidarse?
4. ¿Por qué ha pensado suicidarse?
5. ¿Para qué ha pensado suicidarse?

OTRAS MANIFESTACIONES NO VERBALES DEL SUJETO CON IDEAS SUICIDAS

Cuando el individuo no “verbaliza” sus ideas suicidas, se puede llegar a

sospecharlas mediante determinadas manifestaciones: algunos tienden a restar importancia a las ideas suicidas, minimizarlas, sobre todo con una sonrisa y expresiones como: “No te preocupes por mí”, “No va a pasar nada”. El cese de la angustia, una sensación de paz y tranquilidad internas, un período de calma después de una fase de agitación, son signos de grave peligro suicida, pues se ha resuelto el conflicto entre los deseos de vivir y los deseos de morir a favor de estos últimos (la calma antes de la tormenta).

Otras veces el sujeto se iguala, se identifica de manera velada o explícita con un conocido suicida con expresiones como: “Yo no pienso hacer lo mismo que hizo mi primo que se suicidó” (y usted no ha mencionado el tema durante la conversación). O también comparar su situación con la similar de una persona que se suicidó: “Fulano se mató cuando supo que tenía cáncer” (y a él se le está investigando para diagnosticarle un cáncer).

Apuntan hacia la presencia de una idea suicida las conductas asumidas cuando se le pregunta si ha pensado en quitarse la vida, entre las que se destacan el llanto sin pronunciar palabra alguna, bajar la cabeza y mirar el piso, hacer silencio repentino, motivado por la propia pregunta; fruncir el ceño, mostrarse intranquilo o angustiado, etc.

Hablan a favor de la existencia de un plan suicida, la tenencia escondida del futuro método para lograrlo (acumular tabletas, llevar consigo el tóxico, la soga), dirigirse hacia el lugar elegido para realizar el acto suicida y que usualmente no es visitado por el sujeto, ingerir bebidas alcohólicas en cantidades y con una frecuencia inusuales que llaman la atención de quienes lo conocen, mediante lo cual el individuo trata de lograr “el valor” necesario para llevar a cabo sus intenciones.

En no pocos casos las manifestaciones de angustia, miedo, intranquilidad, zozobra, son la expresión de una idea suicida que tiene la característica de ser recurrente, conminatoria, intrusiva en el campo de la conciencia del sujeto, sin que él se lo proponga y que es vivenciada como ajena, impuesta desde el exterior, aunque la reconoce como propia. Esta idea reviste grave peligro, pues personas impresionables y sugestionables, mediante un proceso de autohipnosis pueden llevar el suicidio a vías de hecho.

Por último, se debe prestar especial atención a aquellas personas que experimentan cambios ostensibles en su comportamiento habitual que limitan sustancialmente su adaptabilidad social (ingestión de alcohol o drogas, deserción

laboral, divorcio, disidencia del grupo de pertenencia, etc.), aunque algunos autores excluyan estos cambios por considerar que se sustentan en motivaciones diferentes.

LA PERSONA CON RIESGO SUICIDA Y SU MANEJO

A continuación expondré varias maneras de manejar a una persona con la posibilidad de realizar un acto suicida y alerto al lector de que cualquier método, siempre que sea auténtico, armonice con las características de la personalidad de quien lo emplea, sea utilizado por quien crea en su efectividad y persiga como objetivo impedir la consumación de dicho acto, puede lograr buenos resultados en la prevención del suicidio.

I. Frente a todo paciente con riesgo de suicidio lo primero que se evalúa es si el sujeto puede responsabilizarse con su vida o no está en condiciones para ello.

Esto implica considerar quién ha sido esta persona, quién es ahora, comparándola con los datos recabados previamente, para hacer patente las diferencias, si existieran, y que pueden precipitar un acto suicida. Aquí queda incluida también, la búsqueda de la parte sana e inteligente del paciente, con la que debemos trabajar para disminuir las probabilidades de llevar a vías de hecho los propósitos autolesivos. Paralelamente, se debe explorar qué otros recursos en la familia y en el medio están disponibles para evitar el intento o el suicidio de la persona.

Al igual que se evalúa la parte sana, debe evaluarse la parte enferma del individuo, es decir, su grado de perturbación mental: si está privado o no de sus facultades mentales y si es capaz de participar de manera constructiva o no en su autoayuda. Y también si esta persona tiene reales motivos para seguir viviendo, por lo que se hace necesario averiguar si está casado, si tiene hijos, si trabaja y se siente satisfecho con lo que hace, si tiene amigos o pertenece a alguna organización política, religiosa, fraternal, etc., su estado de salud física y sensación de bienestar, entre otras cuestiones.

Luego de este análisis entre quién era este sujeto y quién es ahora, en este momento de riesgo, se pueden dividir las personas potencialmente suicidas en tres categorías:

* Primera categoría: Personas imposibilitadas de hacerse responsables de sus vidas. En esta categoría se incluyen a los que tienen muy pocos motivos para seguir viviendo, como los ancianos solos y sin familia que se ocupe de ellos y tengan otros factores de riesgo suicida sobreañadidos, como enfermedad dolorosa, incapacitante, que requiera varias intervenciones quirúrgicas, mala situación económica, tristeza, llanto, ideas suicidas, amenazas de quitarse la vida, ingestión

frecuente de alcohol, insomnio marcado, demencia incipiente, etcétera. Los individuos portadores de enfermedades psiquiátricas graves como las esquizofrenias, los trastornos del humor, la depresión y el alcoholismo complicado; los dementes y los retrasados mentales moderados a severos, así como aquellos enfermos físicos portadores de cáncer o SIDA, y los que padezcan de dolor crónico intenso.

Por último, los niños deben quedar entre las personas que no son responsables de sus vidas, pues, realmente, no lo son.

* Segunda categoría: Personas con responsabilidad parcial sobre sus vidas. En esta categoría quedan incluidos quienes padezcan las enfermedades del acápite anterior en determinado momento de su evolución, cuando es posible mantener contacto con el facultativo, son manejables en su medio familiar y sus síntomas actuales no son de gravedad. Se incluyen también los retrasados mentales ligeros, los alcohólicos no complicados y, desde luego, a los adolescentes, que aunque no son enfermos al igual que los niños, requieren a diferencia de éstos, no tutelaje, sino orientación, consejos.

* Tercera categoría: Aquí se incluyen a las personas con plena responsabilidad sobre sus vidas, como los que presentan trastornos de la personalidad, enfermedades psiquiátricas menores o no graves, enfermedades físicas con repercusión psicológica pero con conciencia lúcida, problemas situacionales sin síntomas de graves alteraciones del funcionamiento psíquico; y, desde luego, los adultos sin trastornos psiquiátricos.

Con cada una de estas categorías se debe hacer una intervención diferente, según el siguiente diagrama:

Este manejo se propone en lo fundamental, comprobar si el sujeto puede colaborar con el cuidado de su propia vida y con quienes le quieren ayudar a que se la cuide. Mientras menos cooperación haya, se deben extremar las precauciones pues es más probable la realización del acto suicida, independientemente del grado de responsabilidad que tenga sobre su vida.

II. Esta variante es para enfrentarnos con quien haya realizado un intento de suicidio. Consiste en tratar de dar respuesta a una serie de preguntas en conversación con el suicida en potencia. Pasemos a enunciarlas:

1. ¿Quién era esta persona antes de intentar contra su vida?

De las respuestas a esta pregunta se pueden conocer los factores que elevan el riesgo de cometer suicidio:

- Padecer enfermedad psiquiátrica previa
- Antecedentes de intentos de suicidio
- Inadaptación social
- Inadaptación laboral
- Inadaptación familiar
- Provenir de una familia psiquiátrica o tener familiares psiquiátricos, locos
- Provenir de una familia de suicidas o sobrevivientes de suicidios.

2. ¿Quién es esta persona ahora?

La comparación entre las respuestas a la pregunta precedente y a ésta puede dar más aproximación al riesgo de suicidio, pues mientras mayores sean las diferencias entre lo que una persona fue y lo que es, éste puede incrementarse. Aquí queda incluido además, el cuadro clínico actual, es decir, los síntomas presentados y es la idea suicida planificada la más peligrosa por la cercanía a la ejecución del acto; la inadaptabilidad familiar, laboral y social en el presente, los factores que desencadenaron el intento suicida, entre los que sobresalen los conflictos de familia y pareja, las enfermedades físicas asociadas, etc.

3. ¿Es alta su letalidad?

Aquí las respuestas nos deben orientar sobre el método empleado, pues aunque cualquiera en determinadas circunstancias puede ocasionar la muerte, los llamados métodos duros, como el ahorcamiento, el fuego, la precipitación de lugares elevados creados por el hombre o naturales, sección de grandes vasos, sumersión y otros, son más peligrosos. Con respecto a las circunstancias, debe prestarse especial atención a los que eligen lugares de difícil acceso, en los que las posibilidades de rescate son mínimas, aunque se han realizado suicidios ante las cámaras de televisión y millones de televidentes.

4. ¿Qué es lo que dice el paciente?

Con esta pregunta se trata de verificar a qué se ajusta la ideación suicida: si existe el propósito de morir o al acto se le atribuye otro significado como el deseo de mostrarle a otros cuan grandes son sus problemas, escapar de una situación intolerable, petición de ayuda, etc. La presencia de un plan suicida incrementa sustancialmente el peligro de repetirlo con éxito, al igual que las ideas distorsionadas sobre la realidad, los clásicos “disparates” al decir de los familiares, que cuando tienen como tema supuestas culpas, autorreproches, miserias, tragedias, calamidades, enfermedades incurables, etc., comportan elevado riesgo de suicidio.

5. ¿Qué parte sana tiene el sujeto?

La respuesta a esta pregunta tiene una importancia estratégica pues de ella depende el manejo definitivo de la crisis suicida del sujeto. Las situaciones diversas que se pueden presentar transcurren desde personas sin apenas perturbación psíquica hasta las gravemente perturbadas, desde las que tienen una crítica razonada de lo ocurrido hasta las que consideran el suicidio como única posibilidad.

6. ¿De qué se puede aferrar este sujeto, además de mí, para seguir viviendo?

Como se ve, mediante esta pregunta debe conocerse todo aquel que trate con la persona con riesgo suicida; esto es de gran valor humano, fraternal, solidario, porque, además de nuestra ayuda, debemos recabar apoyo de hijos, cónyuges, compañeros de trabajo, vecinos, etc.

7. ¿Qué más puedo hacer por esta persona?

Su contestación permite hacer una revisión de lo hecho hasta este momento que, en lo fundamental, ha consistido en la evaluación del riesgo suicida. En lo adelante, se deben concentrar los esfuerzos en dirigir a la persona con intento suicida, amenazas suicidas, ideas suicidas planificadas o no, a recibir atención calificada, que puede ser el médico de la familia, psicólogos, psiquiatras, unidades de intervención en crisis de los hospitales generales, etc. Este objetivo de acercar al individuo en crisis suicida a los centros de salud es fundamental, y si él no va a ellos, se puede pedir una visita en el domicilio al médico de la familia, si es que ya no la ha realizado como parte de sus deberes.

Por último, recuerde no dejar solo en ningún momento a la persona en una crisis suicida. No lo olvide.

8. ¿Lo he hecho todo?

Como se puede observar, ésta es una pregunta incisiva que complementa la anterior pretendiendo con ella sean movilizados todos los recursos disponibles, entre ellos, la familia, amigos, vecinos, comunidad, instituciones, organizaciones y todo cuanto sea necesario para enfrentar a un sujeto con intenciones suicidas.

III. Otra variante para el manejo de la persona con riesgo suicida.

Lo primero que se debe hacer cuando una persona nos confía sus ideas suicidas, es TOMARLO EN SERIO, dándole la importancia requerida a la situación, pues muchos cometen el grave error de considerar a quienes intentan el suicidio como chantajistas, manipuladores, que se están haciendo los locos, que eso es un teatro o

un alarde. Si piensan así, no podrán nunca comprender ni ayudar a un presunto suicida.

Un segundo paso en este manejo es tratar de comprender al sujeto, los motivos que tuvo para intentar contra su vida, y para lograrlo, es importantísimo escuchar con real interés lo que él dice, detenidamente, con atención, así se facilita la liberación de emociones y sentimientos lo cual cumple una función catártica, vomitiva, con el consiguiente alivio, aunque sea momentáneo, pero alivio al fin. Todo lo anterior favorecerá la relación con él y la ayuda que se desea brindar.

En tercer lugar debemos tratar de facilitar en el individuo la búsqueda por sí mismo de soluciones a su problemática actual, de alternativas realistas y posibles, pues en momentos de crisis éstas están sustancialmente reducidas, y predominan los sentimientos de autodestrucción.

No es conveniente erigirse en juez supremo de los actos del sujeto o querer responsabilizarse con su vida si él está en condiciones de hacerlo por sí mismo.

Lo cuarto es desterrar del pensamiento la idea falsa de minimizar el motivo por el cual una persona puede intentar el suicidio con expresiones como: “No lo hará pues lo que le está pasando no es motivo para quitarse la vida”. Para usted u otro individuo sin riesgo suicida, puede que ese motivo no desencadene dicho acto, pero para el sujeto en riesgo, un motivo similar puede precipitarlo.

Lo quinto que NUNCA DEBE HACERSE es retarlo, sugiriéndole métodos de mayor letalidad del que haya empleado en caso de ser sobreviviente de un intento de suicidio, como: “¿Y si tenías tantos deseos de morir por qué no te tiraste delante del tren?, y el sujeto sólo había ingerido tabletas de un ansiolítico de acción breve; o “Acaba de matarte de una vez que me tienes aburrido” o “Usted no se mata nada, no esté haciendo papelazos”, estas expresiones deben ser abolidas de nuestro léxico y criticar a quien las pronuncie porque, evidentemente, no sabe la hostilidad que este tipo de personas genera en él.

Pierda el temor de enfrentarse a personas con ideas suicidas, quienes, por lo general, son capaces de establecer una buena relación con usted, están muy necesitados de ser escuchados y desean seguir viviendo con solo que ocurran pequeñas modificaciones en sus vidas.

Y no olvide nunca que si intuitivamente considera que el sujeto está en crisis suicida y puede consumir el suicidio, trate por todos los medios de dirigirlo a un centro médico para su tratamiento especializado.

IV. Al enfrentarnos a una persona potencialmente suicida, es necesario tener en cuenta nuestras propias opiniones y puntos de vista con respecto a quienes lo intentan, los cuales pueden oscilar desde el rechazo manifiesto, considerándolos como cobardes, hasta la plena justificación, catalogándolos de héroes.

No es prudente asumir, al enfrentarlos, ni una posición ni la otra. Los individuos que intentan o desean intentar contra su vida, no son ni cobardes ni valientes, pues la cobardía y la valentía son cualidades del carácter no cuantificables por la capacidad que tengan los seres humanos de privarse de sus vidas o no. A estas personas les ha fallado su capacidad reactivo-adaptativa, les han fracasado sus mecanismos útiles de adaptación ante los avatares de la vida, y como sucede en cualquier caso de crisis, se encuentran desesperados, confusos y con una mezcla ambivalente de sentimientos.

Ante esta situación es muy útil servir de “modelo ortopédico” a este tipo de individuos, dándoles apoyo frecuente, ayudándoles en el análisis de sus problemas y dificultades, facilitando la participación de ellos en la búsqueda de soluciones en conjunto con otros familiares, compañeros de estudio o de trabajo, con la finalidad de disminuir hasta donde sea posible los sentimientos recurrentes de soledad tan frecuentes en las personas suicidas.

Es una buena técnica de ayuda no intentar convencerlos de lo maravilloso que resulta estar vivo, de lo buena que es la vida y otras conversaciones similares, pues ellos, precisamente, no son capaces de pensar eso y lejos de ayudar, se pueden incrementar sus sentimientos de ineficiencia, inutilidad, minusvalía, por sentirse incapaces de disfrutar de los beneficios de vivir. En este sentido, es más útil precisar con detalles lo que dicen sobre sus vidas y porqué consideran que carecen de sentido y es mejor morir, pues la sola expresión de estas opiniones pudiera llevarles cierto alivio, además de permitirnos conocer cómo piensan.

No se debe olvidar ni por un momento que las personas con este riesgo, tienen alternativas muy limitadas para resolver problemas y la más socorrida es el suicidio, por lo que resulta de gran importancia conocerlas y evaluar cuan realistas son, y si el peligro es elevado; desde ese momento no se deben dejar solas.

Por último, emplee una parte del tiempo junto a ellas en hacerles comprender las otras opciones no suicidas para resolver los problemas, y que ocasionarían sufrimiento a personas allegadas si murieran; así como también hay quienes desean ayudarles, sin olvidar mencionar las fuentes donde recurrir en busca de salud mental, si persisten los deseos de autoeliminación, en cuyo caso, usted es la persona indicada para acercarlas a ellas.

V. Una variante un tanto complicada de manejar a estas personas con riesgo de suicidio, es aquella en la cual lo primero es realizar el diagnóstico del significado de quitarse la vida para quien desea hacerlo o lo haya intentado.

No todos los que se autoagreden tienen reales deseos de morir. A los efectos resultantes de autoagresiones sin propósitos de muerte se les denominan daños autoinfligidos y como he señalado con anterioridad, pueden tener diversos significados, necesarios de precisar para hacer un manejo más efectivo de estas personas.

Muchos se infligen daño para evitar con ello el dolor físico, síntoma fundamental ocasionado por determinada enfermedad. No es menester la evidencia del mismo, sino que pueden atentar contra la vida a causa de lo por venir, como es el caso de enfermedades incurables. En esta situación, lo esencial es asegurarle al individuo que existen los medicamentos fundamentales en cantidad suficiente para hacerle frente a esta contingencia y, de fracasar, hay otras técnicas para poner fin al dolor, disponibles en instituciones especializadas.

Algunos desean con el suicidio agredir a otros seres queridos por lo que se hace provechoso discutir el tema de la agresividad y cómo hacerla socialmente útil, pues no es malo ser agresivo, sino hacer un mal uso de ella. Un boxeador que no sea agresivo no es un buen deportista, pues en todos los deportes de combate la agresividad es fundamental. Y ni siquiera en estos casos puede ser utilizada a tontas y a locas, sino de manera inteligente que se traduzca en la victoria. En lo cotidiano hay que hacer lo mismo.

Otros reaccionan de esta manera ante la pérdida de una relación valiosa, y en estos casos se les debe recordar otras pérdidas que hayan precedido a la actual, relacionar los estados anímicos pasados con los presentes y valorar en qué medida esta situación ha vuelto a tener el mismo significado de las experiencias pasadas. Pero ahora es un adulto y se espera de él enfrentarlas de forma más madura, más realista, menos dependiente, menos dañina para él y los que le rodean.

Muchos de los que intentan contra su vida nos están indicando que en ellos ha hecho su debut determinada enfermedad mental de importancia, con necesidad de atención especializada cuanto antes por el peligro de llegar a consumir el suicidio, y se hace impostergable la orientación hacia una clínica psiquiátrica para su diagnóstico, tratamiento y seguimiento de su evolución por profesionales competentes.

Una parte de ellos recurren al suicidio tratando desesperadamente de pedir ayuda por encontrarse ante un problema, incapaces de resolver por sí solos, pues sobrepasa sus capacidades de ajuste. En estos casos, lo mejor será retirarlos de la situación si fuera posible mediante cambio de ambiente, hospitalización, etcétera, enseñarles otras variantes de enfrentamiento y pedir apoyo a cuantas personas tengan que ver con este individuo y la solución de su contrariedad.

Por último, hay quienes desean quitarse la vida para salir de una dificultad agobiante como pudiera ser una relación conflictiva y difícil, una situación socioeconómica precaria, responsabilidades ineludibles para las que no se está preparado, etc. Una buena alternativa en estos casos es brindar apoyo emocional al sujeto, calor humano y valorar de qué manera el estrés puede ser reducido para aliviar sus tensiones.

VI. Una forma de poder ayudar a las personas en peligro de suicidio es conocer cómo se sienten en esos momentos.

Es común en ellas sentirse terriblemente solas, sin nadie interesado que las entienda. En muchas oportunidades, el aislamiento en que se sumergen les facilita estos sentimientos. Con frecuencia consideran a la vida carente de sentido alguno, suponen que las demás personas se sentirían mejor si ellas no existieran y es preferible estar muertas. Se sienten pesimistas, creen que nada les ha salido, les sale ni les saldrá bien en sus vidas, que son una calamidad y sus dificultades no tienen solución.

No son pocos los desesperados cuyas fantasías suicidas en sus mentes, cada minuto que pasa se hacen más firmes y convincentes. Pero unido a ello sienten también muchos deseos de seguir viviendo si determinados cambios ocurrieran, si se les brindara un poco de ayuda.

Es conveniente eliminar el criterio equivocado de no poder ayudarlos con el simple sentido común, pues ellos sólo necesitan que se les escuche y se les asista.

Ante una persona que le confía sus deseos de suicidarse, le sugiero lo siguiente:

- No se alarme al recibir esta información, pero siempre tómela en serio.
- Estimúlela a que le confíe sus problemas y cómo ellos le hacen sentir.
- Hable usted lo menos posible para que predomine siempre la voz de la persona que sufre.
- Toque a la persona, pues el contacto piel con piel facilita la comunicación

(ejemplo: ligera presión manual del antebrazo mientras le invita a que se desahogue).

- No se ponga de ejemplo, ni le hable de usted y sus experiencias personales.
- No le dé las soluciones que fueron buenas para usted, pues puede ser que para ella no sirvan en lo absoluto.
- Si no se siente seguro en lo que está haciendo, pida ayuda. No es aconsejable el manejo en solitario de personas con riesgo de suicidio cuando haya inseguridad.
- Acompáñela hasta que el peligro haya pasado, lo cual puede manifestarse al ser capaz de expresar verbalmente su crítica hacia los pensamientos suicidas cuando mejora su estado de ánimo, y se muestra más relajada, tranquila, cooperadora e interesada por las actividades cotidianas.
- Si el riesgo suicida persiste, lleve al sujeto para que reciba atención psiquiátrica especializada.
- Inténtelo de nuevo cuando cualquier otra persona le confíe sus propósitos suicidas y le saldrá mejor que la primera vez, como a todos los que nos hemos dedicado a la prevención del suicidio.

27 Cómo prevenir el suicidio 2

MANEJO DE QUIEN REALIZA UN INTENTO SUICIDA POR VENGANZA O CHANTAJE

El intento suicida por venganza o chantaje, es el realizado por personas con rasgos anormales en su carácter, quienes pretenden, mediante este acto, castigar a otros, ponerlos en evidencia como culpables de su acto suicida y, en el caso de fallecer, hacerlos responsables de su muerte.

Las personas que realizan este tipo de intento suicida han asumido con relativa frecuencia el papel de víctimas en sus relaciones interpersonales o el de manipuladoras de los demás. En la generalidad de los casos, pretenden castigar a alguien muy estrechamente relacionado con ellas, como el padre, la madre, cónyuge, novio, novia, etc., por algo que hizo o no esperaba que hiciera o no lo hizo y ellas querían que se hiciera. Casi siempre, el tiempo transcurrido entre el problema o motivo supuesto y la tentativa de suicidio, es breve: minutos, horas, raramente días, de manera que la otra persona y con ella los demás, se puedan dar cuenta de la estrecha relación entre lo ocurrido y el acto suicida. A veces pueden dejar notas de despedida o mensajes contradictorios como el que sigue: “No culpen a Fulana de lo que hago, pero desde lo que me hizo no puedo pensar en otra cosa que no sea la muerte” (;?)

Este tipo de intento suicida debe ser manejado de la siguiente manera:

1. Es conveniente hacerle saber a esta persona que ningún ser humano es culpable ni puede hacer que otro se suicide: es el propio sujeto que intenta el suicidio quien elige el método y él mismo quien lo lleva a la práctica. Cuando un individuo causa la muerte a otro, ya no es un suicidio, que por definición es matarse a sí mismo, sino un homicidio. En este sentido, se dice que el suicidio es el homicidio de sí mismo.
2. Debe entender que la responsabilidad del intento suicida es del propio sujeto que lo realiza, por no tener un adecuado control de su impulsividad y manejar de manera inadecuada su hostilidad, por no haber aprendido a enfrentar situaciones complejas y elegir mecanismos anormales de afrontamiento.
3. Se debe hacer el análisis de quién castiga a quién con dicho intento. Sin lugar a dudas, la persona a quien se pretende castigar seguirá viviendo, aunque con cierto grado de culpabilidad, mayor cuanto más cercano sea el vínculo afectivo que los unía. Sin embargo, el castigado con más severidad es quien lo intenta, pues en primera instancia puede perder la vida o afectar su salud; puede perder la confianza de sus seres queridos quienes empezarán a tratarlo con miedo, lástima o compasión, pero no como a una persona normal; será el comentario del vecindario, pues pensarán que no está gozando de una buena salud mental. Hay que hacer énfasis en que el supuesto castigador, a partir de ese momento, tendrá dificultades para conocer por qué se continúan las relaciones con él o ella, si es porque aún existe amor o porque le tienen miedo a sus reacciones, en caso de que se haya tratado de la pareja, uno de los casos más frecuentes.

También debe entender cuánto se limitan sus posibilidades futuras de estabilidad afectiva y de encontrar una pareja normal, pues es difícil mantener vínculos duraderos con quien haya intentado el suicidio para vengarse de un ser querido.

4. Hay que invitarlo a que modifique su manera anormal de querer, pues es un grave error creer aquello de “quien bien te quiere te hará llorar”; cuando realmente se quiere no se chantajea al ser amado ni se hace objeto de venganza alguna o manipulación.
5. Necesita comprender lo imprescindible de modificar la forma de ser y hacer, es decir, el comportamiento, si es que pretende ser una persona lo más equilibrada posible. Y una de las características de ésta es que no se autoagrede para culpar a otros de lo que hace contra sí mismo.

6. El sujeto es el único responsable de su vida y también de su muerte, y en esa muerte por suicidio, el papel principal será desempeñado por su propia manera de ser, por ninguna otra persona y hay que hacerle comprender esto.

7. Se debe enfatizar con él en la necesidad de establecer diferencias entre el motivo de algún hecho y su causa. El motivo de un intento suicida por venganza o chantaje puede ser cualquiera, un disgusto, la ruptura de una relación, una frustración, etc. Pero la causa de esta conducta anómala es el propio sujeto, con su forma anormal de manejar situaciones.

8. Por último, es preciso invitarlo a que haga utilización de la parte buena, adulta y responsable de su personalidad, que seguramente impedirá la realización de actos de este tipo, muestra evidente, sin lugar a dudas, de rasgos inmaduros del carácter.

MANEJO DE QUIEN REALIZA UN INTENTO SUICIDA POR MIEDO

Este tipo de intento de suicidio lo realizan quienes tratan de evitar una situación muy temida, de ahí la importancia de definir de qué se trata.

Hay momentos que generan temores diversos en la generalidad de los seres humanos, como son las guerras, las epidemias, las hambrunas, las catástrofes naturales. Algunos, sólo lo generan en determinadas personas, no así en otras, por tratarse de circunstancias que habitualmente no producen este tipo de emoción. Son las llamadas fobias, temores irracionales a dificultades, objetos o animales y múltiples cosas en dependencia de su origen.

Existen otras contrariedades muy temidas, no por la situación en sí misma, sino por las consecuencias derivadas de ella en ciertos contextos culturales. Pongamos por ejemplo el caso de una adolescente en un hogar, educada con rígidos principios morales entre los que la virginidad es la principal divisa de la honra, y perderla significa ser una deshonra para ella y la familia. Supongamos que esta adolescente, por amor, curiosidad, embullo, o cualquier otra razón válida para sí en ese momento, tiene relaciones sexuales con su novio, ese temor a enfrentarse a las consecuencias de su acto, puede llevarla a realizar un intento de suicidio para evitar la cólera paterna o materna, los regaños de los familiares, las habladurías y los comentarios, etcétera. En estos casos, los familiares reaccionan con una gama de efectos entremezclados, que pueden ir desde el enojo, hasta la agresividad física, por sentir que la adolescente les ha humillado ante todos.

En circunstancias de este tipo, sugiero realizar el siguiente manejo:

1. Hay que hacerles comprender a los padres lo limitado de su criterio de una hija

buena y honrada, pues una buena hija lo es porque es estudiosa, sociable, bondadosa, sacrificada, cariñosa, respetuosa, veraz, puntual, y toda una serie de cualidades personales que seguro su hija tiene y ellos no se han detenido a valorar, pues sólo les interesa si es o no virgen.

2. Por la rigidez antes descrita, que ha desempeñado el papel de muro separador, existen dificultades en la comunicación padres-hija, e impidió que la adolescente comunicara lo ocurrido y optara por intentar el suicidio.

3. Ha existido una deficiente educación sexual en la adolescente y en los padres, lo cual favoreció la relación sexual prematrimonial en esta etapa de la vida.

4. La adolescente debe entender que las situaciones muy temidas lo son para todos los seres humanos por igual y el resto se puede calificar como muy importante, importante y poco importante, y ayudarla a clasificar la suya según este nuevo criterio, que excluye el miedo.

5. Los familiares y el adolescente deben saber que debe darse a cada problema su justo valor. Ni sobrevalorarlo ni subvalorarlo, y es aconsejable ponerlo en conocimiento de otros no inmersos en él y que pueden tener una visión más realista del mismo. Para ello se puede utilizar el médico de la familia, el psicólogo, el psiquiatra, el sacerdote o pastor, un buen amigo, etc.

6. Debe llegarles el mensaje de que en momentos importantes como el referido, es cuando se demuestra ser padre o madre para su hija, pues es preferible tener una hija que no sea virgen que tener una hija muerta o sobreviviente de una tentativa de suicidio.

7. La adolescente debe entender que en momentos importantes se demuestra a los padres que se es hija al confiar en ellos. Al principio no reaccionarán como se espera, pero si sigue su vida como siempre, cumple con sus obligaciones, les da un tiempo para la reflexión, todo volverá a la normalidad.

8. La familia debe analizar que los problemas surgidos en su seno, no necesariamente son para crear el caos, la desorganización. Muchas veces las crisis en la familia contribuyen al crecimiento individual de sus integrantes desde el punto de vista emocional y ello se traduce en lazos más sólidos y realistas. En esta nueva dimensión se instará a que funcione la familia que se pretende ayudar.

Por último, existen múltiples situaciones generadoras de actos suicidas, pero todas tendrán como denominador común la intolerancia, el miedo unilateral motivado por factores culturales, que a pesar nuestro y suyo, aún persisten.

MANEJO DE QUIEN REALIZA UN INTENTO SUICIDA POR DESESPERACIÓN

El intento suicida por desesperación ocurre en el curso de circunstancias con gran repercusión emocional en individuos con poca tolerancia a las frustraciones; más frecuentemente después de desengaños amorosos, aunque no es privativo de ellos ni tampoco son las únicas en que se puede presentar.

Para el manejo de este tipo de intento de suicidio primero se hacen las siguientes preguntas al sujeto en cuestión:

- ¿Siempre todo nos tiene que salir bien en la vida?
- ¿Las cosas siempre tienen que salirnos como las pensamos y deseamos?
- ¿Los seres humanos estamos vacunados contra los fracasos, las decepciones, los desengaños?
- ¿Los desengaños, las frustraciones y cuantos problemas nos ocurren, son para que nos suicidemos o para que los enfrentemos, suframlos y les demos solución, si la tienen y continuemos viviendo con esa experiencia ganada?

Acto seguido sería de mucha utilidad reflexionar con el individuo:

1. No todo en la vida tiene que salir bien y eso no constituye una tragedia. Él es quien la hace, porque no le salió de la forma deseada y porque aún no ha aprendido a enfrentar situaciones adversas.

Una persona que desee ser equilibrada tiene que ser capaz de reconocer sus equívocos, de desprenderse de posesiones valiosas o renunciar a algo cuando las circunstancias lo requieran.

2. Él no es el único que ha sufrido los fracasos amorosos, las frustraciones, los desengaños, la pérdida de seres queridos, en fin, los diversos problemas que ocurren, porque forman parte, precisamente, de eso que se llama VIDA y hay que VIVIR, aunque sean dolorosos y muy frecuentes.

3. Ningún ser humano está inmunizado contra el fracaso. Existen vacunas para múltiples enfermedades infecciosas y nuestro país está en una posición de avanzada en este campo de la medicina, pero no existe ni será creada una vacuna antidisgusto, antifracaso, antiproblema. Nunca se diga “Yo no me puedo disgustar”, “Yo no me puedo molestar”, cuando para ser justos debiera decirse “Yo no he aprendido a disgustarme”, “Yo no he aprendido a molestarme”. En efecto,

hay quienes desde épocas tempranas de sus vidas siempre fueron complacidos en todos sus caprichos por parte de sus seres queridos y siendo adultos, creen firmemente que el resto de las personas que no son sus familiares, están obligadas a complacerlos como lo hacían ellos. Y eso la mayoría de las veces no ocurrirá, y ocasionará en el sujeto la confrontación inesperada y el consiguiente malestar.

Para lograr ser equilibrado debe evitar molestarse innecesariamente, evitar los disgustos porque los tiene en cuenta y los previene; pero no rehuirlos tampoco si se presentan, pues en el transcurso de la vida debe aprender a enfrentarlos.

4. Los fracasos, los desengaños amorosos, hacen que las personas se sientan anímicamente mal, frustradas, desilusionadas, pesimistas, irritables o cualquier otro tipo de estado psíquico no usual, pero tampoco anormal, pues es la respuesta lógica a un acontecimiento doloroso y desagradable que les ha ocurrido.

Si se desea ser equilibrado, sufrirá su malestar pero continuará haciendo, quizás con menos eficacia y creatividad, lo que realizaba antes del sufrimiento: trabajar, criar los hijos, estudiar, etc. Puede pedir consejos a su médico de familia, psicólogo, psiquiatra, sacerdote o pastor o simplemente a una persona en quien confíe. Todo eso es normal.

Ahora, si desea complicar su propia vida, hará justo lo contrario: al no soportar estar sufriendo, comenzará a dejar de hacer las cosas que le pueden ayudar a disminuir dicho sufrimiento. Comenzará entonces a desatender el trabajo, los hijos, la familia, encerrándose en sí mismo. No buscará ayuda médica y si la busca no cumplirá cabalmente las indicaciones terapéuticas, tampoco confiará sus problemas a otros que pudieran socorrerle, y es en esos momentos de soledad más aparente que real cuando ocurren estos actos suicidas.

5. Es fundamental que sufra su dolor y trate de seguir funcionando lo más normal posible, aprendiendo de todo lo ocurrido y tratando de preguntarse cuál ha sido su participación para evitar incurrir en errores similares en el futuro.

Si desea ser equilibrado, debe ser capaz de darse cuenta cuándo ha dejado de significar para alguien lo que significaba antes. Eso siempre es triste y doloroso, pero no es el fin del mundo. Seguimos siendo lo que somos pero sin esa criatura.

Una persona que desee complicarse la vida pensará que todo lo hizo bien, a la perfección, que el otro es el culpable, que con ella jugaron, fue engañada, manipulada, utilizada y sin ese otro ser y el conflicto al que limita su mundo, se le

acabará todo. Los hijos, la familia, los estudios, el trabajo, las amistades, no forman, para ella, parte de su mundo y debe recordársele que sí lo son.

6. Hay que ayudarla a encontrar otras alternativas que no sea el suicidio a la hora de enfrentarse a situaciones dolorosas, pues es una solución definitiva a malestares que son temporales.

MANEJO DE LA FAMILIA DE UN SUICIDA

A partir de determinada edad, que oscila entre los siete y los diez años aproximadamente, todos los seres humanos normales saben que tienen que morir. Sin embargo, a pesar de eso, la muerte siempre afecta, en mayor o menor medida, a los que continúan viviendo, y por ello cobra mayor importancia la forma en que se muere, y sobre todo si esa muerte es por suicidio, violenta e inesperada en la mayoría de las veces. Al respecto, se ha señalado “la persona que se suicida pone su esqueleto psicológico en el armario emocional de los sobrevivientes que tienen que tratar con sentimientos negativos, pensamientos sobre su posible participación en el suicidio o lo que dejaron de hacer para evitarlo”.

La causa de muerte que genera mayor culpabilidad, hostilidad y estigmatización es el suicidio. Por tanto, al enfrentar a la familia del suicida, lo primero es:

- Tener en cuenta el grado de shock y qué recursos inmediatos están a la disposición de la familia para su apoyo emocional.
- Detectar los sentimientos de culpa y responsabilidad por lo ocurrido.
- Detectar posibles pensamientos suicidas, amenazas y otras conductas afines entre los familiares del occiso.
- Ayudar a la familia a reconocer que el suicidio estuvo relacionado con la posible enfermedad del individuo y no con una falla de ellos, pues está comprobado que los familiares de los suicidas están en peligro de tener un comportamiento similar por diversos mecanismos, entre los que la imitación desempeña su papel.

Es conveniente considerar que la clásica reacción de duelo, en el caso de los familiares del suicida, es catastrófica por sus manifestaciones.

En la fase primera de shock, la marcada tristeza es evidente entre los familiares que tenían una relación más estrecha con el suicida, y coexiste con síntomas físicos, como salto de estómago, dolores precordiales, hipersensibilidad a los ruidos, sentimientos de irrealidad, falta de aire, pérdida de energía, trastornos del apetito y del sueño. A la fase de shock le continúa una fase de rabia, la cual puede dirigirse en contra de todos, de los médicos que atendieron al individuo, el propio

sujeto, el suicida, Dios, etcétera. A esta fase le sigue la de culpabilidad, en la cual es notoria la angustia por no haber previsto el desenlace, los anhelos no satisfechos del suicida, las diferencias no resueltas en las relaciones con el difunto, posibles motivos que contribuyeron al desenlace fatal, pensamientos repetitivos y recuerdos del fallecido.

Por último, la fase de reorganización permite a los sobrevivientes reorientar sus energías psíquicas a nuevas motivaciones si el duelo es resuelto de forma satisfactoria.

Algunos afirman reconocer las fases del duelo y no actuar de manera inmediata. En mi experiencia, sustentada en una efectiva relación médico-paciente-familia, comienzo las acciones de salud en el propio funeral, limitándome en esos momentos a permitir las manifestaciones de dolor y pena e, incluso, estimularlas en aquellos familiares que tratan de mantener un control excesivo sobre sus emociones, velando siempre por llevar la voz de la razón donde predomina la voz de los afectos. En este momento se le brinda el mayor apoyo emocional a quienes estaban afectivamente más vinculados al suicida.

En los días que siguen se trabajará con la familia en establecer diferencias entre las muertes esperadas y las no esperadas como el suicidio, con la finalidad de que comprendan cuán devastador resulta este tipo de muerte para los sobrevivientes, y se trata de evitar que los mismos hagan pasar a los demás por la experiencia traumática que ellos están viviendo.

Otro aspecto importante es establecer lo que he denominado “priorizar” el duelo, es decir, establecer una jerarquía de dolientes, y precaver la usurpación del dolor por otros familiares que no son los más afectados, pero por determinadas características de personalidad, se comportan como si fueran los que más sufren. Este procedimiento no se debe aplicar si no se tiene una sólida relación con los familiares y un profundo conocimiento de los vínculos entre ellos y con el occiso, para lograr de esta manera la solidaridad del resto de la familia y se brinde apoyo emocional al “doliente priorizado”, sin que los otros sientan minimizados sus sentimientos, e incrementar sus actitudes altruistas.

En cuanto a la culpabilidad que con frecuencia sienten los sobrevivientes a un suicida, es posible manejarla en dependencia del grado de responsabilidad que sobre su vida pudo tener el fallecido. Así, si el suicidio fue realizado por un sujeto sin responsabilidad alguna sobre su vida en esos momentos o sólo la tenía parcialmente, le hacemos entender a los familiares que:

- La culpa es una fase habitual por la que todos pasamos cuando muere un ser querido, con independencia de la causa que la origine; ésta dura cierto tiempo en el cual el individuo se cuestiona constantemente qué hizo o qué dejó de hacer para que los hechos ocurrieran. Eso es muy normal.
- Hay enfermedades, como la padecida por esa persona, en las que el suicidio, aunque ocurrió en ese determinado momento, pudo haber ocurrido mucho antes y si no sucedió así, en eso mucho tuvo que ver los cuidados y las atenciones brindadas por la familia. El suicidio en esas enfermedades es como la fiebre en la amigdalitis, siempre está presente y no es fácil de evitar cuando la persona no tiene poca o ninguna responsabilidad sobre su vida.
- El propio suicida no hubiera deseado padecer la enfermedad que lo llevó al suicidio, ni la familia, ni el médico, ni el psicólogo, ni el psiquiatra. Si el suicida tuvo plena responsabilidad sobre su vida, se le hace comprender a la familia lo siguiente:
 - Las personas, cuando tienen determinada forma de ser, o ciertos rasgos en su carácter, se convierten en sus propios enemigos más peligrosos.
 - Se interroga al familiar: ¿Cómo usted podía evitar esto?, y por lo general responde con aquellas ideas que reflejan la culpabilidad por lo sucedido, esto es, lo que no hizo o hizo mal. Se le escucha atentamente y se le pregunta entonces: ¿Durante qué tiempo usted iba a poder evitar lo ocurrido? Es posible que responda con un plazo, tras lo cual se debe indagar: Y después, ¿cómo iba a evitar el suicidio si él seguía siendo de esa manera y no tenía interés en cambiar?

Si aún no ha comprendido el mensaje que se le quiere dar de no sentir culpabilidad por lo ocurrido, se razona como sigue: ¿Qué culpa tiene mi madre si ahora, cuando yo termine de hablar con usted, intento el suicidio? ¿No se da cuenta de que soy un adulto, hago lo que deseo y nadie lo puede impedir? Para hacerlo, tendría mi madre que encadenarse a mí, dormir conmigo, bañarse conmigo, salir conmigo, y eso es imposible. Suponiendo que se pudiera hacer todo eso por un tiempo, la vida no tendría ninguna calidad para ella ni tampoco para mí. Por otra parte, si deja de estar encadenada a mí yo puedo intentar el suicidio, por lo que tendría que pasarse toda su vida de esa manera, lo cual es un absurdo.

En seguida otra interrogación: ¿Quién le cuida a usted y a mí para que no nos suicidemos? Obviamente, ninguna persona tiene que hacerse responsable de la vida de otra, si no se trata de un niño, un enfermo mental grave sin capacidad para discernir entre lo bueno y lo malo, un demente que ha perdido su total entendimiento o un retrasado mental grave que nunca lo ha tenido.

Un último recurso puede ser preguntar al familiar si él le inculcó la idea del suicidio, si le facilitó los medios para llevarlo a cabo, las cuales seguramente serán respondidas de manera negativa. Acto seguido se le asegura el conocimiento de todo lo hecho por él para modificar su manera de ser, cuántos consejos le dio y todo lo sufrido por ese carácter del difunto.

Más difícil se hace el manejo cuando la culpa se basa en hechos reales, como por ejemplo, que haya familiares con intento suicida previo al del ser querido. En casos como esos no es prudente intentar eliminar toda la culpabilidad, pues eso puede ser percibido como un engaño o que se le trata de consolar sin las razones suficientes para ello. Es conveniente conocer lo siguiente en relación con este fenómeno:

- El efecto imitativo de la conducta suicida está reconocido. En 1841, Willian Farr sentenció: “No hay un hecho mejor establecido que el efecto imitativo en la conducta suicida”. En nuestros días, este efecto está relacionado con el manejo que hacen del tema los medios masivos de difusión y las noticias sensacionalistas sobre el suicidio. Los antecedentes familiares de esta conducta siempre se citan como un factor de riesgo y restarle o negar su importancia sabiendo lo anterior, pondría al descubierto su falta de autenticidad ante la persona en crisis, la cual tiene una sensibilidad especial para detectar cuando se le brinda una información distorsionada.
- Este tipo de persona del cual estamos hablando, necesita sentirse culpable, pero no totalmente. Él tolera una parte de la culpabilidad que le pertenece y agradece que se le permita cargar con ella y continuar viviendo con dignidad.

Teniendo en cuenta estos dos aspectos mencionados, le haremos la siguiente observación: “Usted, es cierto, había intentado contra su vida y eso como es lógico lo hace sentir culpable del suicidio de su familiar y yo considero que ese antecedente pudo haber influido. Pero si se detiene a reflexionar, él tenía unas características en su forma de ser muy diferentes a las suyas. ¿De quién las aprendió? No sabemos. De igual manera que no podemos determinar de quien aprendió esas cosas, tampoco se puede decir que no quererse la vida lo aprendió de usted, única y exclusivamente.

Pero, además, usted se da cuenta cuando otra persona está haciendo algo mal hecho y no lo imita a ciegas por el mero hecho de presenciarlo o de saber que ocurrió. En otras palabras, si se conoce lo que es bueno, regular y malo, no tiene porqué imitar esto último a menos que lo desee, porque nadie está obligado fatalmente a imitar lo malo cuando puede tratar de imitar lo bueno. ¿Cómo veo las

cosas, entonces? Para mí usted hace un tiempo hizo algo que no estuvo correcto lo cual tal vez influyó de alguna manera en lo sucedido con su ser querido, pero eso no constituye la causa del suicidio, pues este tipo de conducta se ocasiona debido a la conjunción de múltiples factores y nunca uno solo de ellos. En este caso en particular, el mayor peso lo constituyeron sus rasgos anormales de carácter, que no sólo le ocasionaron la muerte sino que antes lo llevó a tener dificultades en su escuela, el matrimonio, con los amigos, en el trabajo, etc”.

Una vez asistido el familiar del suicida con antecedentes de igual tentativa, es útil tomar determinadas medidas de carácter general que faciliten la elaboración del duelo y, por tanto, su evolución dentro de límites normales. Estas medidas son:

- Retirar fotos del fallecido de los lugares donde con frecuencia se reúne la familia. Cuando el duelo se haya resuelto, se puede colocar alguna donde se estime, pues ya no se recordará con la intensidad afectiva de los primeros días. Mientras, es mejor tener algún lugar para ir expresamente a eso y no donde se encuentre la imagen con solo pasar.
- No llevar fotos del fallecido consigo (billeteras, monederos, documentos de identificación, medallas, etc.).
- Retirar sus objetos personales guardándolos en un lugar seguro, pero no visibles a simple vista.
- Modificar la habitación del fallecido o el lugar donde permanecía.
- No asistir con frecuencia al cementerio.
- Seguir vistiéndose como siempre lo ha hecho. Si hay tradición de llevar luto no tratar de impedirlo.
- Permitir que los niños continúen viviendo su rutina cotidiana, esto es, jueguen, vean los programas infantiles en la televisión, etcétera.
- No olvidar que el adolescente tiene su propia manera de experimentar su aflicción por lo ocurrido y no tiene que manifestarse de su misma forma. Aunque se le vea riendo en determinados momentos, él sufre tanto como usted, no lo olvide.
- Es conveniente hablar con los menores sobre lo ocurrido, y relacionar siempre el suicidio con la locura (aunque no sea cierto), pues esta asociación puede disminuir la posibilidad de imitación, “el loco es el que se suicida y yo no lo estoy, por tanto, yo no me suicido”.

DESVENTAJAS DE LA CONDUCTA SUICIDA PARA QUIEN LO INTENTA Y SU FAMILIA

Algunas personas piensan que el suicidio tiene la ventaja de impedir el

sufrimiento. Eso es cierto, pero esa supuesta ventaja es en realidad una gran desventaja. ¿Por qué?

1. Porque se pretende dar una solución definitiva en contra de la propia persona a sufrimientos y situaciones que son temporales. Uno puede sentirse mal durante un mes, tres meses, un año, cinco años, pero no va a sentirse mal los setenta y cinco años que como promedio se vive en el país.

2. En ese instante predomina la parte más egoísta y menos inteligente de la persona, pues sólo piensa en sus sufrimientos, en sus malestares y no en el sufrimiento que le ocasionará a sus seres queridos.

3. Es incapaz en esos momentos de amar a otros, pues para querer a los demás lo primero es quererse sanamente uno mismo. ¿Puede un padre o una madre querer a sus hijos si los va a dejar huérfanos? ¿Puede el esposo querer a su esposa si la va a dejar viuda? Reflexione en torno a esto.

4. Dice un refrán muy conocido: “De tal palo tal astilla”. Y otro no menos conocido: “Hijo de gato caza ratón”. “A buen entendedor, pocas palabras”, dice un tercero. Si la persona no desea que sus seres queridos aprendan a suicidarse, no se lo debe enseñar. Así como se aprenden cosas buenas, también se pueden aprender cosas malas, y es conocida la influencia en la conducta suicida de los hijos con antecedente de padres o madres suicidas o sobrevivientes de una tentativa de suicidio. Esto en los progenitores, coloca automáticamente en peligro a la descendencia. Como usted puede observar, quien intenta el suicidio por tener un problema, tendrá dos: el que tenía y desde ese momento, los familiares en riesgo.

Además de estas desventajas, hay otras que también son importantes. Pasemos a su análisis. Cuando alguien intenta contra su vida, empieza a contribuir a la formación de su imagen de persona trastornada mentalmente entre los vecinos, no expertos en cuestiones de psiquiatría; los compañeros de estudio o trabajo, que tampoco lo son, y ellos pueden utilizar diversas expresiones humorísticas para referirse al suicida como son “tiene guayabitos en la azotea”, “tiene un cable a tierra”, “le falta un tornillo”, “tiene las tuercas flojas”, “está sansi” y otras no menos ingeniosas, y no lo considero una falta de sensibilidad humana, sino más bien, una característica cultural propia del cubano.

Quien intenta contra su vida es poco probable que pueda formar una pareja estable con una persona normal, pues las normales no tienen afinidad con él, porque no les proporciona seguridad.

Si quien intenta contra su vida tiene esposa o novia, ésta puede continuar la relación porque teme que se realice el acto suicida si la termina; puede continuar porque le tiene lástima o compasión, pero muy difícilmente por amor, ya que ha sido puesto en peligro de acabar por el suicidio. A veces no es fácil determinar cuáles son las verdaderas motivaciones para continuarla.

Otro inconveniente, a partir de ese momento el suicida deja de ser tratado como lo era antes, aparece la desconfianza y el miedo. Y le estarán supervisando sus actos, le situarán un acompañante forzoso para controlar lo que hace, cuándo lo hace, para qué lo hace, dónde lo va a hacer, en fin, le espían cada uno de sus actos pues la familia teme otra tentativa de autoeliminación.

Y estas actitudes de desconfianza y temor no son más que la natural reacción de los seres queridos ante el intento suicida y será la propia persona cuando muestre un comportamiento diferente, estable y controlado quien les devolverá la confianza perdida. Eso lleva tiempo, a veces años, con el lógico malestar ocasionado a quien recibe la observación y a quien la hace.

Esto que ocurre con los familiares también puede suceder con otras personas, como son los compañeros de estudio o de trabajo, quienes asumirán un comportamiento similar.

Es importante insistir en que todo suicida que tenga hijos, como ya se anotó, los pone en riesgo de que hagan lo mismo, de que lo imiten. Y es muy común que los progenitores que han tenido dicha conducta se defiendan tratando de no asumir su responsabilidad con expresiones como las siguientes:

- **“Ellos están pequeños”**. Argumento no convincente, pues lo que los pone en riesgo, no es el tamaño ni la edad que tengan, sino el ser hijos de la persona en cuestión.
- **“Ellos no estaban allí, cuando el intento de suicidio”**. Tampoco este argumento convence, pues aunque no estuvieran allí son hijos de la persona que intentó contra su vida y es eso lo que constituye el riesgo y no el lugar donde se encontraban.
- **“Ellos no lo saben”**. Lo sepan o lo desconozcan, los pone en riesgo ser hijos del suicida, no el conocimiento del hecho.
- **“Ellos son adultos y saben lo que hacen”**. Argumento poco sólido, pues quien intentó contra su vida, sea el padre o la madre, siempre será más adulto que su hijo y, sin embargo, lo hizo. Es prudente recordar que los hijos, aunque sean adultos e incluso ancianos, continúan siéndolo. Nunca dejan de serlo.
- **“No lo van a hacer, se lo aseguro yo”**. Otro argumento fútil. Esa persona no

quiere saber lo que no le conviene, pues hay miles de investigaciones científicas serias cuyas conclusiones son que las probabilidades de realizar un acto suicida se incrementan con creces en la descendencia. Está demostrado que los hijos de estas personas se suicidan o lo intentan con más frecuencia que los hijos de quienes no han tenido este tipo de conducta.

Como el amigo lector habrá podido notar, el intento de suicidio y el suicidio sólo tienen desventajas para el que lo realiza y sus familiares. Por tanto, nunca usted intente contra su vida, pues se convertirá en el peor enemigo de su familia, en el que más daño le ha de ocasionar.

28 El propósito de Dios para el hombre: Una vida plena

El Señor Jesús dijo: *"El ladrón solamente viene para robar, matar y destruir. Yo vine para que la gente tenga vida y la tenga en abundancia"* (Juan 10:10. Versión: Nuevo Testamento, la Palabra de Dios para todos).

Pienso que si pudiera apilar el enorme volumen de correspondencia que llega a diario con problemas de diversa índole, la oficina que ocupo no podría contener tantos documentos. Los correspondientes son hombres y mujeres sinceros, cuyo principal propósito es vivir a Jesucristo en el día a día pero encuentran dificultades para aceptar, asimilar y llevar a la práctica su nueva condición de hijos de Dios -nacidos de nuevo-.

Por supuesto, nada reemplaza el contacto cara a cara, pero curiosamente el que las personas puedan contar sus dificultades al amparo del relativo anonimato que ofrece un correo electrónico, abre las puertas para que haya franqueza y confianza al volcar sus sentimientos.

La principal dificultad estriba en que no podemos hacer un seguimiento a cada caso como quisiéramos, porque muchas veces al intentar restablecer el contacto para conocer como evolucionan las cosas, los correos simplemente se pierden en ese lugar indeterminado del Internet a donde van a parar los mensajes que nadie quiere o considera conveniente responder.

Ahora bien, el relativo éxito que arrojo abrir en nuestra Página de Internet www.heraldosdelapalabra.com una Sección de "Consejería Pastoral" vino acompañado con otro aspecto de suma trascendencia: Decenas de pastores, obreros y líderes de todos los países reclamaban sumarse a la tarea de aconsejar. Sin embargo

su interrogante siempre converga en un solo punto: ¿Como hacerlo de una manera sencilla, sujeta a los principios bíblicos y que ademas, se manifestaran eficazmente mediante un adecuado acompañamiento con orientaciones oportunas?

Rene Mondejar y yo no podemos desconocer la enorme responsabilidad que nos asiste de atender lo que consideramos un requerimiento en Latinoamérica y el mundo: la publicación en formato asequible a todos, de un MANUAL DE CONSEJERÍA PASTORAL.

No pretendemos escribir y difundir un tratado magistral sobre el análisis, atención y aplicación de pautas que lleven a corregir todos los problemas que aquejan al ser humano; por el contrario, estamos convencidos de que hay otras disciplinas válidas y de suma importancia como la Sicología y la Psiquiatría, que son las mas apropiadas en muchos casos. Sin embargo, con este MANUAL aspiramos servir de orientadores para quienes tienen sobre sus hombros la enorme responsabilidad de orientar a otros.

El propósito divino para nosotros: una vida plena

Cuando Dios dio vida al género humano, lo puso en un Jardín preparado con antelación para que pudiera disfrutar de todo aquello que había ocupado sus primeros días de creación. Imagine a un padre amoroso que construye una casa para su hijo, la provee de todo lo necesario y cuando considera que todo esta a punto, le entrega las llaves. Eso fue lo que hizo el Señor con nosotros!

¿De donde provienen entonces las situaciones traumáticas que afloran en decenas de personas trayendo amargura a su existencia? Del pecado. Cuando vamos en contraria de los propósitos del Creador para nosotros, asumimos las consecuencias.

Pero hay una buena noticia: el Señor Jesus -mediante su muerte en la cruz- eliminó la brecha que nos separaba de Dios y ahora podemos disfrutar de la plenitud de vida que tenía planeada desde un comienzo para usted y para mi. *"Por eso el sacrificio del cuerpo de Cristo nos hace sanos porque el hizo lo que Dios quería al sacrificarse una sola vez y para siempre. Nos ha limpiado y liberado de toda culpa, y ahora nuestro cuerpo esta lavado con agua pura..."(Hebreos 10:10, 22. Versión: Nuevo Testamento, la Palabra de Dios para todos)*

¿Hay razón para que continuemos en tal condicion de tristeza, amargura y desesperanza no solo en el presente sino hacia el future porque todavía nos gobiernan los recuerdos y sensacion de culpa de cuanto hicimos en el pasado? En absoluto. Fuimos lavados y cada día es un nuevo capítulo por escribir.

En cierta ocasión el Señor Jesucristo se encontraba en Nazaret, el pueblo donde había crecido. Conforme a su costumbre fue a la Sinagoga en el día de reposo. ***"Le dieron el libro del profeta Isaías, lo abrió y encontró la parte donde está escrito: El señor ha puesto su Espíritu en mí, porque me escogió para anunciar a buenas noticias a los pobres. Me envió a contarles a los prisioneros que serán liberados. A contarles a los demás que verán de nuevo...Luego Jesús enrolló el libro, se lo devolvió al ayudante y se sentó. Los que estaban en la sinagoga le ponían mucha atención. Entonces Jesús les dijo: —Lo que acabo de leerles se ha cumplido hoy" (Lucas 4:17-20. Versión: Nuevo Testamento, la Palabra de Dios para todos).***

Cuando leemos el texto con detenimiento podemos imaginar la escena, en la que decenas de hombres estaban atentos al Maestro. Unos enfrentaban dificultades. Tal vez su temperamento, los temores, recuerdos de errores pasados que no les permitían avanzar. Sin número de situaciones que venían atropelladamente a su memoria y les llevaban a coincidir en un punto: todavía eran presa de traumas que les impedían crecer como personas pero también, en la vida espiritual. Es probable que no fueran traumas sino limitaciones que ellos mismos ponían a su paso y que mantenían sus vidas en estancamiento.

Pero las palabras del Señor Jesús trajeron sanidad a su mente y a su corazón. He aquí el punto: Sanidad Interior! Ese es el centro de todo el asunto: que las personas a quienes ustedes y yo orientemos, encuentren sosiego y además, con ayuda de los principios bíblicos, encuentren sanidad para sus heridas...

El **MANUAL** puede ser enseñado por Lecciones, a grupos de liderazgo. También puede convertirse en la base fundamental para un retiro espiritual. Es probable que lo incluya en la Escuela para el Servicio Cristiano de su denominación. O simplemente, sirva como su instrumento de estudio personal. En todos los casos nuestra oración es que sea útil para su existencia y la de quienes le rodean. Así es que, tome su Biblia, papel y lápiz y ... ***Fernando Alexis Jimenez***

Capítulo 1

Sanados para sanar... Si hay algo complejo en la existencia de todo ser humano, aprender a llevarse bien con quienes le rodean.

El padre que discute con sus hijos, la esposa que considera imposible mantener un buen entendimiento con su cónyuge, el compañero de trabajo que explota a la más mínima provocación o el vecino que nos mira mal sin que le hayamos hecho nada,

en su conjunto, constituyen algunos ejemplos de los factores que inciden negativamente en la meta de mantener unas buenas relaciones interpersonales.

Las fricciones o diferencias de criterio conducen en buena parte de los casos a malentendidos, desacuerdos, gestos de desaprobación o un ceño fruncido que hiere a las personas, aun sin que nadie se lo proponga.

Cada quien es un mundo diferente y por esa razón es tan complicado entender a los demás y que nos entiendan. Aunque nos esforcemos, no podemos mantener a gusto a nuestro semejante.

Sobre esta base, ¿considera que es fácil asumir la tarea de Consejero en la iglesia en la que se congrega? Es probable que a primera vista piense que si, sin embargo cuando medita en el asunto, comprobará que se necesita mucho mas que buenas intenciones para desarrollar una buena consejería.

Para sonar a otros mediante la orientación con fundamento en lo que plantean las Escrituras, es necesario que nosotros mismos estemos *sanos*. De lo contrario nuestro trabajo será ineficaz. El principio esencial es: "*Sanados para sanar*". No se trata de un simple juego de palabras sino de una pauta que nos llevará a cumplir una labor oportuna, exitosa y con resultados sólidos.

Relaciones apropiadas

Quién anhela servir al Señor Jesucristo en el campo de la Consejería Cristiana debe cumplir un proceso que sienta las bases en tres direcciones ineludibles:

- 1.- Una buena relación con Dios.
- 2.- Una buena relación consigo mismo.
- 3.- Una buena relación con los demás.

Imagine por un instante que el proceso es como un edificio de tres pisos. No se puede llegar a un nivel superior hasta tanto esté construida la estructura del primer piso, con bases sólidos. Y el tercero no será edificado hasta tanto este terminado el segundo nivel.

Igual usted y yo, si no tenemos una buena relación, no estaremos en paz con nosotros mismos y, por supuesto, experimentaremos cheques y confrontaciones con el prójimo.

Un buen comienzo

El mejor comienzo para adelantar exitosamente el proceso de preparación hacia la Consejería Cristiana, es practicarnos un auto exámen.

La mejor ilustración la arroja quien se mira frente al espejo. A menos que lo haga, no sabrá como se encuentra. Los demás pueden saberlo, pero el interesado ignora.

Esta idea es la que fundamenta la necesidad de evaluarnos de forma honesta y sin apasionamientos, reconociendo los errores.

Como si estuviéramos llenando un formulario, es preciso que respondamos a conciencia algunos aspectos que nos ayudarán a elaborar la radiografía sobre como nos encontramos, espiritual y emocionalmente:

- 1.- ¿Cuáles son nuestras reacciones ante cualquier estímulo? ¿Nos embarga el temor, la ira, la incertidumbre?
- 2.- ¿Qué aspectos de una conversación nos afectan mas? ¿Sentimos que aquel que nos lleva a reconocer nuestros errores lo hace con el propósito de herirnos?
- 3.- ¿Qué factores externos o internos producen en nosotros variaciones en los estados de ánimo?
- 4.- Frente a circunstancias adversas o inesperadas ¿Nos embargan estados de seguridad o de inseguridad? ¿Podríamos explicar las razones?

Conforme vaya avanzando en el auto análisis, emergerán nuevos interrogantes. Revisten particular importancia porque le permitirán tener una mayor aproximación a cual es su estado como persona. De paso, le permitira identificar fallas que es necesario corregir -con ayuda del Señor Jesucristo- para desarrollar una tarea eficaz en materia de Consejería Cristiana. El propósito final es determinar que nos hace sentir mal y trazar pautas que nos permitan superar esa sensación, frustrante para quienes no saben manejarla.

Este avance paso a paso es lo que podríamos definir como *Sanidad Interior* que debe experimentar todo cristiano, tanto el que asiste a la congregación cada semana como aquel que trabajará en labores de Consejero.

Ahora, si vamos al terreno de la psicoterapia o la psiquiatría para encontrar fundamento a la importancia de la Sanidad Interior, no lo hallaremos porque -aunque reconocemos y valoramos estas ramas del conocimiento—se limitan a trabajar con fundamento en principios de ciencia y no espirituales. Los cristianos por nuestra

parte nos orientamos primero a la parte espiritual, sin desconocer los aportes hechos por la ciencia.

I.- Una buena relación con Dios

Todo ser humano tiene un área espiritual, lo reconozca o no, que le abre las puertas para relacionarse con Dios o como le llaman algunos, con un Ser Superior. Esta área es de suma importancia. Sin embargo no estará en pleno desarrollo hasta tanto restablezcamos la relación con Aquel que creó todas las cosas, incluso a usted o a mí. ¿Que nos separo del Señor? El pecado de Adán y Eva que sembraron en todas las generaciones desde entonces hasta la nuestra, una naturaleza pecaminosa siempre latente.

Construir un puente que nos acercara al Padre fue posible por la obra del Señor Jesucristo. Aun así, hay quienes no conocen ese proceso maravilloso de liberación del pecado que se produjo en el Monte Calvario y siguen distanciados del Creador. Para eliminar esa brecha, Jesucristo nos llama a todos. El dijo: *"Yo estoy a la puerta, y toco; si oyes mi voz y me abres, entraré en tu casa, y cenaré contigo"* (Apocalipsis 3:20. Biblia de Traducción en Lenguaje Actual TLA - SBU).

La obra ya se hizo en la cruz. Somos libres. Sin embargo tal libertad no será posible hasta tanto la comprendamos, asumamos y pongamos en práctica para dar paso a una naturaleza renovada. ¿Como lograrlo? Derribando los muros que nos mantienen alejados de Dios. Y, ¿como nos acercamos a El? Por medio del Señor Jesucristo. *"Jesús le respondió (a Tomas) Yo soy el camino, la verdad y la vida. Sin mi, nadie puede llegar a Dios el Padre"* (Juan 14:6 TLA - SBU).

¿Desea ser un Consejero Cristiano? Primero, restablezca su contacto con Dios. ¿La razón? Hay decenas de personas que hablan de Dios, aconsejan asegurando que lo hacen sobre la base de pautas bíblicas y posan de ser cristianos, pero todavía no conocen a Dios. No han tenido un encuentro personal con El, que es posible a través del Señor Jesucristo.

II.- Una buena relación consigo mismo

Volvamos al ejemplo de quien se mira al espejo. Es probable que nos haya ocurrido cientos de veces recién nos levantamos. Ahora, Usted acepta a la persona que encuentra reflejada en el cristal? ¿Hay algo que le molesta de ese ser que incluso le lleva a considerarlo distante?

El problema estriba en quienes no logran aceptarse a si mismos, porque tienen una baja autoestima. Al respecto el apóstol Pablo escribió: "Dios en su *bondad me nombró apóstol, y por eso les pido que no me crean mejores de lo*

que realmente son. Mas bien, veanse ustedes mismos segun la capacidad que Dios les ha dado como seguidores de Cristo" (Romanos 12:3 TLA - SBU).

¿Qué significan estas palabras? Que es necesario aceptarnos tal como somos y reconocer que tenemos fortalezas y debilidades, estas últimas en proceso de ser superadas gracias a la fortaleza que provienen del Señor Jesucristo.

Comprende ahora la importancia del auto examen? Nos proporcionó bases sólidas para identificar fallas y correctivos.

Somos criaturas de Dios y El nos ama, a pesar de nuestras fallas. Obviamente su propósito desde la eternidad para nosotros es que crezcamos en los niveles espiritual y personal. ¿En nuestras fuerzas? No, en las que provienen de Dios.

Un hombre de la antigüedad quién comprendió que los planes del Señor para el eran fabulosos, escribió: "***Soy una creación maravillosa y por eso te doy gracias. Todo lo que haces es maravilloso, ;de eso estoy bien seguro! Tu viste cuando mi cuerpo fue cobrando forma en las profundidades de la tierra; aun no había vivido un solo dia, cuando tu ya habías decidido cuanto tiempo viviría! “Lo habías anotado en tu libra!” (Salmo 139:14-16 TLA - SBU).***

Nuestro amado Padre definió las características genéticas, el aspecto físico, las emociones y los rasgos básicos del carácter y la personalidad. ¿Quién podría obrar mejor un cambio en nosotros que Dios quien nos creó? Cuando se produce tal transformación, es como si cayera el velo que nos impedía reconocer cuál es el propósito que tiene para nosotros.

En el proceso de trato del Señor con cada uno, llegamos a aceptarnos tal como somos y emprendemos la tarea de crecer en todos los órdenes; por supuesto, tal crecimiento implica aplicar ajustes donde hay fallas.

¿Cuanto demoran los cambios que tanto anhelamos? No hay un parámetro para determinar que será cuestión de días, meses o de años. En esencia es un proceso y debemos entenderlo como tal, de acuerdo como lo describe el apóstol Pablo al referirse a los cambios que podían apreciarse en sus pensamientos y acciones: "***Con eso no quiero decir que yo haya logrado hacer todo lo que les he dicho, ni tampoco que ya sea yo perfecto. Pero si puedo decir que sigo adelante luchando***

por alcanzar esa meta, pues para eso me salvó Jesucristo. Hermanos, yo se muy bien que todavía no he alcanzado la meta; pero he decidido no fijarme en lo que ya he recorrido, sino que ahora me concentro en lo que falta por recorrer" (Filipenses 3:12, 13. TLA - SBU).

¿Podríamos resumir en tres puntos lo que anotaba Pablo? Por supuesto que si. De su escrito aprendemos:

- 1.- Que la transformación y crecimiento personal y espiritual constituye un proceso en la vida de todo cristiano.
- 2.- Que es necesario olvidar el pasado y no vivir atormentados por lo que hicimos o nos hicieron ayer. Por mucho que nos esforcemos, no volveremos atrás en el tiempo.
- 3.- Que es esencial seguir adelante bajo un convencimiento: siempre hay una nueva oportunidad para aprovecharla.

Hay aspectos que se forjaron en nosotros al interior de la familia que difícilmente podrán ser modificados (a menos que lo haga Dios, por supuesto). Vienen a ser como una impronta. Muchos descubran en usted y en mi rasgos que identificaban a nuestros padres, quizá a los tíos e incluso, a los abuelos.

¿Quién sana esos recuerdos? El Señor Jesucristo durante el proceso de transformación que desarrolla en nuestras vidas.

Insisto en algo: es necesario recordar que no podemos cambiar a los demás como tampoco ellos nos pueden cambiar a nosotros. Quién lo hace es Dios.

Cuando tenemos claro este principio, es fácil comprender las etapas por las que atravesamos cuando estamos dando pasos de significación en el proceso de transformación personal y espiritual: La primera es el **idealismo**. Es aquella en la que soñamos un mundo perfecto con personas perfectas. La segunda es la **confrontación**. Es la fase en la que descubrimos que hay una enorme brecha entre el mundo que nos imaginamos y el real. Quienes nos rodean actúan muy distinto de como quisieramos. Una tercera etapa es la de **ajustes**, cuando entendemos que el cambio comienza primero con nosotros antes de que se produzca un cambio en nuestro prójimo

III. Mi relación con quienes me rodean

Una vez tenemos una buena relación con Dios y con nosotros mismos, pasamos a la fase de cimentar una buena relación con los demás.

Dios instruyó a su pueblo desde la antigüedad al trazar pautas de vida en comunidad. El dijo: ***"Recuerden que cada uno debe amar a su prójimo como se ama a sí mismo"*** (Levítico 19:18, 19. TLA - SBU).

Es evidente que si me acepto tal como soy --consciente de mi necesidad de aplicar ajustes-- puedo aceptar a los demás. Si no tengo amor propio, tampoco podré amar a quienes me rodean.

Comprende ahora la importancia de haber edificado los dos primeros pisos? Una buena relación con Dios y consigo mismo, sienta las bases para que las relaciones interpersonales resultan exitosas.

El apóstol escribió: ***"Amén a los demás con sinceridad. Rechacen todo lo que sea malo, y no se aparten de lo que sea bueno. Ámense unos a otros como hermanos, y respétense siempre. No maldigan a sus perseguidores; mas bien, pídanle a Dios que los bendiga. Vivan siempre en armonía. No se crean más inteligentes que los demás. Si alguien los trata mal, no le paguen con la misma moneda. Al contrario, busquen hacerles el bien a todos. Hagan todo lo posible por vivir en paz con todo el mundo"*** (Romanos 12:9, 10, 14, 16-18. TLA - SBU).

Sobre la base de las pautas bíblicas, aprendemos varios aspectos primordiales en el trato con los demás:

Primero, amor sincero exento de fingimientos e hipocresía; segundo, desechar rencor, resentimiento y todo aquello que pueda levantarse como un muro que interfiera la relación con el prójimo; tercero, el respeto a la dignidad del otro; cuarto, no pagar con la misma moneda sino, con amor y gracias a la ayuda divina, orar por quienes nos hacen daño y en lo posible, ayudarles; quinto, poner de nuestra parte para que el trato interpersonal resulte edificante. Por supuesto, hay situaciones en las que resulta literalmente imposible cualquier tipo de acercamiento. Existen personas intolerantes. Es algo que no vamos a cambiar de la noche a la mañana. En tal caso, es Dios y en oración, quién nos concede la salida.

29 Adentrándonos en el maravilloso mundo de la vida interior

"Los cimientos son esenciales para que una estructura pueda soportar varios pisos. En caso de que la cimentación sea débil, inevitablemente se producirá un colapso y el edificio se vendrá a tierra". Con estas palabras un amigo ingeniero con

quien dialogaba en la oficina, sustento la importancia de tener una base sólida en toda construcción.

Igual ocurre con nuestra vida. A menos que haya un buen basamento, experimentaremos trastornos que serán evidentes a todos. Enfrentaremos dolor y lo provocaremos en los demás.

Hace pocos días leí el libro "Relaciones Humanas Aplicadas" del sicoterapeuta Juan Francisco Gallo quien asegura que la situación no solo es preocupante sino que podría evitarse con una edificación personal y espiritual apropiada.

En su criterio: *"Los complejos, la timidez, el nerviosismo, la preocupación, el temor, la agresividad y la inestabilidad de ánimo, son trastornos de la conducta originados en la mala formación de nuestra personalidad, o sea, que los materiales con los que está fundamentada son falsos y maleables"* ("Relaciones Humanas Aplicadas", Pag. 21. Ediciones Paulinas. 1987. Santafe de Bogota. Colombia).

Considero que se trata de una ilustración que grafica dos elementos sobre los que debemos trabajar como preámbulo a una Consejería Cristiana eficaz, oportuna y bíblica: la Personalidad y la Conducta.

Para quién estudia psicología o quizá recibió asignaturas afines durante su formación académica en el Seminario o en el Instituto Bíblico, es fácil comprender de que se trata; sin embargo, como aspiramos tornar muy sencilla la enseñanza de tal manera que además de asequible a todo Pastor, Obrero o Líder que trabaja en la obra de Jesucristo, sea muy práctica, debemos comenzar por definir estos dos grandes conceptos de manera que los podamos comprender y asimilar con facilidad.

La Personalidad

Latinoamérica se vio sacudida hace algún tiempo con la noticia sobre un hombre que, comenzando la mañana y frente a su negocio de ferretería en una plaza de mercado, procedió a agredir con un destornillador a los transeúntes. No había razón aparente para su comportamiento.

Las autoridades reaccionaron con rapidez. Pese a ello no fue fácil detenerlo, es mas, era literalmente imposible. Seguía lanzando ataques con aquella herramienta.

Los intentos de un agente del orden por detenerlo degeneraron en una gresca hasta que un disparo zanjó las diferencias. El hombre murió.

Su tragedia había comenzado dos horas atrás. Apenas se sentó a beberse un café en el desayuno, la esposa le recordó que debían tres meses de renta, a los hijos les habían devuelto dos veces de la escuela por estar atrasados en el pago de la colegiatura y, además, aquel día no tenían nada para el almuerzo. *"¿Que hago, mujer, si el negocio cada día va peor?"*, grito ofuscado al tiempo que echaba por el suelo el pocillo con café. Salió dando tremendo portazo. Estaba angustiado. La más mínima provocación desencadenó su ira irracional.

Alguien que presencié la escena resumió el asunto al decir: *"A este pobre hombre lo mató la desesperación"*. Tenía razón. Estaba atravesando por un mal momento que se dimensionó como producto de problemas en su personalidad.

Un hombre de la antigüedad a quién se consideraba ejemplo, delante de Dios y de los hombres, la esencia misma de la rectitud, se encontró en un abrir y cerrar de ojos en una penosa situación: perdió sus posesiones, en un absurdo accidente murieron sus hijos y para coronar la sucesión de incidentes trágicos, evidenció una enfermedad que no podían controlar los médicos de la época.

Fue una presión externa enorme que golpeó su vida y, por ende, su personalidad. Presa de la desesperanza escribió: *"Perezca el día en que yo nací, y la noche que dije: 'Un varón ha sido concebido'. ¿Por que no morí yo al nacer, o expiré al salir del vientre? Porque ahora yo yacería tranquilo; dormiría, y entonces tendría descanso... ¿Por que se da luz al que sufre, y vida al amargado de alma; a los que ansían la muerte, pero no*

llega, y cavan por ella más que por tesoros; que se alegran sobremanera, y se regocijan cuando encuentran el sepulcro? Porque al ver mi alimento salen mis gemidos, y mis clamores se derraman como agua. Pues lo que temo viene sobre mí, y lo que me aterroriza me sucede. No tengo reposo ni estoy tranquilo, no descanso, sino que me viene tribulación" (Job 3:1, 11, 20, 21, 24-26. *La Biblia de las Américas*).

¿Le resultan familiares estas reacciones? ¿Acaso ha tenido la oportunidad de apreciar actitudes así en amigos, familiares o tal vez en su propio ser? Si es así - como no dudo que haya ocurrido—hay problemas de personalidad tras los comportamientos errados descritos. Ese es el punto clave al que debe dirigirse el Consejero Cristiano. Ahora, para alcanzar mayor eficacia en la tarea, tanto de análisis como de acompañamiento con una orientación fundamentada en la Escritura, es necesario que definamos que es la Personalidad.

La forma mas sencilla de describir la personalidad es precisando que se trata del conjunto total de nuestras facultades físicas, mentales y emocionales, que a lo largo de la vida de cada ser han sido construídas a partir de vivencias, experiencias y aprendizajes tanto favorables como desfavorables, positivos y negativos.

Estos rasgos nos tornan distintos de las demás personas. Son algo único en cada hombre y mujer, porque igual, cada uno de nosotros es un mundo diferente. Sobre esa base, es natural que las reacciones difieran en las personas cuando reciben un estímulo igual. Por ejemplo: a Job, el personaje bíblico, le avisaron que había perdido sus propiedades y más aun: sus hijos. Se pronunció con calma ante quienes trajeron las malas noticias: ***"Desnudo salí del vientre de mi madre y desnudo volveré allá. El Señor dio y el Señor quitó; bendito sea el nombre del Señor"*** (Job 1:22. *La Biblia de las Américas*).

Moisés, el profeta que guiado por Dios sacó a Israel de la esclavitud egipcia, también experimentó una situación delicada. Caminando en el desierto habían llegado a un lugar entre Elim y Sinaí. Tenían hambre y fatiga. ***"Y toda la congregación de los hijos de Israel, murmuró contra Moisés y contra Aarón en el desierto." Los dos siervos de Dios se llenaron de angustia. ¡Era toda una nación en su contra! Fueron al Señor en procura de ayuda. La calma retornó cuando Él se pronunció: "Entonces el Señor le dijo a Moisés: he aquí, haré llover pan del cielo para vosotros, y el pueblo saldrá y recogerá diariamente la porción de cada día, para ponerlos a prueba si andan o no en mi ley"*** (Éxodo 16:2, 4. *La Biblia de las Américas*).

Como podrá apreciar, mientras que Job guardó la calma y recurrió a Dios cuando las circunstancias se hicieron cada vez mas difíciles y minaron su confianza en el poder divino, en Moisés la reacción fue opuesta: inmediatamente buscó al Supremo Hacedor porque en ocasiones, fácilmente sucumbía a las presiones.

El ego, las circunstancias y la personalidad

Al primer concepto es esencial que le añadamos otro que está íntimamente ligado. Se trata del yo o del **ego** que hay en todo ser humano. Es lo que la Biblia llama espíritu. Vendría a ser el eje central de nuestra personalidad.

¿Ha observado con detenimiento las aspas de un ventilador al girar? Pues bien, si tomamos esta gráfica mental para ilustrar el asunto, diríamos que el yo es el punto central sobre el que la hélice da vueltas y vueltas.

Ahora, se preguntará usted, ¿que relación hay entre el *ego* y la *personalidad*? Para ilustrar la respuesta, tomaremos como ejemplo un cerillo. Sobre esta base, el **ego** es el trozo de madera o de papel encerado sobre el que se fija el fósforo. La acción de pasar el fósforo sobre una superficie corrugada para generar el fuego, vendría a ser como las *circunstancias* que ejercen influencia en el ego; y la llama sería, en este caso específico, la *personalidad*, es decir, lo que se produce al término de todo el proceso. Son tres elementos que están estrechamente unidos entre sí.

Un ser que tenga la cimentación necesaria para guardar equilibrio frente al cúmulo de factores positivos y negativos que afectan su vida desde fuera, sin duda reaccionará con equilibrio. Por el contrario, quién tiene problemas en su personalidad, desencadenará reacciones impredecibles. ¿Comprende ahora el valor de la sana personalidad y por qué razón el Consejero Cristiano debe tomar nota del asunto antes de brindar una orientación a quién le consulta su problema?

Ahora, ¿de qué manera influye el **yo** o el **ego**? Es como la página en blanco que tengo abierta en el computador. Esta vacía. Pero conforme voy escribiendo, tendrá un mensaje que usted podrá leer. Todo depende de la concatenación de términos, frases y párrafos que consigne allí. Bien podría escribir una novela costumbrista latinoamericana o, como lo estamos haciendo, un **MANUAL DE CONSEJERÍA PASTORAL**. El papel (en este caso el **yo**

o el ego) es el mismo en todos los casos, el resultado es el fruto de todo aquello que escriba (lo que llamaríamos *personalidad*, para el ejemplo que nos ocupa).

Hay algo más que debo agregar: nuestra *personalidad* no es estática; por el contrario, es dinámica. Jamás podemos decir que ya está formada porque siempre está en proceso de formación. Se desenvuelve en actividad y evolución pero también puede manifestar deterioro cuando dejamos de lado cultivarla, orientarla y desarrollarla mediante el proceso constante de crecimiento personal y espiritual, y por supuesto, de sanidad interior.

En particular estas últimas palabras le invito para que las lea de nuevo y tome conciencia de que todo ser humano, cuando mediante una adecuada orientación, es encaminado a asumir y a avanzar en el proceso de transformación de Dios, puede cambiar. ¡No todo está perdido!

Satanás, nuestro adversario espiritual y quién mantiene al mundo cegado a la nueva oportunidad de vida que ofrece Dios gracias a la obra redentora del Señor Jesucristo, nos vende la idea de que no podemos cambiar y, cuando lo estamos

logrando y por alguna razón fallamos, nos trae desánimo. Sin embargo en Jesucristo hay esperanza. El dijo: ***"Yo soy la puerta; si alguno entra por mí, será salvo; y entrará y saldrá y hallará pasto. El ladrón solo viene para robar y matar y destruir; yo he venido para que tengan vida, y para que la tengan en abundancia"*** (Juan 10: 9, 10).

El Consejero Cristiano debe conocer elementos esenciales que componen a todo ser humano. La gran diferencia es que no pretende ser psicólogo y menos competir con el sicoanalista, sino brindar aconsejamiento con fundamento en los principios de vida que se hallan en las Escrituras.

Cuando tenemos una comprensión básica del yo o del ego, su relación con las circunstancias exteriores y de que manera se forma una personalidad, podemos afirmar que la personalidad se puede mejorar, transformar y perfeccionar.

La Conducta

Ahora, ¿como definimos la **conducta**? Es sencillo. **Conducta** es la manifestación de la **personalidad**. Podríamos decir que la **conducta** es el lenguaje o medio a través del cual se expresa la **personalidad**.

Si tenemos una **personalidad** que tiene conflictos y problemas, reflejaremos estas anomalías en nuestros hechos, es decir, en la **conducta**. Nadie que enfrente desórdenes tendrá una **conducta** equilibrada.

Hay un hecho que no podemos desconocer. Es el de personas que en apariencia son absolutamente calmadas y equilibradas, pero sorpresivamente tienen comportamientos que riñen con la imagen que nos habíamos formado. ¿Que ha ocurrido en tal situación? Que el individuo ha estado tratando de disimular y ocultar sus condiciones personales, antes que disponerse a superarlas. Cuando toma la determinación apropiada, es decir, volcarse al cambio de la mano del Señor Jesucristo, es posible mejorar y transformar el **carácter, la personalidad y la conducta**.

Capítulo 3

Los fundamentos de la personalidad

En Latinoamerica hay un refrán popular que encierra una profunda sabiduría. Dice: ***"Caras vemos, corazones no sabemos"***. La grandeza de su significación radica en que dentro de cada uno hay un mundo que solo Dios y cada quien conoce. Ese cosmos al

que estudiaremos hoy como un nuevo paso en la Consejería Pastoral es la *Personalidad* y se afianza en nueve fundamentos.

Cuando aprendemos a conocerlos se facilita el proceso de identificación de la problemática que enfrenta una persona y, con ayuda de Dios, se logran establecer los pasos a seguir en el proceso de resolución de su conflicto interior.

¿Recuerda una definición sencilla de la *Personalidad*? Sin duda que sí. No obstante recordémosla: Es la manifestación del individuo frente a los hechos de la vida.

Allí radica la importancia de que las personas tengan una aproximación clara respecto a su realidad. No olvide que aquel no sabe quién es en realidad, difícilmente podrá experimentar con éxito los estímulos --tanto positivos como negativos-- provenientes de su medio ambiente.

Mirándonos al espejo del alma

Parece curioso pero es real: todas las personas nos encontramos frente a tres facetas—diferentes una de la otra—en cuanto a lo que realmente somos. Son concepciones distintas de acuerdo a quién nos mira. ¿Cuáles son?

1.- La perspectiva que tenemos de nosotros mismos. Generalmente es una visión equivocada porque considerarnos tener más virtudes de las que efectivamente hemos cultivado.

2.- La perspectiva que los demás tienen de nosotros. Generalmente un concepto equivocado porque hay a quienes les caemos muy bien en el plano personal y también aquellos a quienes les parecemos "*pesados*" sin que hayamos hecho méritos para que tengan tal concepción nuestra. Puede darse también el caso inverso, en el que nos han idealizado de tal manera que tienen una extraordinaria imagen de nuestro comportamiento y, apenas fallamos, descubren la faceta real.

3.- La perspectiva de lo que realmente somos. Distinta de lo que nosotros creemos ser y de aquello que los demás creen que somos.

Ahora la tarea es llegar, con estos tres elementos, a un punto de equilibrio que nos permita identificar los errores, áreas y puntos débiles, aspectos en los que somos fuertes y de que manera podemos mejorar.

Es necesario conocernos

Lo que llamamos "*Yo*" o expresión de la *Personalidad* se conjuga en tres elementos. El apóstol Pablo los describió así al desear parabienes a los creyentes de Tesalónica: "*Y el mismo Dios de paz os santifique por completo; y todo vuestro ser, espíritu, alma y cuerpo, sea guardado irreprochable para la venida del Señor Jesucristo*" (1 Tesalonicenses 5:23).

Si observa el texto detenidamente, encontrará que siglos antes de que los expertos en psicología se pronunciaran, el apóstol tenía claros tres componentes de toda persona: *espíritu* -el que nos otorga Dios al darnos vida física y a través del cual nos podemos comunicar con El-; *el alma* -la capacidad pensante de todo ser, es decir, el elemento esencial que nos lleva a tener conciencia de que existimos, a razonar y tomar decisiones--, y por último el *cuerpo*, que es el revestimiento material en el que se anidan el *espíritu* y el *alma*.

¿Cómo se construye la Personalidad?

La edificación de la *Personalidad* constituye todo un proceso en el que, como si estuviéramos levantando un muro, cada experiencia positiva o negativa, representa un ladrillo -único e irrepetible—pero a la vez de suma importancia

para que la estructura quede bien construida o tenga algunos puntos vulnerables. Levantada la muralla, se conjugan el "*Yo*" y la *Personalidad*. No olvide que el hombre es una unidad inseparable.

Es probable que diga: "*Vamos despacio, Fernando, Explíqueme un poco más acerca del “Yo” y su significación en el ser*". De acuerdo. El "*Yo*" concentra las facultades de expresión que se manifiestan como la razón, la imaginación, las emociones, los sentimientos y la voluntad, entre otros.

Un excelente complemento hacia el hombre que, como lo anota Pablo en la primera carta a los Tesalonicenses es "*guardado irreprochable hasta la venida del Señor Jesucristo*", lo constituye un adecuado cultivo de su personalidad. ¿De que manera? Mediante el afianzamiento de dos principios esenciales: el primero, *equilibrio* y, el segundo, *organización*.

Es probable que usted analice su comportamiento y razones que obra inequitativamente, sus reacciones no miden consecuencias y tiene una idea desacertada del medio que le rodea. A esta perspectiva suma el hecho de que no sabe a ciencia cierta quienes es, para donde va y que es lo que realmente espera de la vida. Si responde afirmativamente a estos segmentos que hemos identificado, sin duda usted necesita cultivar su personalidad para responder adecuadamente a las exigencias del medio ambiente.

La construcción de la Personalidad se cimienta en tres bases: la primera, los estímulos. Así sean experiencias agradables o desagradables, si estamos preparados con una Personalidad estructurada, en la que Dios esta obrando, no nos causaran daño.

La segunda, el aprendizaje. Cada nuevo incidente que nos ocurre a diario debe llevarnos a aprender una lección. Y la tercera es la aceptación de las influencias positivas. Por naturaleza determinamos que consideramos favorable y cuales ocurrencias de la cotidianidad son desventuradas. Una *Personalidad* con fundamento no permitirá que lo negativo tome fuerza ante que lo positivo que hayamos aprendido. El apóstol Pablo lo describe de la siguiente manera: "No seas *vencido de lo malo, sino vence con el bien el mal*" (Romanos 12:21).

La renovación mental: el secreto

El apóstol Pablo escribió: "No os conforméis a este siglo, sino transformaos por medio de la renovación de vuestro entendimiento, para que comprobéis cual sea la buena voluntad de Dios, agradable y perfecta" (Romanos 12:2).

Los seres humanos tenemos una serie de paradigmas que van encasillado nuestro comportamiento sujetándolo a determinadas reacciones. incluso nuestros deseos obedecen a los clichés que el mundo nos enseñó, son los que traen realización personal, placer y satisfacción, así estén errados.

Alguién podrá pensar—por ejemplo—que escuchar música y beber toda la noche hasta caer exhausto es una manifestación de "*haberlo pasado bien*" mientras que otro, a quién no dudo que puedan considerarlo equivocado en sus apreciaciones, puede pensar que "*una noche a todo dar*" podría ser leer las Escrituras, meditar en ellas y orar.

Cuando iniciamos el cultivo de nuestra *Personalidad* es necesario someternos a una *Reprogramación* mental. Los cristianos la miramos desde la perspectiva de someternos al obrar de Dios cuando comprendemos que le pertenecemos a Aquel que murió en la cruz por nuestros pecados y nos dio una nueva vida. "*De modo que si alguno está en Cristo, nueva criatura es; las cosas viejas pasaron; he aquí todas son hechas nuevas*" (2 Corintios 5:17).

Hay quienes esbozan el método de impulsar la Reprogramación de nuestro ser a fuerza de la sugestión y la repetición de principios para que tomen forma en nosotros. La idea no es mala, pero tiene el fundamento necesario cuando esa transformación sea parte de nuestra entrega a Dios para que El obre en nosotros conforme a Su voluntad.

Recuerdos: no en el pasado ni en el future, en el presente

Hay algo bien interesante cuando estamos hablando de la *Reprogramación*. Son los recuerdos.

Cuando usted y yo evocamos un buen o mal momento, nuestro ser no identifica que acaeció en el pasado ni determina la fecha, hora y lugar en que tuvo ocurrencia la escena. Trae al presente la imagen y revive la sensación grata, de dolor o de molestia que pudo producir aquel incidente.

Podemos anotar entonces que el "Yo" no vive ni en el pasado ni en el futuro sino en el presente. Y algo que pudo haber acontecido hace cinco años, al recordararlo, puede avivar viejas heridas. Las experiencias negativas que evocamos pueden tornarse traumáticas. Sus estados emocionales y orgánicos se manifiestan como si estuviera atravesando nuevamente por la misma situación. De ahí la necesidad de que alguien que acude a Consejería Pastoral torne conciencia sobre la importancia de someterse a la *Sanidad Interior* que proviene de nuestro amado Dios y Padre.

Concluyamos para adentrarnos en los fundamentos: El "Yo" se expresa a través de la *Personalidad*. No son diferentes. La Personalidad a su vez se forma con los conocimientos del "Yo".

¿Que son los fundamentos?

La pregunta que nos asalta ahora es, ¿qué son los fundamentos de la *Personalidad*? Son los medios por los cuales recibimos estímulos internos y externos que contribuyen a la formación de la *Personalidad*. Representan los "materiales": componentes, planos, estructuras y pilares de la Personalidad.

1.- La Herencia

Todos los seres humanos traemos una carta de información producto de las características físicas, orgánicas y glandulares que nos transmitieron nuestros padres. Las características dan forma a la parte física y biológica de la *Personalidad*.

Los padres o quienes tuvieron a su cargo nuestra formación primaria influyen en nuestra vida con aspectos positivos y negativos. Los primeros nos estimulan a la imitación a futuro, los segundos se convierten en la mayoría de los casos en experiencias traumáticas que deben ser sanadas.

Ahora, es necesario aclarar aquí que la *Personalidad* no se transmite por herencia de una manera marcada sino ciertos rasgos básicos que pueden ser modificados por

el ambiente que nos rodea. Lo que hacen los progenitores es servir de modelo básico en la formación incipiente de la *Personalidad* del niño.

2.- El Temperamento

Lo podemos definir como el conjunto de particularidades fisiológicas, morfológicas y glandulares que diferencian a los individuos entre sí, determinando características particulares de reacción frente a los estímulos. Todo se relaciona con sus estados internos. Podemos decir que en el *Temperamento* es hereditario en alto grado. A él se asocian las tendencias impulsivas, afectivas y emotivas.

¿Es inmodificable? En absoluto. El *Temperamento* es susceptible de ser encausado. No podemos permitir—en nuestra condición de cristianos—que obre con los parámetros de siempre.

3.- Las Emociones

Las *Emociones* son hijas legítimas del *Temperamento*. Constituyen su forma de expresión. Aquel que educa sus *Emociones* incide directamente en su *Temperamento* y a la inversa. Las emociones se expresan en ciclos. Se les denomina "*ciclos emocionales*" que es menester aprender a conocer y a manejar.

Las *Emociones* se pueden conducir. Son susceptibles de "*forjar estados de ánimo positivos*" cuando llega la depresión o el desánimo, tal como lo leemos en el texto del apóstol Pablo: "*Por nada esteis afanosos, sino sean conocidas vuestras peticiones delante de Dios en toda oración y ruego, con acción de gracias, Y la paz de Dios, que sobrepasa todo entendimiento, guardará vuestros corazones y vuestros pensamientos en Cristo Jesús*" (*Filipenses 4:6, 7*),

Cuando nos sometemos al Señor se producen los cambios que por años anhelamos y que eran imposibles dependiendo de nuestras propias fuerzas.

4.- Los Instintos

Una definición sencilla de los *Instintos* podíamos orientarla al decir que se trata de la impulsión natural que domina el comportamiento de un ser humano. Constituyen una fuerza poderosa que amenta su satisfacción de una

manera imperiosa, por ejemplo el hambre, reaccionar frente al peligro de muerte y descansar, entre otros. Son eminentemente algo biológico que influye en el *Temperamento* y a su turno, el *Temperamento* en los *Instintos*.

5.- Los Factores Externos

¿Cuáles son los Factores Externos que influyen en la *Personalidad*? Hay por lo menos tres. El primero es el *medio ambiente vital*, que es la concatenación de experiencias que ocurren en el individuo desde la niñez y que le afectan positiva o negativamente en su desarrollo físico, mental y emocional. Estos incidentes repercuten en su personalidad. Entre ellos podemos mencionar las manifestaciones de afecto, amor, comprensión y tolerancia de padres y allegados.

El segundo es el *medio ambiente social* en el que toman parte la sociedad en la que nos desenvolvemos y la cultura prevaleciente. Es la realidad con la cual se enfrenta el ser humano apenas tiene uso de razón; por tal motivo es necesario que se adapte a las circunstancias que le rodean. Es imperativo, entonces, que preparemos al niño para asumir las vivencias que pueden ser positivas o negativas afrontándolas con equilibrio.

El tercer y último factor sobresaliente es el medio *ambiente ético* en donde priman aspectos morales, la influencia que ejerce la religión y la formación educativa. Es una fase de suma importancia porque se afianzan los valores del ser humano.

6.- El Intelecto

Al *Intelecto* lo definimos como la capacidad de pensar, entender, comprender y aprender. Unos seres pueden desarrollar más habilidades que otros, pero eso no significa que tengan mayor desarrollo de inteligencia que sus congéneres.

El *Intelecto* o Inteligencia influye y modifica la *Personalidad*. Aprender a pensar equivale a aprender a vivir bien.

7.- La Salud Integral

Ante todo en este estudio es necesario tener en cuenta que la *Salud Integral* debe ser física, mental y emocional. Cuando se produce un trastorno de la *Personalidad*, hay serias fallas en la salud. Es una enfermedad del alma o de la mente que debe ser atendida ya que pueden manifestarse como afecciones orgánicas.

8.- Las Experiencias

Se constituyen en la colección de vivencias que el individuo experimenta durante su existencia, bien sean positivas o negativas y quedan grabadas en nuestra mente. Aunque no seamos concientes, afectan nuestros actos. Al revisar el pasado recordamos las imágenes y que tipo de experiencias evocan, y a partir de allí es probable corregir la **influencia que ejercieron en nosotros**.

9.- El Carácter

El *Carácter* integra todos los fundamentos de la *Personalidad* y vendría a ser como el tronco de un árbol cuyas raíces son las bases que mencionamos anteriormente. El *Carácter* al igual que la *Personalidad* es susceptible de ser modificado con la ayuda de Dios.

Conocer nuestro mundo interior y lo que representa la *Personalidad* para nuestro ser, es esencial para quien ejerce la Consejería Pastoral. Primero, porque puede abrirse al mover de Dios con el propósito de que aplique los cambios que requiere, y segundo, porque podrá comprender fácilmente que ocurre con aquellos que van en su búsqueda en procura de orientación.

30 Los sentimientos: su influencia en nuestro ser

Conocer la vida interior es trascendental en el proceso de identificar nuestros errores, aplicar correctivos y emprender la renovación personal. Solo cuando logramos conocernos y se ha producido una sanidad en nuestro mundo individual podemos dar pasos sólidos hacia la CONSEJERÍA PASTORAL. No se puede concebir un pastor, obrero o líder que pretende aconsejar cuando su existencia es un caos. Una vez haya orden en su ser podrá orientar a otras personas.

En cierta ocasión el Señor Jesús se encontraba reunido con sus discípulos y multitud de personas que lo escuchaban. *"Y les decía una parábola: ¿Acaso puede un ciego guiar a otro ciego? ¿No caeran ambos en el hoyo? El discípulo no es superior a su maestro; mas todo el que fuere perfeccionado, será como su maestro"* (Lucas 6:39, 40). La Palabra es clara: debemos ser sanos para sanar.

Hasta el momento hemos despejado interrogantes en torno a la *Personalidad* y sus fundamentos. Hoy nos adentraremos en los sentimientos y la poderosa influencia que ejercen en nosotros.

En la presentación del libro *"The power of pleasant feelings"* (El poder de las sensaciones agradables), escribió Aloysius G. Rego: *"Los sentimientos no nos deben gobernar, nosotros somos quienes debemos gobernar nuestros sentimientos; los sentimientos negativos deben ser vigilados, frenados y controlados; los sentimientos positivos deben ser alimentados, fomentados y desarrollados—para la construcción de una personalidad bien formada"*.

Esta faceta del género humano reviste particular importancia porque los sentimientos vienen a ser controladores en nuestras relaciones interpersonales, como quiera que en la mayoría de los casos debemos interactuar con otras personas.

Definamos conceptos

Para entender que son los *sentimientos*, es esencial que primero hagamos diferencia entre Sentimientos y *Emociones*. Con frecuencia muchas personas confunden los términos e incurrir en un error.

Los *Sentimientos* toman forma en el mundo interior de cada individuo y son subjetivos. De manera aislada, los sentimientos no afectan decididamente lo que hacemos; en cambio, la sumatoria de sentimientos si esta asociada con las *emociones*. Estas son las que determinan si nuestras acciones serán agradables o desagradables.

Sobre esta base, los sentimientos agradables producen entusiasmo, ánimo, placer, felicidad, alegría y deleite, entre otras manifestaciones. Los sentimientos desagradables -a su turno-desencadenan descontento, pesar, tristeza, aflicción, desaliento y sentido de inferioridad.

Probablemente usted diga: “*El asunto es complicado, ¿podrías explicarte un poco más?*”. De acuerdo. El propósito del **MANUAL DE CONSEJERÍA PASTORAL** es que haya claridad en los conceptos. De esta manera su proceso de acompañamiento a alguien que va en búsqueda de un consejo, será más eficaz.

Aqui es esencial que comprendamos algo: tanto los Sentimientos como las *Emodones* son de caracter afectivo por naturaleza.

Cuando se concatenan varios sentimientos positivos tendríamos un sentimiento general de bienestar o, por el contrario, de depresión en caso de que se trate de sentimientos negativos

DIFERENCIAS ENTRE SENTIMIENTOS Y EMOCIONES	
Sentimientos	Emociones
Enriquecen nuestra vida y le dan significado.	Son necesarias como elemento que nos estimula a hacer las cosas.

Transforman nuestra cotidianidad en algo vibrante y con razón de ser. Pueden fluctuar.	Revisten mayor intensidad.
Son transitorios	Son de naturaleza más prolongada y de esta manera aseguran firmeza en lo que hacemos.
Pueden ser positivos o negativos; agradables o desagradables.	Las emociones varían en su especie.
A través de los Sentimientos determinamos si algo es placentero o desagradable para nosotros.	Las emociones nos conducen hacia acciones que, previamente, consideramos serán apropiadas.
Toman forma en el mundo interior.	Determinan nuestras acciones.

Diferencias entre Sentimientos y sensaciones

Ahora que dimos unos esbozos encaminados a que hagamos una adecuada diferencia entre Sentimientos y *Emociones*, vamos a identificar que marca la contraste entre Sentimientos y Sensaciones.

DIFERENCIAS ENTRE SENTIMIENTOS Y SENSACIONES	
Sentimientos	Sensaciones
No tiene ningún órgano terminal.	Puede referirse a órganos terminales específicos.
Es subjetivo.	Se producen en estado consciente. El individuo queda afectado de una u otra manera.
El placer o el disgusto pueden ser producidos por estímulos en cualquier órgano.	Son específicas.
No es posible localizarla.	Puede ser localizada en un ser humano.

Puede ser una reaccion a imagenes, recuerdos o procesos mas elevados de pensamiento.	Es objetiva.
Dependiendo de si son agradables o desagradables, pueden acelerar o disminuir el ritmo del corazón e influyen incluso en nuestro sistema digestivl.	Se manifiestan en nuestras expresiones.

¿De dónde provienen los sentimientos?

Los seres humanos nos movemos por sentimientos. En muchos casos no tomamos conciencia de su existencia a menos que sean fuertes, profundos o airados, entre otras características. Cuando estamos conscientes de que están allí, los sentimientos son registrados en billones de células que forman parte de nuestro sistema nervioso.

Lo curioso del asunto es que en muchas ocasiones, apenas nos consideramos estimulados por un sentimiento, lo expresamos de un modo o de otro. El asunto complicado es que muchas veces los manifestamos con alguien que no es el responsable de que se produzcan en nosotros.

Manifestamos contrariedad contra la persona equivocada, en el momento equivocado y en el lugar equivocado.

Una pregunta apenas natural: ¿Que hacer con los sentimientos desagradables? La recomendación es dejar que haga su tránsito natural por nuestra vida. ¿Un ejemplo? Alguien pierde a uno de sus progenitores. ¿Acaso no es previsible que experimentará dolor? Por supuesto que si. Reprimirlo no conduce a nada. El luto o tristeza y hasta depresión durará un tiempo, pero pasará. Cuando supera esa situación recobra energias para seguir adelante.

No podemos desconocer que el sistema de comunicacion mas desarrollado en un ser humano son los sentimientos. Revelan quienes somos en realidad.

Controlando los pensamientos

Una forma práctica de controlar nuestros sentimientos es poniendo freno a los pensamientos perjudiciales. Sobre esta base, avanzamos hacia un equilibrio personal cuando ejercemos control sobre los pensamientos.

Imagine por un instante alguien que debe presentarse a una entrevista previa a la concesión de un empleo. Sobre su mente vienen múltiples pensamientos: *"En aquella reunión se presentarán hombres y mujeres más capacitados que tu", "Tu serás derrotado", "No estás en capacidad de asumir un reto de ese género", "Quien hace la entrevista con solo verte, sabrá que debe descalificarte"*. Este conjunto de ideas preconcebidas inevitablemente conducirán a un sentimiento de temor y sobra decir que las consecuencias serán impredecibles.

En este caso, ¿qué hizo el sentimiento de temor? Revelar su estado ánimo, además, si lo permitimos, puede tomar control de lo que haga al reflejarse en una emoción.

El apóstol Pablo lo expresó de la siguiente manera en su carta a los cristianos de Filipos: *"Por lo demás, hermanos, todo lo que es verdadero, todo lo honesto, todo lo justo, todo lo puro, todo lo amable, todo lo que es de buen nombre; si hay virtud alguna, si algo digno de alabanza, en esto pensad"* (Filipenses 4:8).

En el libro de Proverbios leemos que *"Los pensamientos de los justos son rectitud..."*, y también: *"Muchos pensamientos hay en el corazón del hombre; mas el consejo de Jehová permanecerá"* (19:21).

Capítulo 5

Los sentimientos y su relación con los sentidos, los estímulos y las actitudes

Con frecuencia llegan a consultar al Consejero Pastoral quienes experimentan una lucha constante con sus sentimientos. *"No puedo controlarlos"* me dijo en cierta ocasión una mujer que no encontraba coherencia entre aquello que quería hacer y la forma como finalmente obraba.

Guardando las proporciones, el apóstol Pablo refiere al asunto cuando escribe: *"No entiendo lo que me pasa, pues no hago lo que quiero, sino lo que aborrezco. Ahora bien, si hago lo que no quiero, estoy de acuerdo en que la ley es buena; pero, en ese caso, ya no soy yo quien lo lleva a cabo sino el pecado que habita en mi, Yo se que en mi, es decir, en mi naturaleza pecaminosa, nada bueno habita. Aunque deseo hacer lo bueno, no soy capaz de hacerlo. De hecho, no hago el bien que quiero, sino el mal que no quiero"* (Romanes 7:16-19. Nueva Version Internacional).

¿Acaso es imposible vencer? ¿Quien viene a nosotros debe irse desatentado porque no hay nada que hacer? ¿Acaso sus sentimientos lo llevan a enfrentar cada vez mas

dificultades para interactuar con los demás? En absoluto. Lo que se requiere es emplear los sentimientos de manera constructivo.

En el libro "*Cultive sus sentimientos*" de J. Maurus, a quien cité en el capítulo anterior, menciona algunas actitudes que le llevarán a ser mucho más eficaz en la meta de transformar los sentimientos:

1.- Acepte sus sentimientos, que son una parte suya natural.

Experimente con ellos (hacia el cambio).

2.- Trate de sacar alegría constante de su trabajo.

3.- Tome conciencia de la función de sus sentimientos. Ellos -como un fusible—le señalan cuando se está rompiendo una relación, que algo debe ser ajustado o quizá llegar a una concertación en algún aspecto.

4.- Libere sus fuerzas creativas.

5.- Alégrese de que sus sentimientos ponen en acción lo mejor que hay en su ser y puede determinar como actuar en cada circunstancia: con delicadeza o valentía.

6.- Los sentimientos dinamizan sus acciones pero guarde prudencia antes de dejarse mover por ellos, como si se tratara de jueces que señalan sus acciones para cuestionarlas o aprobarlas.

7. - Permanezca sereno. No reaccione inmediatamente movido por sus sentimientos.

8,- Sea cuidadoso para no confundir sus sentimientos con el amor.

9.- Sea paciente en aquellos momentos en los que se siente desanimado. Siga sonriendo aunque prefiera estar serio.

"Cultive sus sentimientos", J. Maurus. Pag. 25. Editorial San Pablo, 1993.

Santafé de Bogotá, Colombia. Educar los sentidos y la percepción

Usted como Consejero Pastoral y, aquellos a quienes atiende, son personas en proceso de cambio con ayuda del Señor Jesús. En ese orden de ideas, debe educar positivamente sus sentidos y someterlos a la razón. No podemos obrar movidos únicamente por el instinto o quizá por las emociones.

Hay que tener en cuenta que los incidentes que impresionan nuestros sentidos inician un impulso en los terminales sensoriales de los nervios, llegan al cerebro e

inmediatamente nos lleva a tomar conciencia de lo que está ocurriendo y de su alcance en nosotros. Se producen entonces tres elementos: percibir, interpretar y dar sentido a las sensaciones.

Es fundamental, entonces, que seamos muy cuidadosos con nuestra forma de *percibir* todo lo que ocurre alrededor. Un ejemplo práctico es cuando alguien nos saluda. De acuerdo a nuestro estado de ánimo (emocional) podemos *percibir* que lo hicieron afectuosamente, con desdén o quizá, friamente.

¿Cuántas veces hemos reaccionado negativamente porque, aunque nuestro interlocutor no se lo proponga, percibimos sus pensamientos y palabras como algo ofensivo? Sin duda, muchas veces, deducimos entonces que tal vez la percepción del asunto fue errada...

Ahora bien, conforme transcurre el tiempo, la percepción se perfecciona y nos lleva a ser mas reflexivos y mesurados al reaccionar.

Al comenzar el libro de los Proverbios, el rey Salomon escribió que tenían un propósito específico: "... *para adquirir sabiduría y disciplina; para discernir palabras de inteligencia; para recibir la corrección que dan la prudencia, la rectitud, la justicia y la equidad; para infundir sagacidad en los inexpertos, conocimientos y discreción en los jóvenes. Escuche esto el sabio, y aumente su saber; reciba dirección el entendido...*" (Proverbios 1:1-6. NVI),

Reaccion frente a los estímulos

Los sentimientos agradables y desagradables están íntimamente relacionados con nuestras sensaciones y estas a su vez a lo que producen los sentidos del ser humano así como la forma como operan en cada uno el intelecto y la voluntad. Nuestro sentido central procesa las sensaciones que recibimos y de acuerdo con la percepción que tengamos, determinaremos si es agradable o desagradable.

Cuando logramos el equilibrio para reaccionar frente a los estímulos, así alguien se proponga hacernos la vida imposible, es posible que conservemos la calma tras comprender que las provocaciones externas no deben movernos a nada.

Un dicho común en Latinoamérica señala que "todo entra por *los ojos*" y, sin duda, tiene fundamento. El sentido mas importante es el de la visión. Es el que nos permite tener contacto directo con el mundo que nos rodea.

El Señor Jesús dijo: "*El ojo es la lámpara del cuerpo. Por tanto, si tu visión es clara, Todo tu ser disfrutara la luz. Pero si tu visión esto nublada, todo tu ser*

estará en oscuridad. Si la luz que hay en ti es oscuridad, ¡que densa será esa oscuridad!" (Mateo 6:22, 23. NVI).

Es imperativo pedirle a Dios que nos ayude a reaccionar positivamente frente a lo que es sano. En muchas ocasiones solo obramos por lo que vemos de inmediato y dejamos de lado lo que pudo ocurrir antes o lo que ocurrirá después.

Viene a mi mente un incidente grave que ocurrió en una familia cristiana:

En casa habían alojado a un líder de jóvenes de la iglesia. El asumió la tarea de acompañar con consejería a uno de los hijos de la pareja que generosamente le recibió.

En cierta ocasión mientras oraban, el líder y el joven estaban tomados de la mano y justo en ese instante entro el padre, ¡imagínese la tormenta que se desencadenó!

El hombre juzgó únicamente por aquello que vio en ese instante... Difícilmente aceptó que no tenía suficientes elementos de juicio para indicar que el líder juvenil era homosexual.

El sentido del tacto es otro elemento de suma importancia que despierta sentimientos agradables o desagradables. Nos permite expresar afecto o también desagrado.

A este sentido sumamos otro: el oído. Gracias a él podemos desarrollar el arte de escuchar, el cual enfocado con la sabiduría que nos otorga Dios, traerá sensaciones agradables o desagradables.

La actitud del ser humano

En todo proceso de Consejería Pastoral juega un papel determinante el hecho de que identifiquemos las actitudes de la persona a quien estamos brindando orientación. Actitud es la inclinación de un individuo hacia algo y la

consecuente reacción. Las actitudes son estimuladas internamente y también, externamente. Es la tendencia o resolución de una persona a obrar de determinada manera bajo un conjunto de circunstancias.

Algo sorprendente es que las actitudes ejercen influencia en nuestro cuerpo y nuestra mente, y hasta tanto lo comprendamos, incurriremos en fluctuaciones emocionales.

¿En donde se aprende a asumir una actitud frente a algo? Las actitudes se asimilan de acuerdo a lo que veamos en casa, entre los miembros de la familia, lo que

observamos en la soledad e incluso, a través de la información que recibimos cada día.

La forma o actitud son la que asumamos todo cuanto nos ocurre, determinará las reacciones.

Un electrodoméstico en casa se descompuso. Llamamos a un técnico para que lo reparará. Era cristiano evangélico, como nosotros. Aunque el daño en apariencia era fácil de resolver, resulto complicado.

El hombre recibió el asunto con tranquilidad. *"No voy a dejar que me venza ni el desánimo ni la molestia"*, explico. A mi esposa y a mi nos sorprendió porque un año antes, cuando contratamos a alguien que no era creyente en Jesus para que hiciera una reparación similar, comenzó a lanzar palabras soetas cuando las cosas no salían como el quería.

¡Qué gran diferencia entre uno y otro! Todo se debía, sin duda, a la actitud.

Si las actitudes positivas gobiernan nuestro ser, actitudes positivas que proceden de una fe indeclinable de que Dios nos ayudará en cualquier situación difícil, seguramente no perderemos la tranquilidad con rapidez. Por el contrario, si nuestra actitud es negativa, interpretaremos todo cuanto nos ocurre como una provocación y las reacciones, como es natural, serán negativos...

31 Escuchar: clave de la Consejería Pastoral

Hace algun tiempo leí una nota del periódico en la que se informaba sobre un servicio muy especial que ofrecía una agencia en España. Consistía en Consultorios a los cuales acudían las personas para -simplemente- ser escuchadas.

A decir verdad tenían tantas emociones represadas en su interior, que el mayor anhelo era encontrar a alguien dispuesto a oírles. Se liberaban de sus frustraciones, temores, estados de desesperanza, angustia y sinnúmero de sentimientos que los ahogaban por momentos.

Lo sorprendente es la enorme demanda del servicio. El periodista relataba que decenas de personas apartaban cita con antelación.

¿Ha experimentado la sensación de tranquilidad que le embarga cuando logra descargarse de una pesada carga que considera insufrible? Sin duda que si. Lo

sorprendente es que basto que alguien estuviera dispuesto a atenderle y, por supuesto, a interesarse con sinceridad en sus problemas.

El Consejero y su papel cuando escucha

La Consejería Pastoral reviste singular importancia para la Iglesia. Los estudios revelan la existencia de gran número de denominaciones en las que llegan almas con regularidad a los pies de Cristo pero, en breve, abandonan el lugar. ¿La razón? Adolecen de quien se interese de corazón por los nuevos convertidos. Pero hay algo más: quienes llegan a las iglesias generalmente enfrentan problemas y andan en búsqueda de respuestas a sus interrogantes y, ¡no hay quien los escuche y atienda!

El Consejero debe preocuparse por las personas. Dios mismo lo manifestó así cuando se refiere al cuidado que tiene por su pueblo: *"Como pastor pastorea a su rebaño; recoge en brazos a los corderitos, en el seno los lleva, y trata con cuidado a las pandas"* (Isaías 40:11 Biblia de Jerusalén), y también: *"Buscar la oveja perdida, tornará a la descarriada, curará a la herida, confortará a la enferma..."* (Ezequiel 34:16 Biblia de Jerusalén).

Un ministerio en la iglesia no será eficaz en la medida en que el bienestar de las almas no representen preocupación en nuestro corazón; si las miramos con indiferencia, iremos en contraria de una actitud que identificaba al Señor Jesucristo.

En cierta ocasión *"... al desembarcar, vio a mucha gente, sintió compasión de ellos, pues estaban como ovejas que no tienen pastor, y se puso a enseñarles muchas cosas"* (Marcos 6:34 Biblia de Jerusalén).

Una primera tarea, entonces, es sentir compasión por todas las personas que no tienen a Cristo como su único y suficiente Salvador. De lo contrario, debemos pedir a Dios en oración por millares de hombres y mujeres que parten a la eternidad sin Jesús el Señor en sus corazones. La segunda tarea, desarrollar un principio fundamental en nuestra condición de consejeros, y es aprender a escuchar.

Dominar la tendencia de hablar

Una tendencia común entre quienes ocupamos cierto grado de responsabilidad o liderazgo en la iglesia, es que hablamos más de lo que escuchamos.

Es cierto que en los evangelios hallamos diversas escenas en las que el Señor Jesús es quien asume una actitud proactiva al intervenir, pero hay que tomar nota del buen número de diálogos que sostenía con las personas, a quienes escuchaba con detenimiento.

Quiero aludir a dos ejemplos específicos. El primero, el encuentro que sostiene con una mujer, la samaritana. La historia la ubicamos en el Evangelio de Juan, capítulo 4, versículos del 1 al 26. La segunda, la breve aunque profunda conversación que sostuvo con una mujer adúltera. También se encuentra en el relato de Juan. Quienes deseaban apedrearla, tras la intervención del Maestro, se alejaron. *"... y se quedó Jesús con la mujer, que seguía en media.*

Incorporándose Jesús le dijo: Mujer, ¿dónde están? ¿Nadie te ha condenado? Ella respondió: Nadie, Señor. Jesús le dijo: Tampoco yo te condeno. Vete, y en adelante no peques más" (Juan 8:9-11. Biblia de Jerusalén).

Usted y yo tenemos que asumir este principio: permanecer en atenta escucha.

Cuando nos encontramos frente a alguien que viene en procura de orientación con fundamento en principios bíblicos, además de amabilidad debemos expresar el deseo que tenemos de oírle. Hay que darle plena libertad para que se exprese, sin poner límites, los cuales podrían estar representados en mirar constantemente el reloj o quizá, preguntar por el intercomunicador a la secretaria si ha llegado alguien a buscarnos.

Aunque parezca gracioso, son estrategias que utilizan algunas personas que se desenvuelven en el campo de la Consejería para hacer entender con actitudes y gestos, que el tiempo del interlocutor ha terminado o, al menos, que está llegando a su límite.

Como ya hemos visto una serie de elementos relacionados con el ser humano y su mundo interior, lo esencial es que usted asuma la disposición de oír a quien tiene enfrente con el propósito de reunir los elementos de juicio que le ayuden en el proceso de diagnóstico.

Mientras habla la persona que solicitó asesoramiento, mírela con detenimiento y vaya tomando apuntes. Haga el mayor número posible de anotaciones: me refiero a los hechos y detalles que, aunque luzcan intrascendentes a primera vista, pueden resultar de significativa importancia.

Dos métodos de diagnóstico

Cuándo estamos tomando anotaciones, es probable que nos hayamos inclinado por uno de los dos grandes métodos de aconsejamiento.

Indistintamente de cual hayamos elegido, a llegar el mayor número de información sobre el entorno y los incidentes que rodean a quien pidió orientación, es esencial.

Veamos de cuales métodos hablamos:

1.- Método Directivo o de Direccionamiento.

2.- Método no Directivo.

¿En que consisten? Vamos a describirlos brevemente. El Método Directive es aquella técnica en la cual el Consejero asume un papel similar al del medico, es decir, toma la información del paciente que obtiene mediante la formulación de preguntas, hace el diagnóstico con fundamento en su evaluación y prescribe el remedio. Es una de las más utilizadas en la Consejería.

El segundo metodo es el no Directive. Este toma elementos del psicoanálisis cuyo mayor exponente fue el médico austriaco Sigmund Freud. Quien hace las veces de Consejero escucha al paciente, analiza cada detalle, aplica principios orientados a comprender la situación por la que atraviesa el aconsejado, y le ayuda a identificar cual es la solución mas apropiada de acuerdo con su caso.

¿Cuántas sesiones deben emplearse?

Usted debera emplear cuantas sesiones considere oportunas. Puede que con la primera entrevista -la cual generalmente dura entre cuarenta y cinco minutos o una hora-, considere que tiene todos los elementos necesarios para orientarle. Sin embargo no olvide que en la Consejería Cristiana -a diferencia de la psicología- median la oración, la sanidad interior y la orientación con base en los principios trazados por la Biblia. Por tanto, no debe apresurarse.

Usted debe estudiar la integralidad del individuo y no permitir que lo muevan las apariencias. Es importante que tome tiempo para orar por el asunto y tener claridad respecto al direccionamiento que brindara.

Deberá revisar los apuntes. Lo hará con sumo cuidado. No tenga afan al hacerlo. De su habilidad en este aspecto depende la eficacia de su trabajo como ministro cristiano en el área de la Consejería.

Su tarea, al termino de este capítulo, es desarrollar con ayuda de Dios el principio de escuchar. Póngalo en práctica con sus compañeros de trabajo, con su familia y, en general, con quienes le rodean. Tómese el trabajo de oír antes de hablar. ¡Se sorprenderá de los resultados!

Capítulo 7

La necesidad de estar bien

Con la diferencia de los términos utilizados, la persona que tenía frente a mí revolviéndose las manos con desesperación, estaba repitiendo las palabras del apóstol Pablo: *"Porque yo se que en mí, es decir, en mi naturaleza débil, no reside el bien; pues aunque tengo el deseo de hacer lo bueno, no soy capaz de hacerlo. No hago lo bueno que quiero hacer, sino lo malo que no quiero hacer"* (Romanes 7:18, 19. Versión Popular).

Alguién que va junto con su familia a la iglesia en mitad de semana y el día domingo. Un buen empleado en el taller de mecánica para el que labora. Un compañero excepcional, en criterio de quienes comparten el sitio de trabajo. Un vecino con virtudes, distinto de los demás, presto a colaborar.

Sin embargo con raptos de ira, reacciones que dejan sorprendidos a familiares y amigos: unas veces de temor, otras de agresividad y otras más de indiferencia, aun cuando el mundo se esté cayendo a pedazos a su lado.

-He pensado en el suicidio; creo que es la única salida. No hay forma de encuentre paz en mi existencia. -me dijo después que analizamos la situación con detenimiento.

Volvimos a las páginas de la Biblia. Al fin y al cabo el no había acudido a nadie distinto que a un pastor, amigo y, para el caso específico que nos ocupaba, un Consejero Cristiano como lo es usted o quizá está en camino de serlo.

El Señor Jesucristo dijo hace ya muchos siglos y, nos dice hoy día: *"... yo he venido para que tengan vida, y para que la tengan en abundancia"* (Juan 10:10. Versión Popular).

Dios nos ama. Quiere lo mejor para nosotros. Y sin duda hay algo que quiere satisfacer en cada uno: *la sensación permanente y real de bienestar*. Es lo que todas las personas, si usted realizara una encuesta respecto a que desean, le responderían sin dudarle. ¡A quién no le gustaría vivir a gusto, sintiéndose bien? Dudo que a alguien o, tal vez, a muy pocas personas.

Necesidades básicas

Cuando alguien busca su ayuda como Consejero Cristiano, es el primer aspecto que debe considerar: aquella persona, en lo mas íntimo de su corazón, desea esfar *bien*. ¿Por qué solicitan ayuda? Porque sienten amenazado el propósito de estar y *sentirse bien*.

Todo ser humano tiene necesidades sociales, físicas y sicológicas que deben satisfacerse para que gocen de una buena salud mental. ¿Cuáles son algunas de ellas? La aprobación por parte de quienes le rodean; sentirse seguro y con manejo del entorno en el que se desenvuelve; la satisfacción de conquistar nuevas metas y de realizarse en aquello que desean.

No hay absolutamente que rechace la aceptación de alguien o de un grupo, en el que se valore apropiadamente su individualidad, se le respete y se le conciba como alguien digno.

Ahora, entre las necesidades físicas hallamos la de alimentarse, el bienestar en cuanto a salud y cubrir sus necesidades sexuales (aunque pareciera que hay quienes consideran que este no constituye un aspecto que pueda ser considerado como "*necesidad*" natural en todo individuo). Y en último renglón están las necesidades sicológicas entre las que identificamos el anhelo de felicidad, de ser libre para actuar y de liberar sus capacidades para alcanzar aquellas metas que guardan en su corazón.

Cuando no logran atenderse los anteriores aspectos y muchos otros que no enumeré porque haría interminable la lista, se presentan en la persona estados de tendencia o desequilibrio. Es lo que suele llamarse "*un problema psicológico*", y desde la perspective cristiana sería una situación de "desorden" que debe atenderse en la integralidad de su ser involucrando a Dios, quién nos creó y por tanto, puede obrar la reparación donde quiera que se hayan registrado dificultades, bien en la parte consciente o inconsciente.

Un mundo único con sus particularidades

Todo ser humano es alguien único, con una cosmovisión muy particular del mundo que le rodea y, por tanto, con una forma singular de asumir las cosas. Hay quienes no se afectan, por ejemplo, si llueve y se desatan relámpagos y

truenos. Otros por el contrario se sienten aterrorizados. El ejemplo nos señala la individualidad de cada uno y la forma como asume las cosas.

¿Por que actúan o reaccionan de determinada forma los individuos tan distintos de otros? Por tres razones en particular: La primera, por conductas inconscientes; la segunda, por los complejos que subyacen dentro de si, muchos de los cuales toman forma por experiencias pasadas, y la tercera, por las expectativas que tienen en cuanto al futuro.

¿Por qué mencionar estas particularidades? Porque cuando usted tenga enfrente a alguien que busca orientación, esos son los primeros elementos que debe considerar:

- 1.- La individualidad de cada cual, con sus componentes físicos y psicológicos.
- 2.- Sus condiciones particulares de ver y asumir la vida.
- 3.- El hecho de que cada uno es un mundo.

Lo que experimenta en el ámbito psicológico una persona, le afecta en la dimensión física y se puede reflejar en dolores de cabeza, temores en apariencia *injustificados* que le generan sudoración o dolor estomacal, úlceras, asma, fatiga o probablemente alérgicas.

Su misión: aconsejar acertadamente

¿Comprende la enorme responsabilidad que le asiste? Ante sus ojos está alguien muy particular. Debe tomar nota de todos los aspectos que aborda durante la conversación, identificar detalles, tener claro que indistintamente de los errores que haya cometido, esta buscando ayuda.

En cumplimiento de su misión, en su condición de Consejero se orientará a disminuir el impacto de las emociones destructivas en el individuo que pide orientación.

¿Cuáles? Enojo, angustia, ideas preconcebidas de que quitarse la vida es la única solución. Solo de esta manera podrá pensar con lucidez y encontrará -con la ayuda y poder de Dios—el camino a la solución del problema que enfrenta.

Usted llevará al aconsejado a valorarse como persona, quitándole toda concepción de que "*no vale la pena*" y, paso a paso conforme va ayudando a despejar el estado de ánimo que le asiste, le ayudará a identificar cuál es el verdadero problema.

Supongamos que alguien consulta porque tiene problemas en el hogar. Su inquietud es que, desde que está la suegra en casa, tiene problemas constantes con la esposa. En

su criterio, es la esposa con quien tiene dificultades y por tanto ella es la "culpable".

El asunto, como podrá notarlo con calma, no está en el cónyuge de aquel individuo sino en la importancia de *resolver el verdadero problema*: ¿que hacer con la suegra que interfiere en la relación de pareja?

En quién consulta usted ayudará a que identifique cuando es el culpable, asuma la responsabilidad y se comprometa en la búsqueda de alternativas o salidas a la situación que enfrenta.

Ayudará al asesorado a utilizar sus recursos interiores y a echar mano de los de Dios en los momentos de crisis. No podrá depender siempre ni del pastor ni del Consejero.

Hasta aquí hemos avanzado en algo de suma importancia: la relación entre el Consejero Cristiano y el aconsejado. Hasta tanto tengamos claro que aquella persona a quien estamos asesorado es sumamente importante, alguien a quien Dios amó hasta tal punto que envió a su Hijo Jesús a morir por sus pecados, es improbable que tomemos con responsabilidad el problema que enfrenta y le encaminemos hacia las soluciones, con fundamento en los principios bíblicos.

Concluyo este capítulo recordando un hecho anecdótico que junto con mis compañeros de curso en el Seminario donde curse la carrera de teología, nos llevó a dimensionar la enorme responsabilidad que encierra la Consejería Cristiana.

Fernando, un compañero de asignatura, estaba sumamente emocionado con los principios de Consejería que estaba recibiendo. ¡Y quería aconsejar a todo el mundo! Sentía que reunía las capacidades, como persona pero también como profesional, para brindar orientación.

En cierta ocasión fue a aconsejar a una joven que iba a la iglesia pero atravesaba por períodos depresivos constantes.

Fernando hizo gala de todos sus conocimientos e inició el proceso. La joven que hasta entonces estaba llorando, secó sus lágrimas y dijo: "*Ya regreso, voy al baño*". Mi amigo suponía que todo iba bien. "*Estoy en camino de ser un buen consejero*", razonaba. Al percatarse que la chica demoraba demasiado, alertó a sus familiares. Cuando fueron a ver que ocurría encontraron a la chica sangrando! Se había cortado las venas.

El remedio, en este caso, resultó peor que la enfermedad. Y aunque lograron salvar a la joven, es evidente que se requirió tomar una medida salomónica: cambiar de Consejero...

32 La evaluación del grado de madurez del aconsejado

Hemos avanzado de manera significativa sentando las bases de la Consejería Pastoral. ¿Por que recién entramos en aspectos de tanta importancia como la evaluación del grado de inmadurez de una persona y aspectos que abordaremos en próximos capítulos como complejos y sanidad interior? Porque brindar acompañamiento a quien solicita orientación no es un trabajo que debemos tomar a la ligera. Por el contrario, debe obedecer a un proceso serio, solido y con objetivos específicos.

Recordemos que aquellos que asumen el ejercicio de la Consejería Pastoral deben reunir características esenciales: la primera, ser alguien con quien se pueda tratar, dueño de una mentalidad abierta -que no se escandalice por el sinnumero de situaciones que deberá escuchar por parte de sus aconsejados--; la segunda, manifestar sociabilidad, de tal manera que quien solicita un consejo encuentre en el Consejero a alguien que humanamente evalúa las circunstancias; que no está para condenar sino para ayudar.

Una tercera característica es mostrarse asequible, y la cuarta, que reviste particular importancia, es que demuestre verdadero interés por el problema de aquél a quien brindará orientación.

Si priman la insensibilidad e indiferencia en el Consejero, su labor no será eficaz. Además, por su condición de desinterés no reflejará el carácter y el amor de Cristo que seguramente se manifestaría hacia los demás siendo sensible a los problemas, ansiedad, frustraciones y anhelos de su interlocutor.

Conversaciones que revelan mucho

Cuando estamos hablando con la persona que solicito acompañamiento en Consejería, las expresiones que utiliza son fundamentales ya que nos permitirán ir conociendo aspectos que en apariencia pasan inadvertidos y que están estrechamente relacionados con su grado de madurez o inmadurez tanto en su personalidad como en su carácter.

Primero, veamos algunas señales de inmadurez que es necesario tomar en cuenta:

Un carácter explosivo

El aconsejado al relatar aspectos sobre su cotidianidad compartirá acerca de reacciones explosivas, que se producen con facilidad y en la mayoría de los casos por asuntos insignificantes. Sin duda nos encontramos con alguien que no tiene manejo de sus emociones. Lo mas probable es que esta predisposición para responder a lo que considera una provocación, esté acompañada por la ansiedad e interés que le asisten de resolver aquellas circunstancias o situaciones que le afectan, con carácter inmediato y sin importarle que pueda herir a terceras personas.

Un ejemplo específico lo ofrecen quienes se enojan porque su interlocutor no comparte su forma de ver la vida y espera que -así el haya cometido el error- sea su interlocutor quien admita las fallas. Y en buena parte de los casos presiones hasta lograr su objetivo. No dan un compás de espera en procura que los asuntos se solucionen sino que se inclinan por soluciones rápidas, aunque impliquen imposición de sus opiniones.

Autocompasión

Sin duda ha encontrado en personas que van en procura de su ayuda, a hombres y mujeres que sienten que todos a su alrededor están en contra y que son las víctimas inocentes de las circunstancias adversas que deben enfrentar. Se sienten frustrados porque no logran sus objetivos y atribuyen tal situación a que todo el mundo conspira en su contra para tornarle un fracasado.

Dependencia de apoyo

Se manifiesta en quienes, a pesar de sus enormes potencialidades, jamás asumen un compromiso hasta tanto encuentren voces de estímulo o de apoyo. Se niegan a los cambios o tal vez a lo desconocido, porque esperan que puedan compartir responsabilidad con otras personas. Como una tortuga, se enfrascan en las condiciones difíciles que están alrededor y caen, por tanto, en constantes períodos depresivos.

Una actitud madura

Hemos visto una cara de la moneda cuando hablamos del grado de madurez e inmadurez de una persona. Vamos a mirar la perspectiva que nos ofrece alguien maduro. Hay características que le identifican:

Autosuficiencia

No se trata de la actitud arrogante de quien cree que todo lo puede y menosprecia a los demás, sino de aquel que conoce cuales son sus potencialidades y cuales son las aptitudes y talentos que tal vez tiene dormidas y puede desarrollar con ayuda de Dios.

Imagine un competidor que tiene frente así el reto de correr dos kilómetros en el menor tiempo posible. Si es alguien "autosuficiente" marchará bajo el convencimiento de que tiene todas las condiciones para lograrlo.

Buenas relaciones interpersonales

Una manifestación evidente en la madurez tanto en el carácter como personalidad de un individuo, la constituyen sus buenas relaciones interpersonales. Desde la perspectiva cristiana encontramos que se lleva bien con Dios, consigo mismo y, por tanto, está abierto a una buena interacción con quienes le rodean. Les acepta tal como son y reconoce que sus fallas, son ante todo humanas y pueden corregirse. Se adapta por tanto a la sociedad, la cultura y el ambiente que constituyen su entorno.

Autodominio

En la medida que usted habla con alguien que pide ayuda a través de la Consejería podrá descubrir si evidencia o experimenta falta de autodominio, es decir, que sabe gobernar sus emociones, así se vean exaltadas por situaciones ajenas a su voluntad. Le caracteriza el equilibrio, como lo describe el apóstol Pablo (2 Timoteo 1:7). En síntesis, no se deja mover por los impulsos.

Aceptación de circunstancias difíciles

Una inclinación natural de todo ser humano es buscar la línea de la menor resistencia, es decir, hacer el menor esfuerzo posible. Inevitablemente nos gusta evadir los problemas y si miraran en lo más profundo de nuestro ser, descubrirían que ansiamos que todo sea fácil, en particular las situaciones complejas.

Quien ha alcanzado madurez no se rinde ante los obstáculos sino que reconoce que en la vida, así como hay períodos de paz y de éxito, también se experimentan períodos de sufrimiento, también se presentan adversidades. Pese a ello no dan margen a un revés espiritual o en sus relaciones interpersonales.

Interés por el bienestar de los demás

Una última característica que cabe mencionar es el interés que demuestra alguien maduro, por el bienestar de los demás. Aprende a escuchar y procura ayudar, en

la medida de sus posibilidades, para que situaciones complicadas puedan ser resueltas.

En el próximo capítulo estudiaremos un aspecto apasionante: el inconsciente y los mecanismos de defensa. Orientamos nuestros pasos hacia la identificación de los problemas de fondo y las alternativas que se ofrecen al aconsejado...

Estoy convencido que no querrá perderse un elemento de tanta importancia en el proceso de Consejería Pastoral...

Capítulo 9

Adentrándonos en los mecanismos de defensa

Hay una dimensión de la personalidad que ejerce una poderosa influencia en el comportamiento humano. Es el inconsciente. A él están estrechamente ligados los mecanismos de defensa o de escape de las personas.

Para tener una idea clara de lo que significa inconsciente, es necesario que primero definamos que es *consciente*. Es aquella área del ser humano en la que podemos racionalizar; la dimensión en la que tenemos claridad de que esta ocurriendo en nosotros y alrededor y también, el por que ocurre todo aquello.

Inmediatamente encontramos otra zona que llamaremos *preconsciente*, la cual se compone de los conocimientos, experiencias e imágenes que hemos percibido pero que hemos olvidado temporalmente. Con algo de esfuerzo se pueden recuperar y traerles a la parte *consciente*.

Una tercera área es el inconsciente. Es como una enorme bodega en la que se guardan experiencias que tuvieron lugar incluso en la niñez y que no son fáciles de recordar. Se trata de impresiones que albergamos en forma de impulsos, pensamientos incontrolados y recuerdos reprimidos, tanto activos como impulsivos.

Están ahí pero no emergen a la parte *consciente* de inmediato. ¿La razón? La mente es como una inmensa grabadora. Registra todo lo que alguien ve, hace y experimenta. Aunque pareciera estar detenida, contiene todo un cúmulo de información que aflora cuando menos lo esperamos.

El Señor Jesucristo, aunque no habló específicamente del consciente o el inconsciente, dejó sentada una verdad que debemos recordar al abordar este tema.

El dijo: *"De la abundancia del corazón habla la boca. El que es bueno, de la bondad que atesora en el corazón saca el bien, pero el que es malo, de su maldad saca el mal"* (Mateo 12:34b, 35. Nueva Versión Internacional).

Es evidente que hay un buen número de emociones, sentimientos y pasiones en apariencia dormidas en cada quien y sin que haya tornado conciencia de su existencia, pero que ejercen una enorme influencia sobre su conducta.

Es fundamental sanar recuerdos

Con frecuencia el Consejero Pastoral se enfrenta casos sin aparente explicación, en los que alguien reacciona de manera inexplicable. Solo cuando se profundiza en el asunto nos damos cuenta que sus actuaciones son producto de la influencia que recibió en la niñez e incluso, antes de nacer. Las experiencias quedaron grabadas en su ser y emergen. Por esa razón no puede definir conscientemente por que razón obra así.

También hay conflictos dentro del hombre que surgen en medio de la batalla que libra entre sus deseos y la disciplina que le imponen su religión, su cultura y la sociedad en la que se desenvuelve.

Ante esta situación puede huir de la realidad o enfrentarla. Quien decide no enfrentar lo que ocurre consigo mismo acude a mecanismos de defensa que le permiten resolver superficialmente el conflicto. Puede ser negando, falsificando o tergiversando la verdad de lo que le ocurre.

Mecanismos de defensa

Sin duda se pregunta, ¿Cuáles son los mecanismos de defensa que operan en el hombre? Vamos a describirlos brevemente:

Represión: Mecanismo que se manifiesta olvidando aquello que nos desagrada. La represión, de manera inconsciente, es acogida por el individuo para protegerse. Se guarda de los recuerdos que le provocan dolor. En la mayoría de las ocasiones la **represión** esta asociada a evitar una acción que generaría un sentimiento de culpa o ansiedad, como por ejemplo, agredir a alguien así nos esté causando daño.

Desde esta perspectiva, la represión es un mecanismo natural de defensa que si bien es cierto es utilizada por quienes desean huir de la realidad, libran a una persona de infinidad de recuerdos que tornarían infeliz su existencia.

Proyección: Es el mecanismo al que acuden quienes se sienten incómodos por algún defecto moral o cometer alguna falta, y alivian su sentido de culpa atribuyendo su mal a otra persona.

Quien se siente culpable experimenta alivio identificando en otros su propia debilidad, así su señalamiento no tenga asidero. Así por ejemplo quien está acostumbrando a engañar asume que son los demás quienes engañan. También quien enfrenta algún grado de infelicidad considera que los demás también son infelices.

El mayor problema estriba en que es sumamente complejo ayudar a alguien que no es consciente de su propia realidad. Generalmente ocurre con quienes evaden su responsabilidad.

Substitución: Este mecanismo ocurre cuando la persona que enfrenta un problema con algo o alguien no tiene el valor o quizá la oportunidad de descargar su enojo contra la situación que despierta su malestar o tal vez la persona, y proyecta su contrariedad contra una tercera persona. Transferir sus emociones no hace más que provocar dolor a inocentes. Es así como el esposo que ha sido tratado mal por parte de su jefe, llega a casa y se desquita con la esposa o quizá con los hijos.

Sublimación: Este mecanismo de defensa se refleja en quienes enfrentan instintos e impulsos muy fuertes que no siempre pueden expresar. Acuden en cambio a liberar esa energía en otras actividades. De esa manera se sienten satisfechos.

Racionalización: Es el mecanismo a través del cual quien comete un error alude a razones que justifican su obrar. Bien sea por sus acciones negativas o por la incapacidad de hacer algo. Todos los seres racionalizan sus actos, encontrando excusas a favor para eludir la culpa.

Quienes se amparan en la racionalización tornan más tolerables las frustraciones de la vida. Pese a ello, se les impide asumir la realidad. Y es apenas natural que, cuando no se asume la realidad, no se dan pasos concretos orientados a resolver la situación.

Fantasía: Este mecanismo de defensa es el preferido de quienes desean escapar a sus frustraciones y limitaciones, imaginando que son alguien diferente que sí puede alcanzar desarrollo en diferentes áreas. La fantasía no se puede negar alivia las

frustraciones pero aíslan de la realidad y en este sentido sí son perjudiciales porque llevan al individuo a vivir en un mundo de ensueño.

Regresión: Cuando niños no teníamos mayor responsabilidad y eran los adultos quienes entraban a resolver nuestros problemas. Así, quien acude a este mecanismo de defensa, lo que hace es asumir una posición infantil para tratar de eludir la situación. Sus reacciones son ridículas y se manifiestan con gritos o reacciones de mal humor ante lo que le desagrada. Ocurre generalmente con personas de edad avanzada.

Compensación: Es un mecanismo de defensa al que acuden quienes compensan sus limitaciones físicas, sociales o intelectuales desarrollando su capacidad positiva. Es así como aquellos que no tienen un nivel de desenvolvimiento intelectual destacado, vuelcan sus esfuerzos a sobresalir en disciplinas como el arte o tal vez el deporte. Generalmente lo logran.

Identificación: Este mecanismo de defensa opera en quienes quieren replicar en su vida las características de otra persona. Si considera que alguien es exitoso en su desenvolvimiento, tratará de asumir elementos de su personalidad. El problema radica en quienes, pese al paso de los años, jamás logran identificarse consigo mismos y andan imitando a todos aquellos que admiran o que despiertan respeto o autoridad en la sociedad, lugar de trabajo o iglesia.

Una tarea final

La tarea ahora es que usted como Consejero estudie detenidamente cada uno de estos mecanismos de defensa, utilizado en muchos casos para escapar de la realidad, y aprender a identificarlos en quienes vienen en procura de orientación. Solo de esta manera podremos avanzar en el proceso de sanidad interior que ocuparán nuestros próximos capítulos.

33 Clasificación de la Consejería

Cuando hemos avanzado en el conocimiento del ser humano aunque, tal como lo explican las Escrituras quien nos conoce tal como somos es Dios (Salmo 139:2, 4), pasamos a una nueva fase en el proceso de preparación: la clasificación de la Consejería Pastoral.

Esta clasificación nos indica cuales son las diferentes opciones por las que podemos inclinarnos, de acuerdo con el caso específico que estemos tratando. ¿Cuáles son esas clases de Consejería disponibles?

Orientación espiritual

La esencia de la Consejería Pastoral es brindar una orientación espiritual. No podemos desconocer que, si bien en nuestros procedimientos pueden existir elementos que tocan las fronteras de la psico-terapia, nuestro principal cimiento es el Señor Jesucristo y la orientación que brindamos se encuentra respaldada en las Escrituras.

Por ese motivo cuando alguien viene en procura de ayuda, debemos aterrizarlo hacia cual será nuestro direccionamiento: espiritual. Cuando sentamos bases dejando clara nuestra inclinación, se ahorra mucho camino porque hay quienes vienen pidiendo consejo pero no tienen el propósito de reconocer que en algunas de sus actitudes se encierra el pecado y que el mismo debe ser corregido, conforme lo espera Dios de nosotros.

Aconsejando en un ambiente informal

Generalmente para ofrecer aconsejamiento acudimos a la oficina o quizá, el templo. No está mal. Sin embargo es recomendable que la conversación -en lo posible- la sostengamos en un ambiente informal que bien podría ser en un parque, una cafetería cercana o quizá mientras se toma un helado. ¿Se pueden tomar allí notas? Por supuesto.

¿Que ventajas ofrece un ambiente informal? Fundamentalmente que se rompe el hielo que en muy buena parte de los casos lleva a que las personas se sientan intimidadas de hablar, porque están en un ambiente eclesial o en la frialdad de cuatro paredes.

¿Que hay si el Consejero no tiene facilidad de prestar sus servicios en un ambiente informal? Puede hacerlo, por supuesto, en su lugar de trabajo pero siempre ofreciendo al aconsejado interés en sus palabras, un tono amistoso, una sonrisa amplia y el grado de confianza para que entienda que está hablando con un amigo.

Brindando apoyo

Quien está frente a nosotros, en procura de una orientación con fundamento en las Escrituras, es alguien que necesita apoyo. No que hagamos caer el mundo en contra suya, haciéndole sentir culpable, sino por el contrario, que le mostremos el camino a seguir para su restablecimiento personal y espiritual.

A este género de Consejería Pastoral pareciera referirse el apóstol Pablo cuando escribió: ***"Jesucristo murió por nosotros, para que, ya sea sigamos despiertos o que nos durmamos con el sueño de la muerte vivamos juntamente con él. Por eso, ánímense y fortalezcanse unos a otros, tal como yo lo estoy haciendo" (1 Tesalonicenses 5:10, 11. Versión Popular).***

Otro autor sagrado recomendó: ***"...ánímense unos a otros cada día, mientras dura ese "hoy" de que habla la Escritura, para que ninguno de ustedes sea engañado por el pecado y su corazón se vuelva rebelde"(Hebreos 3. 13. Versión Popular).***

Sobre esta base, en los momentos de crisis de alguien que pide ayuda, nuestra función es brindarle apoyo. Puede constituir una de las primeras fases del aconsejamiento con el propósito de que encuentre sosiego y manifieste apertura para la búsqueda de soluciones, con el poder de Dios.

Confrontando al aconsejado con la realidad

Un dicho popular en Latinoamérica y que grafica lo que deseamos ilustrar, se refiere a que adoptar la posición del avestruz que esconde la cabeza en la arena, no resuelve los problemas; por el contrario, es confrontándolos como encontramos las soluciones.

En la Consejería Pastoral esta fase es esencial. Pongo un ejemplo. Llegó a la oficina alguien que argumentaba, toda su familia era un problema. Tenía cheques con la esposa y cada uno de sus cuatro hijos. Una evaluación del caso demostró que era aquel hermano en la fe y no sus allegados, quien representaba el problema. El paso a seguir fue confrontarlo con la realidad de cara a proseguir con la alternativa para resolver la situación.

¿Recuerda el incidente de Jesús y la mujer samaritana que relata el capítulo cuatro del evangelio de Juan? Ayudarle a encontrar el camino correcto implicó que el Maestro la condujera a reconocer su situación: ***"Jesus le dijo:--Ve a llamar a tu marido y vuelve acá. La mujer le contesto:—No tengo marido. Jesus le dijo:—Bien dices que no tienes marido porque has tenido cinco maridos, y el que ahora tienes no es tu marido. Es cierto (o que has dicho. Al oír esto, la mujer le dijo:--Señor, ya veo que eres un profeta." (Juan 4:16-19. Versión Popular).***

¿Por que la necesidad de confrontar a alguien? Porque quizá el último en percatarse de sus errores, es quien incurre en ellos como lo anota la Biblia: ***"¿Quién se da cuenta de sus propios errores? ¡Perdona, Señor, mis faltas ocultas!" (Salmo 19:12. Versión Popular).***

Nuestra labor se encamina entonces a que, si se trata de un pecado, el aconsejado afronte la situación en la que ha incurrido, la confiese a Dios y, por último, cambie de actitudes.

Hasta tanto se admira el yerro, no se podrá avanzar en el proceso de cambio y crecimiento personal y espiritual.

Ahora, usted como Consejero no debe presionar la decisión de quien tiene enfrente; su función es orientar y señalar el camino, no impulsar a alguien para que obre de tal o cual manera. Igualmente debe estar preparado para que se produzca una reacción de enojo o de resistencia a su consejo; no obstante debe proseguir con prudencia porque su labor es mostrar la senda.

Ofreciendo una alternativa a través de la educación

En cierta ocasión y ante el interrogante de decenas de personas que reconocieron delante de Pedro sus errores y pecados, el les orientó sobre que camino tomar: *"Por eso, vuélvanse ustedes a Dios y conviértanse, para que el les borre sus pecados, y el Señor les mande tiempos de alivio, enviándoles a Jesús, a quien desde el principio había escogido como Mesías para ustedes"* (Hechos 3:19, 20. Versión Popular).

Nuestra función en la Consejería Pastoral esta orientada a educar a quien consulta. Es probable que tal persona este acudiendo a muchas actitudes, aprendidas en la mayor parte de los casos, que resultan ineficaces. Al educarle, lo que hacemos es llevarle a tomar conciencia de que sus acciones y reacciones están desencadenando problemas.

En esencia es una tarea de re-aprendizaje. ¿De que se trata? Fundamentalmente de que, aquellos que piden una orientación, aprendan nuevas formas de pensar y de actuar, conforme lo enseñan las Escrituras, con el propósito de modelar sanamente su comportamiento. No se trata de alienar mentalmente sino de llevar a la senda apropiada. Y tal tarea comienza cambiando nuestra forma de pensar, como lo recomienda el apóstol Pablo: *"...piensen en todo lo verdadero, en todo lo que es digno de respeto, en todo lo recto, en todo lo puro, en todo lo agradable, en todo lo que tiene buena fama. Piensen en toda clase de virtudes, en todo lo que merece alabanza"* (Filipenses 4:8. Versión Popular).

Si los pensamientos que albergamos en nuestro ser son sanos, nuestra conducta igualmente será sana.

La terapia de grupo

Cerramos las opciones de aconsejamiento pastoral con las terapias de grupo. Son apropiadas para personas inmersas en la farmaco dependencia, matrimonios en crisis o grupos de jóvenes.

El mejor ejemplo de su eficacia lo ofrecen los resultados que arroja para los Alcohólicos Anónimos. Por años han utilizado este método y ha demostrado validez.

Usted como Consejero no está llamado a encasillarse con un solo método. Utilice el que considere ajustado a las circunstancias.

Capítulo 11

Hacia la Sanidad Interior

El apóstol Pablo escribió en el primer siglo de nuestra era a los cristianos de Tesalónica: *"Y el mismo Dios de paz os santifique por completo; y todo vuestro ser, espíritu, alma y cuerpo, sean guardados irreprehensibles para la venida de nuestro Señor Jesucristo. Fiel es el que os llama, el cual también lo hará"* (1 Tesalonicenses 5:23, 24).

Cuando leemos cuidadosamente el texto encontramos que el propósito eterno de Dios ha sido el que mantengamos equilibrio en nuestro ser. Cuando haya alguna descompensación, Dios mismo será nuestro ayudador para subsanarla. Sobre esta base entendemos que la Sanidad Interior es uno de los maravillosos planes que El tiene para nosotros, Conoce nuestros sufrimientos, expectativas y temores.

¿En qué áreas se produce la Sanidad Interior?

Cuando alguien por factores externos e incluso generacionales, evidencia algún grado de desequilibrio, es necesario que experimente en su vida la Sanidad Interior en la cual Jesucristo, como nuestro Señor y guía, juega un papel fundamental. La sanidad se opera en tres áreas:

- 1.-
Área
Sicol
ógic
- a. 2.-
Área
Espí

ritua
l 3.-
Área
Físic
a

La sumatoria de estas tres áreas constituyen el ser en su integralidad que es como lo describe el apóstol Pablo: espíritu, alma (gr. *Sique*) y cuerpo.

Area Sicológica

Aunque la Psicología ha hecho avances de significación en el tratamiento de alguien que enfrenta algún grado de afección en su Psiquis, solamente Jesucristo puede obrar una sanidad plena e integral.

Jesucristo dijo: *"Venid a mi todos los que estáis trabajados y cargados, y yo os haré descansar"* (Mateo 11:28). Con este simil estaba explicando que temores, delirios, inquietudes y traumas, entre otros, debemos entregárselos a El para que ministre la sanidad en nuestro ser.

Los sicólogos ayudan hasta cierto punto, pero no pueden obrar plenamente hasta en la parte más íntima de una persona. Cristo si, porque El mismo estuvo desde antes de que todo existiera y fue participe de nuestra creación. El es quien puede sanarnos realmente.

Área Espiritual

El Señor Jesús dijo: *"El Espíritu del Señor esta sobre mi, por cuanto me ha ungido para dar buenas nuevas a los pobres; me ha enviado a sanar a los quebrantados de corazón; a pregonar libertad a los cautivos y vista a los ciegos; a poner en libertad a los oprimidos; a predicar el año agradable del Señor. Hoy se ha cumplido esta Escritura delante de vosotros"* (Lucas 4:18-21).

Estas palabras son sumamente reveladoras. Nos muestran al amado Hijo de Dios en su propósito divino de liberarnos de toda atadura, entre ellas las de carácter espiritual.

El proceso comienza cuando reconocemos, comprendemos y asumimos el perdón que El logró en la cruz de todos nuestros pecados. Todo lo que hicimos en el pasado queda absolutamente borrado. Delante de nosotros se abren las páginas en blanco de una nueva vida.

Si Dios nos perdonó por el sacrificio redentor de Jesus, ¿por que seguir atormentándonos por el ayer? No tiene sentido.

Asumir que El ya ganó el perdón (gr. Soso que significa perdón, salvación) para nosotros, nos libera del sentimiento de culpa que arrastran decenas de personas en todo el mundo.

Área Física

Cuando leemos los evangelios hallamos que lo primero que hacía el Señor Jesús era sanar a las personas. Una vez se producía su sanidad física o emocional, venía la conversión. ¿Extraño? Es posible que si, desde nuestra lógica pero no desde la perspectiva de Dios. Para el un ser humano era importante en su totalidad, no solo en un área específica.

Dios entonces planeo desde la eternidad nuestra sanidad física, espiritual y psicológica. El nos acompaña en el proceso. Su obrar es perfecto y no dejará nada a medio camino.

Es probable que a estas alturas del Capítulo se pregunte, igual es la diferencia entre la asistencia que se brinda con principios psicológicos y la ayuda a través de la Consejería Pastoral? En esencia median dos aspectos diversos. El primero, que la orientación se fundamenta en pautas que traza la Biblia, y el segundo, que se atiende las personas poniendo particular énfasis en la oración. ¿Para que orar? Para que se abran las puertas al trato del Señor Jesús con quien busca ser sano en su mundo interior.

¿Por que se producen las heridas en el alma?

Una respuesta directa podría estar encaminada a clarificar que es producto de las necesidades humanas fundamentales que no se lograron satisfacer desde la propia niñez. Es en la infancia cuando se produce la consolidación progresiva de un ser humano y muchos traumas tienen origen en esa etapa del crecimiento.

A continuación describimos algunas de las necesidades fundamentales:

Protección. Todo infante tiene la necesidad de experimentar la seguridad que se deriva de padres que protegen, abrigan, cubren y se convierten en una especie de muro entre el niño y el mundo alrededor. Ahora bien, es necesario tener en cuenta que protección no puede confundirse con sobreprotección, que es el otro extremo, fruto de padres que no permiten que el niño asuma sus propios mecanismos de defensa y asimilación de lo que ocurren en su entorno.

Elogio. Un niño a quien se le reconocen sus pequeños logros, será en un futuro alguien que reconozca los logros de los demás. Al pequeño le enriquece el reconocimiento a sus ejecutorias, por insignificantes que parezcan.

Perdón. Cuando a un infante se le perdona -aunque se le haga notar los errores que cometió- será en el futuro alguien dispuesto al perdón, comprensivo y tolerante. Nadie perdona más que aquel que ha sido perdonado. En esta área se presentan muchas dificultades y sinnúmero de personas arrastran por años un complejo de culpa producto de que antes que ayuda al incurrir en cualquier falla, se les cuestionó e hizo sentir que no tenían perdón alguno.

Amor. Este elemento ocupa un lugar preponderante. El primer contacto del niño con el amor se produce a través de sus padres. Ellos deben manifestarlo de tal manera que sus hijos aprendan a sentirlo. Quien recibe amor, puede dar amor; nadie que no ha sido amado puede tener un corazón amoroso, a menos por supuesto que haya permitido que el Señor Jesucristo entre en su corazón como Salvador personal.

Hay otras dos necesidades que enumeraremos también: **el abrigo y la confianza.**

¿Que ocurre cuando en un ser no se satisfacen estos factores? Se generan las condiciones para dos complejos que es de cuidado.

1.- Complejo
de
Inferioridad.

2.- Complejo
de
Superioridad.

Alguien con estos complejos tendrá marcadas tendencias a aislarse de los demás o tal vez, buscar llamar la atención; ser susceptibles, evidenciar una actitud posesiva; ser perfeccionistas, inclinarse a criticar todo cuanto hacen los demás o a encontrar supuestos errores en sus semejantes que son justamente los defectos de comportamiento que el mismo arrastra.

El Consejero Pastoral debe tener sumo cuidado en las entrevistas que sostiene con quien viene en procura de orientación, con el fin de ir identificando el perfil y los aspectos a tratar con ayuda de Dios y los principios que hallamos en las Escrituras.

34 Heridas del alma que aun no han sanado, ¿qué producen? Las heridas de nuestra alma y corazón, que todavía no sanan, nos impiden crecer en los planos personal y espiritual

Sinnumero de personas gozan de capacitación académica e incluso ministerial; pese a ello permanecen estancadas. No dan un paso ni adelante ni atrás. ¿La razón? Dentro guardan conflictos sin resolver, que marcaron sus existencias y que se constituyen en obstáculos enormes para dar pasos sólidos hacia su desarrollo.

¿Cuales son algunas de esas heridas? Entre las heridas que estudiaremos figuran:

La auto aceptación.

¿Ha meditado en el impedimento que representa para hombres y mujeres el hecho de no aceptarse tal como son? Hay quienes se miran al espejo e inmediatamente se sobresaltan e incluso rechazan porque no comparten el que tengan una nariz de tal o cual forma, que tengan unos kilos de más, que en el rostro muestren presencia de acné, porque son bajitos o tal vez muy altos.

Hay algo dentro que no les gusta y por años arrastran esa inconformidad hasta tal punto que se rechazan a si mismo y mentalmente, cuando analizan sus actividades, se culpan porque "no sirvo para nada", "con este cuerpo, ¿que más podría lograr?" Y buen número de apreciaciones erradas que tomaría mucho tiempo y espacio enumerar.

Una actitud crítica y rechazo

Con frecuencia muchos infantes son el blanco de las críticas de sus padres. Por alguna circunstancia, hay algo en los chicos que no satisface plenamente las expectativas de sus progenitores y lo expresan sin tener en cuenta que cada palabra encierra un poderoso mensaje que se guarda en el inconsciente de cada menor.

También encontramos el caso de madres embarazadas que rechazan el ser que mueva dentro y manifiestan rabia, antes que amor a la pequeña vida que se está gestando.

Una vez avanzan en su proceso de crecimiento, comienzan a aflorar las consecuencias de la actitud crítica y el rechazo del que fueron víctimas. Sus reacciones hacia sus semejantes reflejan todo lo que guardan en su existencia, que fue grabado con letras indelibles por los gestos y palabras de sus padres.

Inseguridad

Cuando un menor, adolescente o joven no encuentra seguridad en sus padres, desarrolla en su ser un estado de inseguridad que le impide avanzar con pasos firmes en cualquier proyecto o empresa. Las relaciones sentimentales e interpersonales se ven afectadas.

Por el contrario, quienes se edifican en un ambiente seguro y gozan de la aceptación de sus progenitores, desarrollan en su vida tal seguridad y pueden brindar a su semejante aceptación, aprobación y comprensión.

Carencia de auto perdón

Dentro de las heridas del alma que persisten y que se convierten en obstáculos, ocupa un sitio importante, el sentimiento de culpa y falta de perdón que cargan a sus espaldas quienes obraron de alguna manera en el pasado y reconocen que no estuvo bien.

Un ejemplo es la mujer que cometió un aborto. Con el paso de los años el sentimiento de culpa se torna más pesado y se rechaza por considerar que "no debí; *obrar así*".

No se perdonan a si mismos y por tanto, así se les explique que Dios ya les perdonó cuando se arrepintieron, no aceptan esta realidad.

Sentimientos de odio y resentimiento

Cuando la persona toma conciencia del daño que le causaron desde la niñez, tiende a desarrollar en su corazón el resentimiento y odio hacia sus padres, familiares, personas cercanas y -en las etapas posteriores- compañeros de trabajo o aquellos con quienes en hechos aislados tuvo una relación sentimental.

¿Como avanzar en el proceso de Sanidad Interior?

El primer paso sin duda, es reconocer que muchos de nuestros pensamientos y actitudes no estan bien, y son el fruto de hechos traumáticos que nos acompañan desde la niñez, adolescencia, etapa joven o la adultez. Admitir que hay un desequilibrio es el mayor reto.

El segundo reviste igualmente mucha importancia. Consiste en elaborar una lista con haciendo recuento de las escenas, palabras e incidentes que marcaron nuestra vida. Allí cabe incluir también los aspectos que no nos gustan de nosotros mismos.

Un tercer paso es aceptar que nuestro Padre es un Dios de perdón, el cual se hizo realidad en la obra sacrificial del Señor Jesús en la cruz. Allí nos perdonó todas las culpas.

Gracias a esa misericordia inmerecida, es necesario pedirle a Aquel que todo lo puede que nos ayude a comprender, aceptar y embargarnos de su amor ilimitado.

Solo así, cuando abrimos el corazón a su mover poderoso, podremos perdonar también a otros.

Recordemos que si bien es cierto no podemos viajar en el tiempo hacia los instantes en que ocurrieron hechos traumáticos en nuestra vida, con el propósito de resolver los conflictos que se generaron, si podemos entregar todos esos sentimientos y emociones -todavía sin sanar—en manos del Señor Jesucristo para quien no hay tiempo porque El es eterno. Cuando lo hacemos, es posible que haya Sanidad Interior.

Una forma práctica es llevar todo el odio, resentimiento, temor, celos, inseguridad y otras heridas, en oración al amado Hijo de Dios. Siéntalo allí, a su lado, de que manera toma en sus manos todas sus frustraciones y dolor.

No olvide que El dijo: ***"Venid a mi todos los que estáis trabajados y cargados, y yo os hare descansar," (Mateo 11:28)***

Nuestro amado Salvador espera que usted le entregue todo cuanto ha guardado en su corazón. Una vez lo deposite todo en Sus manos, pídale allí en oración que comience a sanar todo su ser. El lo hará, sin duda, porque nos ama y quiere lo mejor para nosotros ya que dijo: ***"...yo he venido para que tengan vida, y para que la tenjan en abundancia."*** (Juan 10:10 b.)

Cristo Jesus llevó nuestros pecados pero tambien nuestras enfermedades y traumas hasta la cruz. Y allí nos hizo libres. Ese es un principio que debemos grabar en el corazón de quienes vienen en busca de orientación y Consejería. Y, por supuesto, ayudarles en su proceso de sanidad...

Capítulo 13

Obstáculos para la Sanidad Interior

El proceso de Sanidad Interior -que personalmente considero el mas eficaz sin que, por supuesto, tenga nada en contra de la psicología como disciplina psicoterapéutica-, puede enfrentar algunos obstáculos que es necesario, de un lado identificar, y de otro, corregir.

Los impedimentos están representados en la imagen errada que pudieramos tener de Dios como autoridad suprema, temor a reconocer que tenemos un problema, echar la culpa a los demás por los desequilibrios emocionales que experimentamos, e incluso, la ansiedad que despierta hacer un examen interior para descubrir que hay

guardado desde nuestra niñez, adolescencia y período juvenil, que está afectando nuestro presente.

1.-Una imagen errada de Dios

Cuando niños quizá tuvimos un padre intolerante, carente de amor y de ternura, despiadado y que todo error lo relacionaba con un fuerte castigo y, además, que no escuchaba cuando queríamos hablarle.

Es el primer contacto que tenemos con una figura paterna y de autoridad, que en la juventud e incluso edad adulta, homologamos con Dios.

Es probable que consideremos que El es castigador, que no podemos llegar a su santa presencia, que está pendiente de pillarnos en una falla para traernos dolor, que no nos ama y además, no comprende ni los problemas ni nuestras expectativas.

Esa es la asociación de ideas que hacen millares de personas en todo el mundo. Para ellos Dios es muy lejano.

Si esa es la situación de la persona a quien usted aconseja, sin duda el proceso de Sanidad Interior se encontrará boicoteado y es fundamental que le guíemos para que cambie su imagen del Padre.

La tarea que le asiste como Consejero es tomar el tiempo suficiente, acompañado de textos bíblicos, para mostrarle las características amorosas del Dios en el que hemos creído, quien es precisamente el Sanador del ser en su totalidad.

2.- Temor a decir la verdad

Una mujer había practicado el aborto. Se deshizo de su criatura en gestación a los cuatro meses.

¿Sabe que impedía el que avanzáramos en el proceso de Sanidad Interior? El temor de esta jóven a decir la verdad. Creía que su pecado era tan terrible, que sin duda yo jamás habría oído algo así. La concepción que tenía la llevaba además, a tratar -por supuesto, algo imposible—de Dios. "*No puedo decírselo a El porque me castigaría*", repetía una y otra vez.

Igual ha ocurrido, por ejemplo, con un ejecutivo de una agencia de seguros, casado y con dos hijos, que tenía un enorme temor de confesar que era homosexual.

Carlos José, otra persona a quien brindamos apoyo a través de la Consejería Pastoral, se negaba a contar que—tres años atrás y mientras ejercía como sicario—habrá dado muerte a dos personas.

Estas personas inconscientemente levantaban muros que impedían dar pasos sólidos hacia la Sanidad Interior.

¿Que paso se siguió? Darle confianza a cada uno de ellos para que comprendiera que, quien perdona los pecados y nos ayuda sobrenaturalmente a sanar las heridas del alma, es el Señor Jesucristo.

El es nuestro amigo, quiere ayudarnos y nos guía en el camino para ser libres.

3.- *¿Quién fue el culpable?*

Un tercer obstáculo está representado en el temor de admitir que quizá fueron sus hermanos, padres, familiares cercanos, vecinos o compañeros de estudio o de trabajo, quienes provocaron -en muchos casos sin proponérselo--, una situación traumática que golpea todavía sus vidas.

Reconocer que nos hicieron daños no es culpar. Es, por el contrario, mirar dentro de nuestro ser en procura de encontrar donde está el asunto que nos causa dolor para proceder a arrojarlo de nuestra alma para alcanzar la libertad que el Señor Jesucristo quiere para nosotros.

Temor a lo desconocido

Cuando estamos brindando orientación a través de la Consejería Pastoral y al conocer que como cristianos pediremos al Señor Jesús que nos ayude en el proceso de Sanidad Interior, es probable que nos pregunte: "*¿Que puede ocurrirme?*".

Es algo apenas previsible. Todos los seres humanos, en mayor o menor medida, enfrentamos el temor a lo desconocido.

A su manera, creen que tienen el control de todo, aunque por supuesto, están equivocados.

Esta es la razón por la que haya quienes, en medio de sus crisis o situación traumática, sientan relativa comodidad. Simplemente ya se acostumbraron al sufrimiento y prefieren seguir sujetos a el, que abrir las puertas al mover de Cristo en su corazón. La realidad es que temen encontrarse con "*sorpresas*" al auscultar su ser interior.

Una vez descubrimos que el aconsejado está atravesando por una situación así, es necesario con paciencia, comprensión y seguridad, despejar todas sus inquietudes. En particular enfatizar en el hecho de que solo un auto examen—con ayuda de Dios - permitirá dejar atrás el sufrimiento producto de situaciones traumáticas del pasado, y ser libres.

Recuerde que generalmente todo ser humano es producto de una cadena de sucesos que marcaron su existencia. Ya menos que se produzca la Sanidad Interior, la cadena proseguirá y golpeará a nuestros hijos, nietos y toda la generación que se desprenda de nosotros...

En su condición de Consejero cristiano, el reto que tiene es enorme, pero debe asumirlo. Aquel a quien brinda acompañamiento debe dejar de lado los temores, encontrar seguridad y abrir su corazón a avanzar en los siguientes pasos...

35 Cerrando las puertas abiertas al ocultismo

A Nelly la atendieron todos los médicos imaginables, desde facultativos de atención general hasta especialistas de la más alta categoría. Ella aducía que algunos temores o incertidumbre generaban en su cuerpo brotes alérgicos.

La remitieron a un psicólogo, luego a otro y otro más. Nada mejoraba. Un siquiatra descartó que tuviera problemas cerebrales. Su cuerpo evidenciaba enrojecimiento y posteriormente amoratamiento.

Finalmente y presa de la angustia, acudió a la iglesia. Un análisis preliminar llevó a descartar que experimentara hechos traumáticos profundos, provenientes de la niñez y etapa de juventud.

En medio de las continuas conversaciones, afloró algo a lo que temía enfrentar: había abierto puertas al ocultismo. Le habían practicado conjures, tenía espíritus guía y, además, concertó con un ex marido, un pacto de sangre. "*No lo mencioné antes porque supuse que no tendría mayor importancia*", argumentó.

Como ella, muchas personas han tenido estrecha relación con el ocultismo. Han practicado algún grado de hechicería. Incluso, incurrir en la lectura asidua del Tarot o el horóscopo, conducen a la contaminación espiritual. En la Biblia estas prácticas fueron abiertamente condenadas (Deuteronomio 18:10-12).

Una vez un ente demoniáco anida en la persona, busca generar daño. De ahí que en muchos casos se produzcan reacciones sicosomáticas.

Una mala utilización de las capacidades

Todo ser humano tiene la capacidad de comunicarse con el mundo sobrenatural. Y para nadie es desconocido que existen dos mundos: el de la luz, en donde gobierna Dios (Juan 8:12), y el de las tinieblas, en donde gobierna Satanás (Efesios 6:12).

Ahora bien, cuando se abren las puertas al mundo de lo oculto, de las tinieblas, se cede terreno a los poderes demoniácos.

Es fácil identificar a quien se encuentra en esta situación. No quieren leer la Biblia, rechazan toda invitación a congregarse en una iglesia y, además, desechan toda insinuación de que hagan oración.

¿Que hacer entonces?

Cuando abordamos la Sanidad Interior en quienes han incurrido en el ocultismo, quedan dos pasos ineludibles:

1.- Renunciar a los compromisos con el mundo de lo oculto.

Para que tal proceso sea eficaz, es necesario que el aconsejado haga una lista de las ocasiones en las que tuvo alguna práctica ocultista e identificar de que se trató. También reviste importancia que indique con que frecuencia lo hizo. La enumeración es fundamental en el momento de avanzar en la Sanidad Interior.

2.- Recibir a Cristo y permitirle el pleno gobierno de nuestro ser.

Cuando Jesucristo entra a gobernar nuestro corazón, toda fuerza de lo oculto pierde terreno.

Alguien que abrió las puertas al mundo demoniáco, generalmente encontrará motivos para no recibir a Jesucristo y expresará renuencia aduciendo que "*cree en el mundo espiritual*", ignorando o quizá ocultando que el mundo espiritual que conoce es el de la maldad.

Al compartirle la Palabra, el Espíritu Santo abre puertas. No olvide que no es en nuestras fuerzas sino en las de Dios.

Rompa toda cadena ancestral

En su condición de Consejero Cristiano lleve al aconsejado a renunciar a toda atadura con el ocultismo pero también, que en su oración renuncie a toda atadura generacional, de tal manera que en el nombre de Jesucristo cancele todo pacto que

sus abuelos, bisabuelos o cualquier otro pariente, hayan hecho con el mundo espiritual de maldad.

Recuerde que el amado Hijo de Dios es quien obra sanidad interior, rompiendo toda ligadura, y además, quien cura nuestras heridas emocionales.

Capítulo 15

Seguimiento al proceso de Sanidad Interior

Así como el proceso de cambio y crecimiento tanto personal como espiritual es eso, es decir un proceso que no se concluye en un abrir y cerrar de ojos, también la Sanidad Interior no debe ni puede circunscribirse a una sola sesión con el Consejero Pastoral.

No podemos olvidar que Satanás trabaja todos los días las veinticuatro horas, y bien sea que el aconsejado haya estado inmerso en actividades ocultistas o que su situación particular obedezca a hechos traumáticos, buscara recordar a la persona sus errores del pasado y las consecuencias que trajeron, generando condiciones de desánimo y sensación de fracaso.

El apóstol Pablo reconocía que era necesario perseverar en el camino hacia la superación en todos los órdenes. Por tal motivo escribió: ***"No quiero decir que lo haya conseguido todo, ni que ya sea perfecto; pero sigo adelante con la esperanza de alcanzarlo, puesto que Cristo Jesús me alcanzo primero. Hermanos, no digo que yo mismo ya lo haya alcanzado; lo que si hago es olvidarme de lo que queda atrás y esforzarme por alcanzar lo que está delante, para llegar a la meta y ganar el premio celestial que Dios nos llama a recibir por medio de Cristo Jesús" (Filipenses 3:12-14).***

El paulatino avance hacia la Sanidad Interior arroja resultados que, al principio pueden parecer lentos, pero que si están sometidos en manos del Señor Jesucristo, serán eficaces trayendo transformación al individuo.

Los pensamientos, una fortaleza

Los mayores ataques que tiene todo ser humano en proceso de Sanidad Interior son los pensamientos. Es en la mente donde se pierden o se ganan las batallas. Ese es el motivo por el cual usted debe insistir al aconsejado sobre la necesidad e importancia de tener control de ellos, con ayuda de Dios.

El apóstol Pablo hizo una recomendación que cobra particular vigencia con las personas a las que orientamos. El escribió: ***"Todo pensamiento humano lo sometemos a Cristo, para que lo obedezca a el, y estamos dispuestos a castigar toda desobediencia, una vez que ustedes obedezcan perfectamente"*** (2 Corintios 10:5).

Nuestro enemigo espiritual, Satanás, quiere echar por tierra el trabajo de Consejería sembrando derrota en aquellos a quienes estamos guiando en el proceso. Genera además, ideas que le asocian con un pasado traumático.

Al respecto, debemos instruirlo en el sentido de que -siendo libre en Cristo- debe experimentar una transformación radical en su forma de racionalizar las cosas, como aconseja el apóstol Pablo: ***"No os conforméis a este siglo, sino transformaos por media de la renovación de vuestro entendimiento, para que comprobéis cual sea la buena voluntad de Dios, agradable y perfecta."*** (Romanos 12:2).

Es importante, entonces, que reemplace esa perspectiva errada de la vida con una vision renovada, como lo escribe el autor sagrado en su carta a los cristianos de Filipos: ***"Por lo demos, hermanos, todo lo que es verdadero, todo lo honesto, todo lo justo, todo lo puro, todo lo amable, todo lo que es de buen nombre; si hay virtud alguna, si algo digno de alabanza, en esto pensad"*** (Filipenses 4:8).

Solo cuando le enseñamos al aconsejado sobre la necesidad de dejar de lado los pensamientos negativos para dar cabida a aquellos que son positivos, podremos tener tranquilidad plena porque no será presa fácil de los ataques en procura de vuelta atrás en su Sanidad Interior.

Características que deben rodear al Consejero

Quien asume su compromiso como Consejero debe estar secundado por cuatro características de suma importancia que le llevarán a ser mas eficaz y oportuno en su labor:

1. Atento

Solo una actitud perspicaz nos permitirá identificar los avances, estancamiento o retroceso que experimenta el aconsejado.

En muchas ocasiones quien acude en procura de orientación y desea superar, bien hechos traumáticos o las consecuencias que se derivan de su participación en actividades ocultistas, niegan que estén enfrentando de nuevo pensamientos obsesivos o ataques de orden espiritual.

Recuerdo el caso de una persona a quien orientamos en el proceso de Sanidad Interior. Había hecho pacto de sangre con su ex marido y, cuando por fin se cayó el velo de sus ojos y pudo apreciar la realidad en su verdadera proporción y se apartó de él, la asediaba invocando espíritus que le producían escozor en todo el cuerpo.

La liberación como tal, tomó varias horas. Pero en los días siguientes no solo volvió a acudir a los espíritus en procura de ayuda, sino que el domingo siguiente, después del culto y, cuando le pregunté como seguía, se limitó a responder: *"Muy bien, pastor"*. Su madre fue la que contó que, por el contrario, en la noche la despertaban los gritos aterrorizados de la mujer ya que la asediaban los espíritus de nuevamente.

Estar atento a los cambios en la persona, permitirá identificar en que aspectos es necesario hacer mayor énfasis dentro del proceso de Sanidad Interior.

2.- Perseverancia

La Sanidad Interior implica que haya perseverancia. No podemos suspender la atención de alguien que está siendo aconsejado, simplemente porque nos cansamos o creemos que ya *"se puede defender solo"*.

Recuerde que la persona, hasta tanto no cumpla el proceso, es como un bebé indefenso en medio de un centro comercial lleno de personas. Usted debe guiarlo hasta comprobar que, en efecto y por el poder de Dios, está libre, bien y en crecimiento tanto personal como espiritual.

3.- Edificación

Corresponde a quien esta adelantando la Consejería Pastoral brindar orientación permanente con fundamentos bíblicos. En esta tarea se incluye llevarle a dejar pensamientos y actitudes del pasado y llevarle a adoptar nuevos principios y valores, sobre la base de que Dios ofrece una nueva oportunidad de vida.

4.- Estímulo

Es necesario fortalecer la autoestima en el aconsejado. Por esa razón es importante llevarle a comprender que ha avanzado en el proceso de Sanidad Interior. Frases como *"Tu puedes superar el pasado y cambiar porque no estas solo, Dios esta contigo"*, son de gran ayuda.

5.- Revisión permanente de los apuntes

No olvide que el Consejero Pastoral debe estar al tanto del proceso, estancamiento o retroceso del aconsejado. Una forma eficaz de lograrlo es mediante las anotaciones en cada sesión. Constituyen su bitácora. Y debe consultarlas con frecuencia.

¿Cuál es el propósito? Recordar que habló con la persona en la última reunión; citas bíblicas que utilizó en la orientación; identificar de qué maneja el aconsejado esta aplicando las enseñanzas; reconocer cuáles son los puntos débiles en la Sanidad Interior así como las fortalezas.

Los temas bíblicos de aconsejamiento que vaya a utilizar en cada caso, debe tenerlos claros desde antes de comenzar la sesión.

Capítulo 16

Rompiendo pactos con el ocultismo y los recuerdos traumáticos

Hasta el momento hemos insistido en la importancia de tener un seguimiento cuidadoso del aconsejado en el proceso de Sanidad Interior. Tampoco conformarnos con unas pocas sesiones sino persistir hasta llevarlos, en el poder de Jesucristo, a una libertad plena.

El Consejero debe guiarle a cerrar todas las puertas abiertas a Satanás en las diferentes áreas de su vida. Incluso, en el proceso es probable que hallemos portillos que no imaginábamos. La persona había guardado silencio por temor o quizá esperó hasta tener un grado de confianza suficiente para compartir todas sus inquietudes.

No es fácil vivir en un mundo sin Cristo

Para quienes caminamos de la mano del Señor Jesucristo, vivir en un mundo caído donde prevalece el pecado en todos los ordenes, no es fácil. Pese a ello, nuestro compromiso es vencer por encima de las circunstancias y enseñar al aconsejado a sobreponerse a los obstáculos que seguramente encontrará a cada paso. Es esencial que desarrolle *confianza en Dios*.

En procura de que avance en el proceso es imperativo enseñarle que todo su pasado, incluyendo pecados y errores que haya cometido en el orden conductual y de pensamientos, el Señor Jesús **lo llevó y dejó en la cruz** (Colosenses 2:13-15).

Si toma conciencia de lo maravilloso que ocurrió en su existencia, puede dar un nuevo paso consistente en la **renuncia a todo pacto o juramento** que haya hecho con el ocultismo.

En cierta ocasión junto con dos pastores más ministramos liberación a una joven de dieciséis años que había hecho pacto con Satanás. El diablo le insistía que tal pacto ***no se podía romper***. En desarrollo de la ministración comprendió la grandeza que había ocurrido con su existencia gracias a la muerte sacrificial de Jesucristo y su resurrección gloriosa. Y rompió todo pacto en el nombre de Jesús! Fue libre.

El amado hijo de Dios dijo: ***"Así que, si el Hijo los hace libres, ustedes serán verdaderamente libres," (Juan 8:36. Version Popular)***. El apóstol Pablo hizo además el siguiente comentario: ***"Ustedes, hermanos, han sido llamados a la libertad." (Gálatas 5.13. Versión Popular)***.

Renunciando a los recuerdos

Quien está viviendo el proceso de Sanidad Interior no solamente debe renunciar a todo pacto con el ocultismo sino además, a sus recuerdos del pasado.

Aunque parezca insólito, hay quienes se aferran a escenas traumáticas ocurridas en el pasado. Constituyen su pretexto para vivir amargadas culpando a los demás por sus tristezas y fracasos.

Por tanto se le debe *confrontar con la realidad*. Que tome conciencia de que si persiste en una actitud así, jamás será libre.

Una sugerencia práctica es que le ayudemos a elaborar un listado de los recuerdos dolorosos y que, en oración, vaya entregándolos uno a uno al Señor Jesús quien dijo: ***"Vengan a mi los que estén cansados y agobiados, que yo los hare descansar. Acepten la mision que les doy y aprendan de mi que soy paciente y humilde. Conmigo encontraran descanso. La misión que les doy es agradable y la carga facil de llevar." (Mateo 11:28-30. "Nuevo Testamento: La Palabra de Dios para todos")***.

Sin duda alguna el propósito de Dios es la sanidad de nuestra alma y que permanezcamos en ese estado de equilibrio, inclinados hacia el crecimiento personal y espiritual. Así lo dejó claro el apóstol Pablo cuando escribió: ***"Que Dios mismo, el Dios de paz, los haga a ustedes perfectamente santos, y les conserve todo su ser, espiritual, alma y cuerpo, sin defecto alguno para la venida de nuestro Señor Jesucristo. El que los llama es fiel y cumplirá todo esto." (1 Tesalonicenses 5:23, 24)***.

Es nuestro amado Hacedor quien nos concede la paz que tanto anhela el corazón. El es quien hace posible ese proceso. En nuestras fuerzas no podemos lograrlo.

Tampoco por muchas capacidades que tenga usted en su condición de Consejero Pastoral.

Por supuesto, Satanás, nuestro adversario mas aguerrido, buscará que haya pensamientos acusatorios. De hecho el siempre lo ha hecho, como leemos en el libro de Apocalipsis: *"Entonces oí una voz fuerte en el cielo, que decía: 'Ya llegó la salvación, el poder y el reino de nuestro Dios, y la autoridad de su Mesías; porque ha sido expulsado el acusador de nuestros hermanos, el que día y noche los acusaba delante de nuestro Dios.'"* (Apocalipsis 12:10. Versión Popular).

Sin duda el Creador quiere obrar salvación espiritual, física y psicológica en todas las personas. Y romper ataduras con el ocultismo y con los recuerdos traumáticos forma parte de tales pasos que debemos orientar para que siga el aconsejado.

Conclusión

¡Es hora de poner en practice todo lo aprendido!

Curiosamente la labor de escribir genera una sensación de paternidad con todos los textos que, conforme van fluyendo en nuestra mente, son plasmados en el ordenador. Cuando concebimos las primeras líneas, es como si tuviéramos en frente un bebé tierno y pequeño. El paso de los días, las semanas y los meses da lugar a que el material que preparamos no solamente tome forma y solidez, sino que también se encamina a un final apropiado cuando consideramos que ya quedo dicho cuanto teníamos para compartir con nuestros lectores.

Por esa razón, llegar al final del camino con el MANUAL DE CONSEJERÍA PASTORAL encierra tanto significado para quienes trabajamos en su estructuración y publicación. En esta tarea hemos avanzado hombro a hombro con el hermano Rene Mondejar y no dudo que el comparte esta nostalgia.

Hay mucho más por decir en material de Consejería, pero considero oportuno que lo abordemos en un segundo seriado.

En la primera entrega compartimos las bases de la Consejería, las cuales deben tomar firmeza con la experiencia que irá adquiriendo quien desarrolla este ministerio extraordinario.

En cierta ocasión me visito un periodista recién graduado de la Universidad. Conociendo mi desempeño en los medios de comunicación, me interrogó: ¿Como se aprende a escribir? ¿Hay alguna tactica?

Estoy seguro que lo que no esperaba fue mi respuesta: *"Jovencito, a escribir se aprende escribiendo. Es un proceso que comienza desde arrugar muchas hojas de pope/ porque las palabras no afloran como quisiéramos, hasta revisar una y otra y otra vez lo que hayamos escrito y, en la medida que lo hacemos juiciosamente, descubrimos errores y allí, en ese momento, estamos aprendiendo."*

Yo estoy apenas aprendiendo a escribir. Igual en mi condición de pastor evangélico. El Seminario Teológico me brindo las herramientas, pero ahora el trabajo debo realizarlo en íntima comunión con el Señor Jesucristo. El es quien nos ayuda a *"aprender"* como hacer las cosas.

Todo lo anterior para decirle, mi amado lector, que la Consejería es un camino largo y para ser un buen Consejero, debe disponerse para avanzar de la mano del Hijo de Dios. Pero puedo anunciarle: la experiencia de brindar orientación a las personas, con fundamento en pautas bíblicas, es una experiencia a la par maravillosa y enriquecedora.

Gracias... esa es la palabra que viene a mi corazón: decirle a todos "Mil Gracias por acompañarnos siempre leyendo el material que publicamos". Y mi oración permanente porque saquen el mejor provecho al MANUAL DE CONSEJERÍA PASTORAL.

36 Textos Bíblicos 1

La Biblia habla sobre las Adicciones

1 Corintios 6:19 ¿O no sabéis que vuestro cuerpo es templo del Espíritu Santo, que mora en vosotros, el cual tenéis de Dios, y que no sois vuestros? **20** Pues habéis sido comprados por precio. Por tanto, glorificad a Dios en vuestro cuerpo.

Lucas 21:34 Mirad por vosotros, que vuestros corazones no estén cargados de glotonería, de embriaguez y de las preocupaciones de esta vida, y que aquel día venga sobre vosotros de repente como una trampa;

Proverbios 20:1 El vino hace burla; el licor alborota. Y cualquiera que se descarría no es sabio.

Proverbios 21:17 El que ama los placeres se empobrecerá; el que ama el vino y los perfumes no se enriquecerá.

Proverbios 23:29 ¿Para quién será el ay? ¿Para quién será el dolor? ¿Para quién serán las rencillas? ¿Para quién los quejidos? ¿Para quién las heridas gratuitas? ¿Para quién lo enrojecido de los ojos? 30 Para los que se detienen mucho sobre el vino; para los que se lo pasan probando el vino mezclado. 31 No mires el vino cuando rojea, cuando resplandece su color en la copa, cuando entra suavemente. 32 Al fin muerde como serpiente, y envenena como víbora. 33 Tus ojos mirarán cosas extrañas, y tu corazón hablará perversidades. 34 Serás como el que yace en medio del mar, o como el que yace en la punta de un mástil. 35 Dirás: "Me golpearon, pero no me dolió; me azotaron, pero no lo sentí. Cuando me despierte, lo volveré a buscar."

Efesios 5:15 Mirad, pues, con cuidado, cómo os comportáis; no como imprudentes sino como prudentes, 16 redimiendo el tiempo, porque los días son malos. 17 Por tanto, no seáis insensatos, sino comprended cuál es la voluntad del Señor. 18 Y no os embriaguéis con vino, pues en esto hay desenfreno. Más bien, sed llenos del Espíritu, 19 hablando entre vosotros con salmos, himnos y canciones espirituales; cantando y alabando al Señor en vuestros corazones;

1 Corintios 6:9 ¿No sabéis que los injustos no heredarán el reino de Dios? No os engañéis: que ni los fornicarios, ni los idólatras, ni los adúlteros, ni los afeminados, ni los homosexuales, 10 ni los ladrones, ni los avaros, ni los borrachos, ni los calumniadores, ni los estafadores, heredarán el reino de Dios. 11 Y esto erais algunos de vosotros, pero ya habéis sido lavados, pero ya sois santificados, pero ya habéis sido justificados en el nombre del Señor Jesucristo y en el Espíritu de nuestro Dios.

Proverbios 23:19 Escucha tú, hijo mío, y sé sabio; endereza tu corazón en el camino. 20 No estés con los bebedores de vino, ni con los comilones de carne.

La Biblia habla sobre la Adolescencia

Eclesiastés 11:9 Alégrate, joven, en tu adolescencia, y tenga placer tu corazón en los días de tu juventud. Anda según los caminos de tu corazón y según la vista de tus ojos, pero ten presente que por todas estas cosas Dios te traerá a juicio. 10 Quita, pues, de tu corazón la ansiedad, y aleja de tu cuerpo el mal; porque la adolescencia y la juventud son vanidad.

Eclesiastés 12:1 Acuérdate de tu Creador en los días de tu juventud: antes que vengan los días malos, y lleguen los años de los cuales digas: "No tengo en ellos contentamiento";

Proverbios 3:1 Hijo mío, no te olvides de mi instrucción, y guarde tu corazón mis mandamientos; 2 porque abundancia de días y años de vida y bienestar te aumentarán. 3 No se aparten de ti la misericordia y la verdad; átalas a tu cuello. Escríbelas en las tablas de tu corazón, 4 y hallarás gracia y buena opinión ante los ojos de Dios y de los hombres. 5 Confía en Jehová con todo tu corazón, y no te apoyes en tu propia inteligencia. 6 Reconócelo en todos tus caminos, y él enderezará tus sendas.

Proverbios 1:7 El temor de Jehová es el principio del conocimiento; los insensatos desprecian la sabiduría y la disciplina. Advertencia contra la codicia 8 Escucha, hijo mío, la disciplina de tu padre, y no abandones la instrucción de tu madre; 9 porque diadema de gracia serán a tu cabeza y collares a tu cuello. 10 Hijo mío, si los pecadores te quisieran persuadir, no lo consientas. 11 Si te dicen: "Ven con nosotros; estemos al acecho para derramar sangre y embosquemos sin motivo a los inocentes;

Proverbios 4:1 Oíd, hijos, la enseñanza de un padre; estad atentos para adquirir entendimiento. 2 No abandonéis mi instrucción, porque yo os doy buena enseñanza. 3 Pues yo también fui hijo de mi padre, tierno y singular delante de mi madre. 4 Y él me enseñaba y me decía: "Retenga tu corazón mis palabras; guarda mis mandamientos y vivirás." 14 No entres en el sendero de los impíos, ni pongas tu pie en el camino de los malos. 15 Evítalo; no pases por él. Apártate de él; pasa de largo.

Proverbios 6:20 Guarda, hijo mío, el mandamiento de tu padre, y no abandones la instrucción de tu madre. 21 Átalos siempre a tu corazón, y enlázalos en tu cuello. 22 Te guiarán cuando camines; te guardarán cuando te acuestes, y hablarán contigo cuando te despiertes. 23 Porque el mandamiento es antorcha, y la instrucción es luz. Y las reprensiones de la disciplina son camino de vida. 24 Te guardarán de la mala mujer, de la suavidad de lengua de la extraña.

Proverbios 13:18 Pobreza y vergüenza tendrá el que desprecia la disciplina, pero el que acepta la reprensión logrará honra.

Proverbios 15:31 El oído que atiende a la reprensión de la vida vivirá entre los sabios. 32 El que tiene en poco la disciplina menosprecia su vida, pero el que acepta la reprensión adquiere entendimiento.

1 Corintios 15:58 Así que, hermanos míos amados, estad firmes y constantes, abundando siempre en la obra del Señor, sabiendo que vuestro arduo trabajo en el Señor no es en vano.

Efesios 6:10 Por lo demás, fortaleceos en el Señor y en el poder de su fuerza. 11 Vestíos de toda la armadura de Dios, para que podáis hacer frente a las intrigas del diablo;

Génesis 39:6 La mujer de Potifar calumnia a José era de bella presencia y de hermoso semblante. 7 Y sucedió después de estas cosas, que la mujer de su señor puso sus ojos en José y le dijo: _Acuéstate conmigo. 8 El rehusó y dijo a la mujer de su señor: _He aquí que mi señor, teniéndome a mí, no se preocupa de nada de cuanto hay en la casa. Ha puesto en mis manos todo cuanto tiene. 9 No hay otro superior a mí en esta casa; y ninguna cosa se ha reservado, sino a ti, porque eres su mujer. ¿Cómo, pues, haría yo esta gran maldad y pecaría contra Dios?

Daniel 1:8 Pero Daniel se propuso en su corazón no contaminarse con la ración de la comida del rey ni con el vino que éste bebía. Pidió, por tanto, al jefe de los funcionarios que no fuera obligado a contaminarse. 9 Dios concedió a Daniel que se ganara el afecto y la buena voluntad del jefe de los funcionarios,

Daniel 3:16 Sadrac, Mesac y Abed_nego respondieron y dijeron al rey: _Oh Nabucodonosor, no necesitamos nosotros responderte sobre esto. 17 Si es así, nuestro Dios, a quien rendimos culto, puede librarnos del horno de fuego ardiendo; y de tu mano, oh rey, nos librá. 18 Y si no, que sea de tu conocimiento, oh rey, que no hemos de rendir culto a tu dios ni tampoco hemos de dar homenaje a la estatua que has levantado.

Éxodo 20:12 "Honra a tu padre y a tu madre, para que tus días se prolonguen sobre la tierra que Jehová tu Dios te da.

Efesios 6:1 Hijos, obedeced en el Señor a vuestros padres, porque esto es justo. 2 Honra a tu padre y a tu madre (que es el primer mandamiento con promesa) 3 para que te vaya bien y vivas largo tiempo sobre la tierra.

2 Timoteo 2:22 Huye, pues, de las pasiones juveniles y sigue la justicia, la fe, el amor y la paz con los que de corazón puro invocan al Señor.

1 Juan 4:9 En esto se mostró el amor de Dios para con nosotros: en que Dios envió a su Hijo unigénito al mundo para que vivamos por él. 10 En esto consiste el amor: no en que nosotros hayamos amado a Dios, sino en que él nos amó a nosotros y envió a su Hijo en expiación por nuestros pecados. 11 Amados, ya que Dios nos amó así, también nosotros debemos amarnos unos a otros.²¹ Y tenemos este mandamiento de parte de él: El que ama a Dios ame también a su hermano.

1 Pedro 1:22 Habiendo purificado vuestras almas en obediencia a la verdad para un amor fraternal no fingido, amaos los unos a los otros ardientemente y de corazón puro;

1 Pedro 4:8 Sobre todo, tened entre vosotros un ferviente amor, porque el amor cubre una multitud de pecados.

1 Corintios 13:1 Si yo hablo en lenguas de hombres y de ángeles, pero no tengo amor, vengo a ser como bronce que resuena o un címbalo que retiñe. 2 Si tengo profecía y entiendo todos los misterios y todo conocimiento; y si tengo toda la fe, de tal manera que traslade los montes, pero no tengo amor, nada soy. 3 Si reparto todos mis bienes, y si entrego mi cuerpo para ser quemado, pero no tengo amor, de nada me sirve. 4 El amor tiene paciencia y es bondadoso. El amor no es celoso. El amor no es ostentoso, ni se hace arrogante. 5 No es indecoroso, ni busca lo suyo propio. No se irrita, ni lleva cuentas del mal. 6 No se goza de la injusticia, sino que se regocija con la verdad. 7 Todo lo sufre, todo lo cree, todo lo espera, todo lo soporta.

Romanos 12:9 El amor sea sin fingimiento, aborreciendo lo malo y adhiriéndoos a lo bueno: 10 amándoos los unos a los otros con amor fraternal; en cuanto a honra, prefiriéndoos los unos a los otros;

Juan 13:34 Un mandamiento nuevo os doy: que os améis los unos a los otros. Como os he amado, amaos también vosotros los unos a los otros.

Filipense 2:3 No hagáis nada por rivalidad ni por vanagloria, sino estimad humildemente a los demás como superiores a vosotros mismos; 4 no considerando cada cual solamente los intereses propios, sino considerando cada uno también los intereses de los demás. 5 Haya en vosotros esta manera de pensar que hubo también en Cristo Jesús:

Mateo 20:26 Entre vosotros no será así. Más bien, cualquiera que anhele ser grande entre vosotros será vuestro servidor; 27 y el que anhele ser el primero entre

vosotros, será vuestro siervo. 28 De la misma manera, el Hijo del Hombre no vino para ser servido, sino para servir y para dar su vida en rescate por muchos.

Mateo 25:35 Porque tuve hambre, y me disteis de comer; tuve sed, y me disteis de beber; fui forastero, y me recibisteis; 36 estuve desnudo, y me vestisteis; enfermo, y me visitasteis; estuve en la cárcel, y vinisteis a mí." 40 Y respondiendo el Rey les dirá: "De cierto os digo que en cuanto lo hicisteis a uno de estos mis hermanos más pequeños, a mí me lo hicisteis."

Gálatas 6:9 No nos cansemos, pues, de hacer el bien; porque a su tiempo cosecharemos, si no desmayamos. 10 Por lo tanto, mientras tengamos oportunidad, hagamos el bien a todos, y en especial a los de la familia de la fe.

Romanos 15:1 Así que, los que somos más fuertes debemos sobrellevar las flaquezas de los débiles y no agradarnos a nosotros mismos. 2 Cada uno de nosotros agrade a su prójimo para el bien, con miras a la edificación.

Tito 3:14 Y aprendan los nuestros a dedicarse a las buenas obras para los casos de necesidad, con el fin de que no sean sin fruto.

1 Juan 3:16 En esto hemos conocido el amor: en que él puso su vida por nosotros. También nosotros debemos poner nuestras vidas por los hermanos. 17 Pero el que tiene bienes de este mundo y ve que su hermano padece necesidad y le cierra su corazón, ¿cómo morará el amor de Dios en él? 18 Hijitos, no amemos de palabra ni de lengua, sino de hecho y de verdad.

Santiago 2:15 Si un hermano o una hermana están desnudos y les falta la comida diaria, 16 y alguno de vosotros les dice: "Id en paz, calentaos y saciaos", pero no les da lo necesario para el cuerpo, ¿de qué sirve? 17 Así también la fe, si no tiene obras, está muerta en sí misma.

Santiago 4:17 Por tanto, al que sabe hacer lo bueno y no lo hace, eso le es pecado.

Mateo 22:37 Jesús le dijo: Amarás al Señor tu Dios con todo tu corazón y con toda tu alma y con toda tu mente. 38 Este es el grande y el primer mandamiento. 39 Y el segundo es semejante a él: Amarás a tu prójimo como a ti mismo. 40 De estos dos mandamientos dependen toda la Ley y los Profetas.

Juan 14:23 Respondió Jesús y le dijo: -Si alguno me ama, mi palabra guardará. Y mi Padre lo amará, y vendremos a él y haremos nuestra morada con él. 24 El que

no me ama no guarda mis palabras. Y la palabra que escucháis no es mía, sino del Padre que me envió.

1 Crónicas 28:9 Y tú, Salomón, hijo mío, reconoce al Dios de tu padre y sírvele con un corazón íntegro y con ánimo voluntario; porque Jehová escudriña todos los corazones y entiende toda la intención de los pensamientos. Si tú le buscas, él se dejará hallar; pero si le abandonas, él te desechará para siempre.

Romanos 13:13 Andemos decentemente, como de día; no con glotonerías y borracheras, ni en pecados sexuales y desenfrenos, ni en peleas y envidia. 14 Más bien, vestíos del Señor Jesucristo, y no hagáis provisión para satisfacer los malos deseos de la carne.

2 Corintios 7:1 Así que, amados, ya que tenemos tales promesas, limpiémonos de toda impureza de cuerpo y de espíritu, perfeccionando la santidad en el temor de Dios.

La Biblia habla sobre la Ansiedad

Mateo 6:25 Por tanto os digo: No os afanéis por vuestra vida, qué habéis de comer o qué habéis de beber; ni por vuestro cuerpo, qué habéis de vestir. ¿No es la vida más que el alimento, y el cuerpo más que el vestido? 26 Mirad las aves del cielo, que no siembran, ni siegan, ni recogen en graneros; y vuestro Padre celestial las alimenta. ¿No sois vosotros de mucho más valor que ellas? 28 ¿Por qué os afanáis por el vestido? Mirad los lirios del campo, cómo crecen. Ellos no trabajan ni hilan; 34 Así que, no os afanéis por el día de mañana, porque el día de mañana traerá su propio afán. Basta a cada día su propio mal.

Filipenses 4:6 Por nada estéis afanosos; más bien, presentad vuestras peticiones delante de Dios en toda oración y ruego, con acción de gracias. 7 Y la paz de Dios, que sobrepasa todo entendimiento, guardará vuestros corazones y vuestras mentes en Cristo Jesús.

1 Pedro 5:6 Humillaos, pues, bajo la poderosa mano de Dios para que él os exalte al debido tiempo. 7 Echad sobre él toda vuestra ansiedad, porque él tiene cuidado de vosotros. 3 Confía en Jehová y haz el bien. Habita en la tierra y apacientate de la fidelidad. 4 Deléitate en Jehová, y él te concederá los anhelos de tu corazón. 5 Encomienda a Jehovah tu camino; confía en él, y él hará. 6 El exhibirá tu justicia como la luz, y tu derecho como el mediodía. 7 Calla delante de Jehová, y espera en

él. No te alteres con motivo de los que prosperan en su camino, por el hombre que hace maldades.

Proverbios 12:25 La congoja abate el corazón del hombre, pero la buena palabra lo alegra.

Proverbios 17:22 El corazón alegre trae sanidad, pero un espíritu abatido seca los huesos.

Proverbios 3:5 Confía en Jehová con todo tu corazón, y no te apoyes en tu propia inteligencia. 6 Reconócelo en todos tus caminos, y él enderezará tus sendas.

Salmo 91:1 El que habita al abrigo del Altísimo morará bajo la sombra del Todopoderoso. 2 Diré yo a Jehová: "¡Refugio mío y castillo mío, mi Dios en quien confío!"

Salmo 121:1 Alzaré mis ojos a los montes: ¿De dónde vendrá mi socorro? 2 Mi socorro viene de Jehová, que hizo los cielos y la tierra. 3 No permitirá que resbale tu pie, ni se adormecerá el que te guarda. 4 He aquí, no se adormecerá ni se dormirá el que guarda a Israel. 5 Jehová es tu protector; Jehová es tu sombra a tu mano derecha. 6 El sol no te herirá de día, ni la luna de noche. 7 Jehová te guardará de todo mal; él guardará tu vida. 8 Jehová guardará tu salida y tu entrada, desde ahora y para siempre.

Mateo 14:31 De inmediato Jesús extendió la mano, le sostuvo y le dijo: ¡Oh hombre de poca fe! ¿Por qué dudaste?

Lamentaciones 3:22 Por la bondad de Jehová es que no somos consumidos, porque nunca decaen sus misericordias. 23 Nuevas son cada mañana; grande es tu fidelidad. 24 "Jehová es mi porción", ha dicho mi alma; "por eso, en él esperaré."

Salmo 37:1 No te impacientes a causa de los malhechores, ni tengas envidia de los que hacen iniquidad. 2 Porque como la hierba pronto se secan, y se marchitan como el pasto verde. 3 Confía en Jehová y haz el bien. Habita en la tierra y apacientate de la fidelidad. 4 Deléitate en Jehová, y él te concederá los anhelos de tu corazón. 5 Encomienda a Jehová tu camino; confía en él, y él hará. 6 El exhibirá tu justicia como la luz, y tu derecho como el mediodía. 7 Calla delante de Jehová, y espera en él.

Isaías 40:11 Como un pastor, apacentará su rebaño; con su brazo lo reunirá. A los corderitos llevará en su seno, y conducirá con cuidado a las que todavía están

criando. 28 ¿No lo has sabido? ¿No has oído que Jehová es el Dios eterno que creó los confines de la tierra? No se cansa ni se fatiga, y su entendimiento es insondable. 29 Da fuerzas al cansado y le aumenta el poder al que no tiene vigor. 30 Aun los muchachos se fatigan y se cansan; los jóvenes tropiezan y caen. 31 Pero los que esperan en Jehová renovarán sus fuerzas; levantarán las alas como águilas. Correrán y no se cansarán; caminarán y no se fatigarán

Isaías 43:1 Pero ahora, así ha dicho Jehová, el que te creó, oh Jacob; el que te formó, oh Israel: "No temas, porque yo te he redimido. Te he llamado por tu nombre; tú eres mío. 2 Cuando pases por las aguas, yo estaré contigo; y cuando pases por los ríos, no te inundarán. Cuando andes por el fuego, no te quemarás; ni la llama te abrasará. 3 Porque yo soy Jehová tu Dios, el Santo de Israel, tu Salvador. A Egipto he entregado por tu rescate; a Etiopía y a Seba he dado por ti.

Salmo 50:15 Invócame en el día de la angustia; yo te libraré, y tú me glorificarás."

Nahum 1:7 ¡Bueno es Jehová! Es una fortaleza en el día de la angustia, y conoce a los que en él se refugian

Isaías 49:14 Pero Sion dijo: "Jehová me ha abandonado; el Señor se ha olvidado de mí." 15 "¿Acaso se olvidará la mujer de su bebé, y dejará de compadecerse del hijo de su vientre? Aunque ellas se olviden, yo no me olvidaré de ti. 16 He aquí que en las palmas de mis manos te tengo grabada; tus murallas están siempre delante de mí.

Salmo 62:5 Oh alma mía, reposa sólo en Dios, porque de él es mi esperanza. 6 Sólo él es mi roca y mi salvación; es mi alto refugio; no seré movido. 7 Dios es mi salvación y mi gloria; en Dios está la roca de mi fortaleza y mi refugio. 8 Oh pueblos, esperad en él en todo tiempo; derramad delante de él vuestro corazón, porque Dios es nuestro refugio. (Selah)

La Biblia habla sobre la Autoestima

Jeremías 1:5 -Antes que yo te formase en el vientre, te conocí; y antes que salieses de la matriz, te consagré y te di por profeta a las naciones.

Mateo 10:29 ¿Acaso no se venden dos pajaritos por un cuarto? Con todo, ni uno de ellos cae a tierra sin el consentimiento de vuestro Padre. 30 Pues aun vuestros

cabellos están todos contados. 31 Así que, no temáis; más valéis vosotros que muchos pajaritos.

2 Crónicas 43:26 Así diréis al rey de Judá que os ha enviado para consultar a Jehová: "Así ha dicho Jehová Dios de Israel con respecto a las palabras que has escuchado: 27 'Por cuanto tu corazón se ha enternecido y te has humillado delante de Dios, cuando escuchaste sus palabras contra este lugar y contra sus habitantes; por cuanto te humillaste delante de mí y rasgaste tus vestiduras y lloraste en mi presencia, yo también te he escuchado, dice Jehová. 28 He aquí que yo te reuniré con tus padres, y serás reunido en tu sepulcro en paz. Tus ojos no verán todo el mal que traeré sobre este lugar y sobre sus habitantes.' "

Salmo 8:3 Cuando contemplo tus cielos, obra de tus dedos, la luna y las estrellas que tú has formado, 4 digo: ¿Qué es el hombre, para que de él te acuerdes; y el hijo de hombre, para que lo visites? 5 Lo has hecho un poco menor que los ángeles y le has coronado de gloria y de honra.

Isaías 43:1 Pero ahora, así ha dicho Jehová, el que te creó, oh Jacob; el que te formó, oh Israel: "No temas, porque yo te he redimido. Te he llamado por tu nombre; tú eres mío.

1 Juan 3:1 Mirad cuán grande amor nos ha dado el Padre para que seamos llamados hijos de Dios. ¡Y lo somos! Por esto el mundo no nos conoce, porque no le conoció a él.

Santiago 4:6 Pero él da mayor gracia. Por eso dice: Dios resiste a los soberbios, pero da gracia a los humildes. 7 Someteos, pues, a Dios. Resistid al diablo, y él huirá de vosotros. 8 Acercaos a Dios, y él se acercará a vosotros. Limpiad vuestras manos, pecadores; y purificad vuestros corazones, vosotros de doble ánimo. 9 Afligíos, lamentad y llorad. Vuestra risa se convierta en llanto, y vuestro gozo en tristeza. 10 Humillaos delante del Señor, y él os exaltará.

Proverbios 16:5 Abominación es a Jehová todo altivo de corazón; de ninguna manera quedará impune. 18 Antes de la quiebra está el orgullo; y antes de la caída, la altivez de espíritu.

La Biblia habla sobre la Culpabilidad

Proverbios 28:13 El que encubre sus pecados no prosperará, pero el que los confiesa y los abandona alcanzará misericordia.

Génesis 4:6 Entonces Jehovah dijo a Caín: ¿Por qué te has enfurecido? ¿Por qué ha decaído tu semblante? 7 Si haces lo bueno, ¿no serás enaltecido? Pero si no haces lo bueno, el pecado está a la puerta y te seducirá; pero tú debes enseñorearte de él.

Salmo 32:1 Bienaventurado aquel cuya transgresión ha sido perdonada, y ha sido cubierto su pecado. 2 Bienaventurado el hombre a quien Jehovah no atribuye iniquidad, y en cuyo espíritu no hay engaño. 3 Mientras callé, se envejecieron mis huesos en mi gemir, todo el día. 4 Porque de día y de noche se agravó sobre mí tu mano; mi vigor se convirtió en sequedades de verano. (Selah) 5 Mi pecado te declaré y no encubrí mi iniquidad. Dije: "Confesaré mis rebeliones a Jehovah. Y tú perdonaste la maldad de mi pecado. (Selah) 11 Oh justos, alegraos en Jehovah y gozaos; cantad con júbilo, todos los rectos de corazón.

Isaías 1:18 "Venid, pues, dice Jehovah; y razonemos juntos: Aunque vuestros pecados sean como la grana, como la nieve serán emblanquecidos. Aunque sean rojos como el carmesí, vendrán a ser como blanca lana.

Isaías 55:6 ¡Buscad a Jehovah mientras puede ser hallado! ¡Llamadle en tanto que está cercano! 7 Deje el impío su camino, y el hombre inicuo sus pensamientos. Vuélvase a Jehovah, quien tendrá de él misericordia; y a nuestro Dios, quien será amplio en perdonar.

Salmo 51:1 Ten piedad de mí, oh Dios, conforme a tu misericordia. Por tu abundante compasión, borra mis rebeliones. 2 Lávame más y más de mi maldad, y límpiame de mi pecado. 3 Porque yo reconozco mis rebeliones, y mi pecado está siempre delante de mí. 4 Contra ti, contra ti solo he pecado y he hecho lo malo ante tus ojos. Seas tú reconocido justo en tu palabra y tenido por puro en tu juicio. 5 He aquí, en maldad he nacido, y en pecado me concibió mi madre. 6 He aquí, tú quieres la verdad en lo íntimo, y en lo secreto me has hecho comprender sabiduría. 7 Quita mi pecado con hisopo, y seré limpio; lávame, y seré más blanco que la nieve. 8 Hazme oír gozo y alegría, y se regocijarán estos huesos que has quebrantado. 9 Esconde tu rostro de mis pecados y borra todas mis maldades. 10 Crea en mí, oh Dios, un corazón puro y renueva un espíritu firme dentro de mí. 11 No me eches de tu presencia, ni quites de mí tu Santo Espíritu. 12 Devuélveme el gozo de tu salvación, y un espíritu generoso me sustente. 13 Entonces enseñaré a los transgresores tus caminos, y los pecadores se convertirán a ti. 14 Líbrame de

homicidios, oh Dios, Dios de mi salvación, y con regocijo cantará mi lengua tu justicia. 15 Señor, abre mis labios, y proclamará mi boca tu alabanza. 16 Porque no quieres sacrificio; y si doy holocausto, no lo aceptas. 17 Los sacrificios de Dios son el espíritu quebrantado. Al corazón contrito y humillado no desprecias tú, oh Dios. 18 Haz bien a Sion, con tu benevolencia; edifica los muros de Jerusalén. 19 Entonces te agradarán los sacrificios de justicia, el holocausto u ofrenda del todo quemada. Entonces se ofrecerán becerros sobre tu altar.

Salmo 103:8 Compasivo y clemente es Jehovah, lento para la ira y grande en misericordia. 9 No contendrá para siempre, ni para siempre guardará el enojo. 10 No ha hecho con nosotros conforme a nuestras iniquidades, ni nos ha pagado conforme a nuestros pecados. 11 Pues como la altura de los cielos sobre la tierra, así ha engrandecido su misericordia sobre los que le temen. 12 Tan lejos como está el oriente del occidente, así hizo alejar de nosotros nuestras rebeliones.

Mateo 11:28 "Venid a mí, todos los que estáis fatigados y cargados, y yo os haré descansar. 29 Llevad mi yugo sobre vosotros, y aprended de mí, que soy manso y humilde de corazón; y hallaréis descanso para vuestras almas. 30 Porque mi yugo es fácil, y ligera mi carga."

Lucas 7:47 Por lo cual, te digo que sus muchos pecados son perdonados, puesto que amó mucho. Pero al que se le perdona poco, poco ama. 48 Y a ella le dijo: Tus pecados te son perdonados. 49 Los que estaban con él a la mesa comenzaron a decir entre sí: ¿Quién es éste, que hasta perdona pecados? 50 Entonces Jesús dijo a la mujer: Tu fe te ha salvado; vete en paz.

1 Juan 1:9 Si confesamos nuestros pecados, él es fiel y justo para perdonar nuestros pecados y limpiarnos de toda maldad.

Proverbios 28:13 El que encubre sus pecados no prosperará, pero el que los confiesa y los abandona alcanzará misericordia. 14 Bienaventurado el hombre que siempre teme, pero el que endurece su corazón caerá en el mal.

Salmo 25:7 No te acuerdes de los pecados de mi juventud ni de mis rebeliones. Conforme a tu misericordia acuérdate de mí, por tu bondad, oh Jehovah.

Efesios 2:8 Porque por gracia sois salvos por medio de la fe; y esto no de vosotros, pues es don de Dios. 9 No es por obras, para que nadie se gloríe.

2 Corintios 5:18 Y todo esto proviene de Dios, quien nos reconcilió consigo mismo por medio de Cristo y nos ha dado el ministerio de la reconciliación: 19 que

Dios estaba en Cristo reconciliando al mundo consigo mismo, no tomándose en cuenta sus transgresiones y encomendándonos a nosotros la palabra de la reconciliación.

37 Textos Biblicos 2

La Biblia habla sobre la Depresión

Salmo 42:5 ¿Por qué te abates, oh alma mía, y te turbas dentro de mí? Espera a Dios, porque aún le he de alabar. ¡El es la salvación de mí ser, 6 y mi Dios! Mi alma está abatida dentro de mí. Por esto me acordaré de ti en la tierra del Jordán y del Hermón, en el monte de Mizar.

2 Corintios 4:8 Estamos atribulados en todo, pero no angustiados; perplejos, pero no desesperados; 9 perseguidos, pero no desamparados; abatidos, pero no destruidos. 16 Por tanto, no desmayamos; más bien, aunque se va desgastando nuestro hombre exterior, el interior, sin embargo, se va renovando de día en día. 17 Porque nuestra momentánea y leve tribulación produce para nosotros un eterno peso de gloria más que incomparable; 18 no fijando nosotros la vista en las cosas que se ven, sino en las que no se ven; porque las que se ven son temporales, mientras que las que no se ven son eternas.

Salmo 23:1 Jehovah es mi pastor; nada me faltará. 2 En prados de tiernos pastos me hace descansar. Junto a aguas tranquilas me conduce. 3 Confortará mi alma y me guiará por sendas de justicia por amor de su nombre. 4 Aunque ande en valle de sombra de muerte, no temeré mal alguno, porque tú estarás conmigo. Tu vara y tu cayado me infundirán aliento. 5 Preparas mesa delante de mí en presencia de mis adversarios. Unges mi cabeza con aceite; mi copa está rebosando. 6 Ciertamente el bien y la misericordia me seguirán todos los días de mi vida, y en la casa de Jehovah moraré por días sin fin.

Salmo 91:1 El que habita al abrigo del Altísimo morará bajo la sombra del Todopoderoso. 2 Diré yo a Jehovah: "¡Refugio mío y castillo mío, mi Dios en quien confío!"

Salmo 73:23 Con todo, yo siempre estuve contigo. Me tomaste de la mano derecha. 24 Me has guiado según tu consejo, y después me recibirás en gloria

Romanos 8:18 Porque considero que los padecimientos del tiempo presente no son dignos de comparar con la gloria que pronto nos ha de ser revelada. 28 Y sabemos que Dios hace que todas las cosas ayuden para bien a los que le aman, esto es, a los que son llamados conforme a su propósito. 31 ¿Qué, pues, diremos frente a estas cosas? Si Dios es por nosotros, ¿quién contra nosotros? 38 Por lo cual estoy convencido de que ni la muerte, ni la vida, ni ángeles, ni principados, ni lo presente, ni lo porvenir, ni poderes, 39 ni lo alto, ni lo profundo, ni ninguna otra cosa creada nos podrá separar del amor de Dios, que es en Cristo Jesús, Señor nuestro.

2 Corintios 9:8 Y poderoso es Dios para hacer que abunde en vosotros toda gracia, a fin de que, teniendo siempre en todas las cosas todo lo necesario, abundéis para toda buena obra;

2 Corintios 12:9 y me ha dicho: "Bástate mi gracia, porque mi poder se perfecciona en tu debilidad." Por tanto, de buena gana me gloriaré más bien en mis debilidades, para que habite en mí el poder de Cristo.

Apocalipsis 21:3 Oí una gran voz que procedía del trono diciendo: "He aquí el tabernáculo de Dios está con los hombres, y él habitará con ellos; y ellos serán su pueblo, y Dios mismo estará con ellos como su Dios. 4 Y Dios enjugará toda lágrima de los ojos de ellos. No habrá más muerte, ni habrá más llanto, ni clamor, ni dolor; porque las primeras cosas ya pasaron."

Salmo 55:22 Echa tu carga sobre Jehovah, y él te sostendrá. Jamás dejará caído al justo.

2 Corintios 1:3 Bendito sea el Dios y Padre de nuestro Señor Jesucristo, Padre de misericordias y Dios de toda consolación, 4 quien nos consuela en todas nuestras tribulaciones. De esta manera, con la consolación con que nosotros mismos somos consolados por Dios, también nosotros podemos consolar a los que están en cualquier tribulación.

Isaías 40:10 He aquí que el Señor Jehovah vendrá con poder, y su brazo gobernará por él. He aquí que su retribución viene con él, y su obra delante de él. 11 Como un pastor, apacentará su rebaño; con su brazo lo reunirá. A los corderitos llevará en su seno, y conducirá con cuidado a las que todavía están criando.

Filipenses 4:19 Mi Dios, pues, suplirá toda necesidad vuestra, conforme a sus riquezas en gloria en Cristo Jesús.

La Biblia habla sobre el Duelo

Salmo 23:4 Aunque ande en valle de sombra de muerte, no temeré mal alguno, porque tú estarás conmigo. Tu vara y tu cayado me infundirán aliento. 6 Ciertamente el bien y la misericordia me seguirán todos los días de mi vida, y en la casa de Jehovah moraré por días sin fin.

Juan 14:1 No se turbe vuestro corazón. Creéis en Dios; creed también en mí. 2 En la casa de mi Padre muchas moradas hay. De otra manera, os lo hubiera dicho. Voy, pues, a preparar lugar para vosotros. 3 Y si voy y os preparo lugar, vendré otra vez y os tomaré conmigo; para que donde yo esté, vosotros también estéis. 4 Y sabéis a dónde voy, y sabéis el camino

Filipenses 1:21 Porque para mí el vivir es Cristo, y el morir es ganancia.

Salmo 115:15 Estimada es en los ojos de Jehovah la muerte de sus fieles.

Apocalipsis 14:13 Y oí una voz del cielo que decía: "Escribe: ¡Bienaventurados los muertos que de aquí en adelante mueren en el Señor!" "Sí," dice el Espíritu, "para que descansen de sus arduos trabajos; pues sus obras les seguirán."

1 Tesalonicenses 4:16 Porque el Señor mismo descenderá del cielo con aclamación, con voz de arcángel y con trompeta de Dios; y los muertos en Cristo resucitarán primero. 17 Luego nosotros, los que vivimos y habremos quedado, seremos arrebatados juntamente con ellos en las nubes, para el encuentro con el Señor en el aire; y así estaremos siempre con el Señor. 18 Por tanto, alentaos los unos a los otros con estas palabras.

2 Corintios 5:6 Así vivimos, confiando siempre y comprendiendo que durante nuestra estancia en el cuerpo peregrinamos ausentes del Señor. 7 Porque andamos por fe, no por vista. 8 Pues confiamos y consideramos mejor estar ausentes del cuerpo, y estar presentes delante del Señor.

Romanos 14:8 Pues si vivimos, para el Señor vivimos; y si morimos, para el Señor morimos. Así que, sea que vivamos o que muramos, somos del Señor.

Juan 11:23 Jesús le dijo: -Tu hermano resucitará. 24 Marta le dijo: -Yo sé que resucitará en la resurrección en el día final. 25 Jesús le dijo: -Yo soy la

resurrección y la vida. El que cree en mí, aunque muera, vivirá. 26 Y todo aquel que vive y cree en mí no morirá para siempre. ¿Crees esto?

Romanos 14:38 Por lo cual estoy convencido de que ni la muerte, ni la vida, ni ángeles, ni principados, ni lo presente, ni lo porvenir, ni poderes, 39 ni lo alto, ni lo profundo, ni ninguna otra cosa creada nos podrá separar del amor de Dios, que es en Cristo Jesús, Señor nuestro.

2 Samuel 12:22 El respondió: -Mientras el niño vivía, yo ayunaba y lloraba pensando: "Quién sabe si Jehovah tendrá compasión de mí, y el niño vivirá." 23 Pero ahora que ha muerto, ¿para qué he de ayunar? ¿Podré yo hacerle volver? ¡Yo iré a él, pero él no volverá a mí!

Apocalipsis 21:21 Vi un cielo nuevo y una tierra nueva; porque el primer cielo y la primera tierra pasaron, y el mar ya no existe más. 2 Y yo vi la santa ciudad, la nueva Jerusalén que descendía del cielo de parte de Dios, preparada como una novia adornada para su esposo. 3 Oí una gran voz que procedía del trono diciendo: "He aquí el tabernáculo de Dios está con los hombres, y él habitará con ellos; y ellos serán su pueblo, y Dios mismo estará con ellos como su Dios. 4 Y Dios enjugará toda lágrima de los ojos de ellos. No habrá más muerte, ni habrá más llanto, ni clamor, ni dolor; porque las primeras cosas ya pasaron."

La Biblia habla sobre el Divorcio

Génesis 2:24 Por tanto, el hombre dejará a su padre y a su madre, y se unirá a su mujer, y serán una sola carne.

Malaquías 2:13 "Y esto habéis hecho de nuevo: Cubrís el altar de Jehovah con lágrimas, con llanto y con suspiros, porque ya no miro las ofrendas ni las acepto con gusto de vuestra mano. 14 Y decís: '¿Por qué?' Porque Jehovah ha sido testigo entre ti y la mujer de tu juventud, a la cual has traicionado, a pesar de ser ella tu compañera y la mujer de tu pacto. 15 ¿Acaso el Único no hizo el cuerpo y el espíritu de ella? ¿Y qué es lo que demanda el Único? ¡Una descendencia consagrada a Dios!" Guardad, pues, vuestro espíritu y no traicionéis a la mujer de vuestra juventud. 16 "Porque yo aborrezco el divorcio," ha dicho Jehovah Dios de Israel, "y al que cubre su manto de violencia." Jehovah de los Ejércitos ha dicho: "Guardad, pues, vuestro espíritu y no cometáis traición."

Mateo 19:4 El respondió y dijo: -¿No habéis leído que el que los creó en el principio, los hizo varón y mujer? 5 Y dijo: "Por esta causa el hombre dejará a su padre y a su madre, y se unirá a su mujer; y serán los dos una sola carne." 6 Así que ya no son más dos, sino una sola carne. Por tanto, lo que Dios ha unido, no lo separe el hombre.

Romanos 7:1 Hermanos (hablo con los que conocen la ley), ¿ignoráis que la ley se enseñorea del hombre entre tanto que vive? 2 Porque la mujer casada está ligada por la ley a su esposo mientras vive; pero si su esposo muere, ella está libre de la ley del esposo. 3 Por lo tanto, si ella se une con otro hombre mientras vive su esposo, será llamada adúltera. Pero si su esposo muere, ella es libre de la ley; y si se une con otro esposo, no es adúltera.

1Corintios 7:10 Pero a los que se han casado mando, no yo, sino el Señor: que la esposa no se separe de su esposo 11 (pero si ella se separa, que quede sin casarse o que se reconcilie con su esposo), y que el esposo no abandone a su esposa. 12 A los demás digo yo, no el Señor: que si algún hermano tiene esposa no creyente, y ella consiente en vivir con él, no la abandone. 13 Y si alguna esposa tiene esposo no creyente, y él consiente en vivir con ella, no lo abandone. 14 Porque el esposo no creyente es santificado en la esposa, y la esposa no creyente en el creyente. De otra manera vuestros hijos serían impuros, pero ahora son santos. 15 Pero si el no creyente se separa, que se separe. En tal caso, el hermano o la hermana no han sido puestos bajo servidumbre, pues Dios os ha llamado a vivir en paz. 16 Porque, ¿cómo sabes, oh esposa, si quizás harás salvo a tu esposo? ¿O cómo sabes, oh esposo, si quizás harás salva a tu esposa?

Deuteronomio 24:1 "Si un hombre toma una mujer y se casa con ella, y sucede que ella no le agrada por haber él hallado en ella alguna cosa vergonzosa, le escribirá una carta de divorcio, la entregará en su mano y la despedirá de su casa. 2 "Salida ella de su casa, podrá ir y casarse con otro hombre. 3 Si este hombre la llega a aborrecer, le escribe una carta de divorcio, la entrega en su mano, la despide de su casa; o si muere este hombre que la tomó por mujer, 4 entonces su primer marido que la despidió no podrá volverla a tomar para que sea su mujer, después que ella fue mancillada, porque esto sería una abominación delante de Jehovah. No has de traer pecado a la tierra que Jehovah tu Dios te da por heredad.

La Biblia habla sobre el Enojo

Proverbios 14:16 El sabio teme y se aparta del mal, pero el necio es entremetido y confiado. 17 El que es irascible hará locuras, y el hombre malicioso será aborrecido. 29 El que tarda en airarse tiene mucho entendimiento, pero el de espíritu apresurado hace resaltar la insensatez.

Santiago 1:19 Sabed, mis amados hermanos: Todo hombre sea pronto para oír, lento para hablar y lento para la ira; 20 porque la ira del hombre no lleva a cabo la justicia de Dios

Proverbios 10:12 El odio despierta contiendas, pero el amor cubre todas las faltas.

Proverbios 17:9 El que cubre la transgresión busca amistad, pero el que divulga el asunto aparta al amigo.

Proverbios 19:11 El discernimiento del hombre detiene su furor, y su honra es pasar por alto la ofensa.

1 Pedro 4:8 Sobre todo, tened entre vosotros un ferviente amor, porque el amor cubre una multitud de pecados.

Proverbios 15:1 La suave respuesta quita la ira, pero la palabra áspera aumenta el furor. 18 El hombre iracundo suscita contiendas, pero el que tarda en airarse calma la riña.

Proverbios 22:24 No hagas amistad con el iracundo, ni tengas tratos con el violento, 25 no sea que aprendas sus maneras y pongas una trampa para tu propia vida

Proverbios 25:28 Como una ciudad cuya muralla ha sido derribada, es el hombre cuyo espíritu no tiene freno.

Proverbios 29:22 El hombre iracundo suscita contiendas, y el furioso comete muchas transgresiones.

Proverbios 30:33 Ciertamente el que bate la leche sacará mantequilla; el que con fuerza se suena la nariz sacará sangre, y el que provoca la ira causará contienda.

Gálatas 5:22 Pero el fruto del Espíritu es: amor, gozo, paz, paciencia, benignidad, bondad, fe, 23 mansedumbre y dominio propio. Contra tales cosas no hay ley, 24 porque los que son de Cristo Jesús han crucificado la carne con sus pasiones y

deseos. 25 Ahora que vivimos en el Espíritu, andemos en el Espíritu. 26 No seamos vanidosos, irritándonos unos a otros y envidiándonos unos a otros.

Mateo 5:9 "Bienaventurados los que hacen la paz, porque ellos serán llamados hijos de Dios.

Romanos 12:18 Si es posible, en cuanto dependa de vosotros, tened paz con todos los hombres.

La Biblia habla sobre las Fobias

Romanos 8:15 Pues no recibisteis el espíritu de esclavitud para estar otra vez bajo el temor, sino que recibisteis el espíritu de adopción como hijos, en el cual clamamos: "¡Abba, Padre!"

2 Timoteo 1:7 Porque no nos ha dado Dios un espíritu de cobardía, sino de poder, de amor y de dominio propio.

Salmo 27:1 Jehovah es mi luz y mi salvación; ¿de quién temeré? Jehovah es la fortaleza de mi vida; ¿de quién me he de atemorizar?

Salmo 56:3 El día en que tengo temor, yo en ti confío 4 En Dios, cuya palabra alabo, en Dios he confiado. ¡No temeré lo que me pueda hacer ningún mortal! 10 Porque grande, hasta los cielos, es tu misericordia; y hasta las nubes, tu verdad. 11 ¡Seas exaltado sobre los cielos, oh Dios; y sobre toda la tierra, tu gloria!

Josué 1:9 ¿No te he mandado que te esfuerces y seas valiente? No temas ni desmayes, porque Jehovah tu Dios estará contigo dondequiera que vayas.

Mateo 10:28 No temáis a los que matan el cuerpo pero no pueden matar al alma. Más bien, temed a aquel que puede destruir tanto el alma como el cuerpo en el infierno. 29 ¿Acaso no se venden dos pajaritos por un cuarto? Con todo, ni uno de ellos cae a tierra sin el consentimiento de vuestro Padre. 30 Pues aun vuestros cabellos están todos contados. 31 Así que, no temáis; más valéis vosotros que muchos pajaritos

Mateo 6:26 Mirad las aves del cielo, que no siembran, ni siegan, ni recogen en graneros; y vuestro Padre celestial las alimenta. ¿No sois vosotros de mucho más

valor que ellas?30 Si Dios viste así la hierba del campo, que hoy está y mañana es echada en el horno, ¿no hará mucho más por vosotros, hombres de poca fe?

Mateo 11:28 "Venid a mí, todos los que estáis fatigados y cargados, y yo os haré descansar. 29 Llevad mi yugo sobre vosotros, y aprended de mí, que soy manso y humilde de corazón; y hallaréis descanso para vuestras almas. 30 Porque mi yugo es fácil, y ligera mi carga."

Juan 14:27 La paz os dejo, mi paz os doy. No como el mundo la da, yo os la doy. No se turbe vuestro corazón, ni tenga miedo.

La Biblia habla sobre el Matrimonio

Génesis 2:18 Dijo además Jehová Dios: "No es bueno que el hombre esté solo; le haré una ayuda idónea." 24 Por tanto, el hombre dejará a su padre y a su madre, y se unirá a su mujer, y serán una sola carne.

Efesios 5:31 Por esto dejará el hombre a su padre y a su madre y se unirá a su mujer, y serán los dos una sola carne.

Colosenses 3:19 Esposos, amad a vuestras esposas y no os amarguéis contra ellas.

1 Pedro 3:7 Vosotros, maridos, de la misma manera vivid con ellas con comprensión, dando honor a la mujer como a vaso más frágil y como a coherederas de la gracia de la vida, para que vuestras oraciones no sean estorbadas.

Efesios 5:22 Las casadas estén sujetas a sus propios esposos como al Señor, 23 porque el esposo es cabeza de la esposa, así como Cristo es cabeza de la iglesia, y él mismo es salvador de su cuerpo. 24 Así que, como la iglesia está sujeta a Cristo, de igual manera las esposas lo estén a sus esposos en todo.

1 Pedro 3:1 Asimismo vosotras, mujeres, estad sujetas a vuestros maridos, para que si algunos no obedecen a la palabra, también sean ganados sin una palabra por medio de la conducta de sus mujeres, 2 al observar vuestra reverente y casta manera de vivir. 3 Vuestro adorno no sea el exterior, con arreglos ostentosos del cabello y adornos de oro, ni en vestir ropa lujosa; 4 sino que sea la persona interior del corazón, en lo incorruptible de un espíritu tierno y tranquilo. Esto es de gran valor delante de Dios.

Proverbios 31:10 Mujer virtuosa, ¿quién la hallará? Porque su valor sobrepasa a las perlas. 11 Confía en ella el corazón de su marido, y no carecerá de ganancias. 30 Engañosa es la gracia y vana es la hermosura; la mujer que teme a Jehová, ella será alabada.

Gálatas 5:15 Pero si os mordéis y os coméis los unos a los otros, mirad que no seáis consumidos los unos por los otros.

Mateo 12:25 Pero como Jesús conocía sus pensamientos, les dijo: -Todo reino dividido contra sí mismo está arruinado. Y ninguna ciudad o casa dividida contra sí misma permanecerá.

La Biblia habla sobre el Perdón

Mateo 6:12 Perdónanos nuestras deudas, como también nosotros perdonamos a nuestros deudores. 13 Y no nos metas en tentación, mas líbranos del mal. [Porque tuyo es el reino, el poder y la gloria por todos los siglos. Amén.] 14 Porque si perdonáis a los hombres sus ofensas, vuestro Padre celestial también os perdonará a vosotros.

Mateo 18:21 Entonces Pedro se acercó y le dijo: -Señor, ¿cuántas veces pecará mi hermano contra mí y yo le perdonaré? ¿Hasta siete veces? 22 Jesús le dijo: -No te digo hasta siete, sino hasta setenta veces siete.

Lucas 17:3 Mirad por vosotros mismos: Si tu hermano peca, repréndele; y si se arrepiente, perdónale. 4 Si siete veces al día peca contra ti, y siete veces al día vuelve a ti diciendo: "Me arrepiento", perdónale.

Efesios 4:31 Quítense de vosotros toda amargura, enojo, ira, gritos y calumnia, junto con toda maldad. 32 Más bien, sed bondadosos y misericordiosos los unos con los otros, perdonándoos unos a otros, como Dios también os perdonó a vosotros en Cristo.

Marcos 11:25,26 Y cuando os pongáis de pie para orar, si tenéis algo contra alguien, perdonadle, para que vuestro Padre que está en los cielos también os perdone a vosotros vuestras ofensas.

1 Corintios 13:4 El amor tiene paciencia y es bondadoso. El amor no es celoso. El amor no es ostentoso, ni se hace arrogante. 5 No es indecoroso, ni busca lo suyo propio. No se irrita, ni lleva cuentas del mal.

1 Pedro 4:8 Sobre todo, tened entre vosotros un ferviente amor, porque el amor cubre una multitud de pecados.

Gálatas 6:1 Hermanos, en caso de que alguien se encuentre enredado en alguna transgresión, vosotros que sois espirituales, restaurad al tal con espíritu de mansedumbre, considerándote a ti mismo, no sea que tú también seas tentado.

2 Corintios 2:5 Si alguno ha causado tristeza, no me ha entristecido sólo a mí, sino en cierta medida (para no exagerar) a todos vosotros. 6 Basta ya para dicha persona la reprensión de la mayoría. 7 Así que, más bien, debierais perdonarle y animarle, para que no sea consumido por demasiada tristeza. 8 Por lo tanto, os exhorto a que reafirméis vuestro amor para con él. 9 Porque también os escribí con este motivo, para tener la prueba de que vosotros sois obedientes en todo. 10 Al que vosotros habréis perdonado algo, yo también. Porque lo que he perdonado, si algo he perdonado, por vuestra causa lo he hecho en presencia de Cristo; 11 para que no seamos engañados por Satanás, pues no ignoramos sus propósitos.

Génesis 45:4 Entonces José dijo a sus hermanos: -Acercaos a mí, por favor. Ellos se acercaron, y él les dijo: -Yo soy José vuestro hermano, el que vendisteis para Egipto. 5 Ahora pues, no os entristezcáis ni os pese el haberme vendido acá, porque para preservación de vida me ha enviado Dios delante de vosotros. 9 » Apresuraos, id a mi padre y decidle: "Así dice tu hijo José: 'Dios me ha puesto como señor de todo Egipto. Ven a mí; no te detengas. 10 Habitarás en la zona de Gosén, y estarás cerca de mí, tú, tus hijos, los hijos de tus hijos, tus rebaños, tus vacas y todo lo que tienes. 11 Allí proveeré para ti, pues todavía faltan cinco años de hambre; para que no perezcáis de necesidad tú, tu casa y todo lo que tienes.' " 50:19 Pero José les respondió: -No temáis. ¿Estoy yo acaso en el lugar de Dios? 20 Vosotros pensasteis hacerme mal, pero Dios lo encaminó para bien, para hacer lo que vemos hoy: mantener con vida a un pueblo numeroso. 21 Ahora pues, no tengáis miedo. Yo os sustentaré a vosotros y a vuestros hijos. Así les confortó y les habló al corazón.

Deuteronomio 6:6 Estas palabras que yo te mando estarán en tu corazón. 7 Las repetirás a tus hijos y hablarás de ellas sentado en casa o andando por el camino, cuando te acuestes y cuando te levantes. .

Efesios 6:4 Y vosotros, padres, no provoquéis a ira a vuestros hijos, sino criadlos en la disciplina y la instrucción del Señor.

Génesis 18:19 Porque yo le he escogido y sé que mandará a sus hijos y a su casa después de él que guarden el camino de Jehová, practicando la justicia y el derecho, para que Jehová haga venir sobre Abraham lo que ha hablado acerca de él.

1 Timoteo 3:4 Que gobierne bien su casa y tenga a sus hijos en sujeción con toda dignidad.

Colosenses 3:21 Padres, no irritéis a vuestros hijos, para que no se desanimen.

Proverbios 13:24 El que detiene el castigo aborrece a su hijo, pero el que lo ama se esmera en corregirlo.

Proverbios 22:15 La insensatez está ligada al corazón del joven, pero la vara de la disciplina la hará alejarse de él.

Proverbios 23:13 No rehúses corregir al muchacho; si le castigas con vara, no morirá. 14 Tú lo castigarás con vara y librarás su alma del Seol.

Proverbios 29:15 La vara y la corrección dan sabiduría, pero el muchacho dejado por su cuenta avergüenza a su madre. 17 Corrige a tu hijo, y te dará reposo; él dará satisfacciones a tu alma.

Hebreos 12:11 Al momento, ninguna disciplina parece ser causa de gozo, sino de tristeza; pero después da fruto apacible de justicia a los que por medio de ella han sido ejercitados.

1 Samuel 3:13 Yo le he declarado que juzgaré a su casa para siempre, por la iniquidad que él conoce; porque sus hijos han blasfemado contra Dios, y él no les ha reprochado.

Proverbios 22:6 Instruye al niño en su camino; y aun cuando sea viejo, no se apartará de él.

38 Textos Biblicos 3

La Biblia habla sobre la Sexualidad

Hebreos 13:4 Honroso es para todos el matrimonio, y pura la relación conyugal; pero Dios juzgará a los fornicarios y a los adúlteros.

1 Corintios 7:3 El esposo cumpla con su esposa el deber conyugal; asimismo la esposa con su esposo. 4 La esposa no tiene autoridad sobre su propio cuerpo, sino su esposo; asimismo el esposo tampoco tiene autoridad sobre su propio cuerpo, sino su esposa. 5 No os neguéis el uno al otro, a menos que sea de acuerdo mutuo por algún tiempo, para que os dediquéis a la oración y volváis a unir os en uno, para que no os tiente Satanás a causa de vuestra incontinencia.

Proverbios 5:18 Sea bendito tu manantial, y alégrate con la mujer de tu juventud, 19 como una preciosa cierva o una graciosa gacela. Sus pechos te satisfagan en todo tiempo, y en su amor recreáte siempre. 20 ¿Por qué, hijo mío, andarás apasionado por una mujer ajena y abrazarás el seno de una extraña?

Mateo 5:27 "Habéis oído que fue dicho: No cometerás adulterio. 28 Pero yo os digo que todo el que mira a una mujer para codiciarla ya adulteró con ella en su corazón. 29 Por tanto, si tu ojo derecho te es ocasión de caer, sácalo y échalo de ti. Porque es mejor para ti que se pierda uno de tus miembros, y no que todo tu cuerpo sea echado al infierno. 30 Y si tu mano derecha te es ocasión de caer, córtala y échala de ti. Porque es mejor para ti que se pierda uno de tus miembros, y no que todo tu cuerpo sea echado al infierno.

Colosenses 3:5 Por lo tanto, haced morir lo terrenal en vuestros miembros: fornicación, impureza, bajas pasiones, malos deseos y la avaricia, que es idolatría. 6 A causa de estas cosas viene la ira de Dios sobre los rebeldes. 7 En ellas anduvisteis también vosotros en otro tiempo cuando vivíais entre ellos.

Proverbios 4:23 Sobre toda cosa guardada, guarda tu corazón; porque de él emana la vida. 24 Aparta de ti la perversidad de la boca, y aleja de ti la falsedad de los labios. 25 Miren tus ojos lo que es recto, y diríjase tu vista a lo que está frente a ti. 26 Considera la senda de tus pies, y todos tus caminos sean correctos. 27 No te apartes ni a la izquierda ni a la derecha; aparta tu pie del mal.

Mateo 15:19 Porque del corazón salen los malos pensamientos, los homicidios, los adulterios, las inmoralidades sexuales, los robos, los falsos testimonios y las blasfemias. 20 Estas cosas son las que contaminan al hombre, pero el comer sin lavarse las manos no contamina al hombre.

1 Corintios 6:9 ¿No sabéis que los injustos no heredarán el reino de Dios? No os engañéis: que ni los fornicarios, ni los idólatras, ni los adúlteros, ni los afeminados, ni los homosexuales, 10 ni los ladrones, ni los avaros, ni los borrachos, ni los calumniadores, ni los estafadores, heredarán el reino de Dios. 11 Y esto erais algunos de vosotros, pero ya habéis sido lavados, pero ya sois santificados, pero ya habéis sido justificados en el nombre del Señor Jesucristo y en el Espíritu de nuestro Dios. 12 Todas las cosas me son lícitas, pero no todo me conviene. Todas las cosas me son lícitas, pero yo no me dejaré dominar por ninguna. 13 La comida es para el estómago, y el estómago para la comida, pero Dios destruirá tanto al uno como a la otra. El cuerpo no es para la inmoralidad sexual, sino para el Señor, y el Señor para el cuerpo. 14 Pues como Dios levantó al Señor, también a nosotros nos levantará por medio de su poder. 15 ¿No sabéis que vuestros cuerpos son miembros de Cristo? ¿Quitaré, pues, los miembros de Cristo para hacerlos miembros de una prostituta? ¡De ninguna manera! 16 ¿O no sabéis que el que se une con una prostituta es hecho con ella un solo cuerpo? Porque dice: Los dos serán una sola carne. 17 Pero el que se une con el Señor, un solo espíritu es. 18 Huid de la inmoralidad sexual. Cualquier otro pecado que el hombre cometa está fuera del cuerpo, pero el fornicario peca contra su propio cuerpo. 19 ¿O no sabéis que vuestro cuerpo es templo del Espíritu Santo, que mora en vosotros, el cual tenéis de Dios, y que no sois vuestros? 20 Pues habéis sido comprados por precio. Por tanto, glorificad a Dios en vuestro cuerpo.

1 Tesalonicenses 4:3 Porque ésta es la voluntad de Dios, vuestra santificación: que os apartéis de inmoralidad sexual; 4 que cada uno de vosotros sepa controlar su propio cuerpo en santificación y honor, 5 no con bajas pasiones, como los gentiles que no conocen a Dios; 6 y que en este asunto nadie atropelle ni engañe a su hermano; porque el Señor es el que toma venganza en todas estas cosas, como ya os hemos dicho y advertido.

Éxodo 20:14 "No cometerás adulterio.

Proverbios 23:26 Dame, hijo mío, tu corazón, y observen tus ojos mis caminos. 27 Porque fosa profunda es la prostituta; pozo angosto es la mujer extraña. 28 También ella acecha como asaltante, y multiplica entre los hombres a los traicioneros.

Proverbios 9:17 "Las aguas hurtadas son dulces, y el pan comido en oculto es delicioso." 18 No saben ellos que allí están los muertos, que sus invitados están en lo profundo del Seol.

Génesis 39:9 No hay otro superior a mí en esta casa; y ninguna cosa se ha reservado, sino a ti, porque eres su mujer. ¿Cómo, pues, haría yo esta gran maldad y pecaría contra Dios? 10 Sucedió que ella insistía a José día tras día, pero éste no le hacía caso para acostarse con ella, ni para estar con ella.

Levítico 18:22 "No te acostarás con un hombre como uno se acuesta con una mujer. Eso es una abominación.

Génesis 19:4 Pero antes de que se acostasen, los hombres de la ciudad, los hombres de Sodoma, todo el pueblo junto, desde el más joven hasta el más viejo, rodearon la casa. 5 Y llamaron a Lot y le dijeron: -¿Dónde están los hombres que vinieron a ti esta noche? Sácanoslos, para que los conozcamos. 24 Entonces Jehová hizo llover desde los cielos azufre y fuego de parte de Jehovah sobre Sodoma y Gomorra. 25 Y trastornó aquellas ciudades, toda la llanura con todos los habitantes de las ciudades y las plantas de la tierra.

Romanos 1:26 Por esta causa, Dios los entregó a pasiones vergonzosas; pues sus mujeres cambiaron las relaciones naturales por relaciones contra naturaleza. 27 De la misma manera, también los hombres, dejando las relaciones naturales con la mujer, se encendieron en sus pasiones desordenadas unos con otros, cometiendo actos vergonzosos, hombres con hombres, y recibiendo en sí mismos la retribución que corresponde a su extravío.

1 Corintios 6:9 ¿No sabéis que los injustos no heredarán el reino de Dios? No os engañéis: que ni los fornicarios, ni los idólatras, ni los adúlteros, ni los afeminados, ni los homosexuales, 10 ni los ladrones, ni los avaros, ni los borrachos, ni los calumniadores, ni los estafadores, heredarán el reino de Dios. 11 Y esto erais algunos de vosotros, pero ya habéis sido lavados, pero ya sois santificados, pero ya habéis sido justificados en el nombre del Señor Jesucristo y en el Espíritu de nuestro Dios.

La Biblia habla sobre la Soledad

Isaías 49:15 "¿Acaso se olvidará la mujer de su bebé, y dejará de compadecerse del hijo de su vientre? Aunque ellas se olviden, yo no me olvidaré de ti. 16 He aquí

que en las palmas de mis manos te tengo grabada; tus murallas están siempre delante de mí."

Isaías 54:10 Aunque los montes se debiliten y las colinas se derrumben, mi misericordia no se apartará de ti. Mi pacto de paz será incommovible, ha dicho Jehová, quien tiene compasión de ti.

Mateo 28:20 y enseñándoos que guarden todas las cosas que os he mandado. Y he aquí, yo estoy con vosotros todos los días, hasta el fin del mundo."

Juan 14:15 »Si me amáis, guardaréis mis mandamientos. 16 Y yo rogaré al Padre y os dará otro Consolador, para que esté con vosotros para siempre. 17 Este es el Espíritu de verdad, a quien el mundo no puede recibir, porque no lo ve ni lo conoce. Vosotros lo conocéis, porque permanece con vosotros y está en vosotros. 18 No os dejaré huérfanos; volveré a vosotros

Romanos 8:35 ¿Quién nos separará del amor de Cristo? ¿Tribulación? ¿angustia? ¿persecución? ¿hambre? ¿desnudez? ¿peligros? ¿espada? 36 Como está escrito: Por tu causa somos muertos todo el tiempo; fuimos estimados como ovejas para el matadero. 37 Más bien, en todas estas cosas somos más que vencedores por medio de aquel que nos amó. 38 Por lo cual estoy convencido de que ni la muerte, ni la vida, ni ángeles, ni principados, ni lo presente, ni lo porvenir, ni poderes, 39 ni lo alto, ni lo profundo, ni ninguna otra cosa nos podrá separar del amor de Dios, que es en Cristo Jesús Señor nuestro.

Salmo 69:1 ¡Sálvame, oh Dios, porque las aguas han entrado hasta mi alma! 2 Estoy hundido en el lodo profundo, donde no hay suelo firme. He llegado a las profundidades de las aguas, y la corriente me ha arrastrado. 3 Cansado estoy de llamar; mi garganta se ha enronquecido. Mis ojos han desfallecido esperando a mi Dios. 4 Los que me aborrecen sin causa se han aumentado; son más que los cabellos de mi cabeza. Se han fortalecido mis enemigos que me destruyen sin razón. ¡He tenido que devolver lo que no había robado! 5 Oh Dios, tú conoces mi insensatez; mis pecados no te son ocultos. 6 No sean avergonzados por mi culpa los que esperan en ti, oh Señor Jehová de los Ejércitos. No sean confundidos por mí los que te buscan, oh Dios de Israel. 7 Por tu causa he sufrido afrenta; confusión ha cubierto mi cara. 8 He venido a ser extraño a mis hermanos, y extranjero para los hijos de mi madre.

Isaías 41:10 No temas, porque yo estoy contigo. No tengas miedo, porque yo soy tu Dios. Te fortaleceré, y también te ayudaré. También te sustentaré con la diestra de mi justicia.

Jeremías 1:5 -Antes que yo te formase en el vientre, te conocí; y antes que salieses de la matriz, te consagré y te di por profeta a las naciones.

Jeremías 29:11 Porque yo sé los planes que tengo acerca de vosotros, dice Jehovah, planes de bienestar y no de mal, para daros porvenir y esperanza.

Deuteronomio 31:6 ¡Esforzaos y sed valientes! No tengáis temor ni os aterroricéis de ellos, porque Jehová tu Dios va contigo. El no te abandonará ni te desampará."

Eclesiastés 4:9 Mejor dos que uno solo, pues tienen mejor recompensa por su trabajo. 10 Porque si caen, el uno levantará a su compañero. Pero, ¡ay del que cae cuando no hay otro que lo levante! 11 También si dos duermen juntos, se abrigarán mutuamente. Pero, ¿cómo se abrigará uno solo? 12 Y si uno es atacado por alguien, si son dos, prevalecerán contra él. Y un cordel triple no se rompe tan pronto.

La Biblia habla sobre el Suicidio

Salmo 40:1 Pacientemente esperé a Jehová, y él se inclinó a mí y oyó mi clamor. 2 Y me hizo subir del pozo de la desesperación, del lodo cenagoso. Puso mis pies sobre una roca y afirmó mis pasos. 3 Puso en mi boca un cántico nuevo, una alabanza a nuestro Dios. Muchos verán esto y temerán, y confiarán en Jehová

Salmo 119:11 En mi corazón he guardado tus dichos para no pecar contra ti. 16 Me deleitaré en tus estatutos; no me olvidaré de tus palabras.

Proverbios 13:12 La esperanza que se demora es tormento del corazón, pero el deseo cumplido es árbol de vida.

Jeremías 29:11 Porque yo sé los planes que tengo acerca de vosotros, dice Jehová, planes de bienestar y no de mal, para daros porvenir y esperanza.

Efesios 1:15 Por esta razón, yo también, habiendo oído de la fe que tenéis en el Señor Jesús y de vuestro amor para con todos los santos, 16 no ceso de dar gracias por vosotros, recordándoos en mis oraciones. 17 Pido que el Dios de nuestro Señor Jesucristo, el Padre de gloria, os dé espíritu de sabiduría y de revelación en el pleno conocimiento de él; 18 habiendo sido iluminados los ojos de vuestro entendimiento, para que conozcáis cuál es la esperanza a que os ha llamado, cuáles las riquezas de la gloria de su herencia en los santos, 19 y cuál la inmensurable

grandeza de su poder para con nosotros los que creemos, conforme a la operación del dominio de su fuerza. 20 Dios la ejerció en Cristo cuando lo resucitó de entre los muertos y le hizo sentar a su diestra en los lugares celestiales, 21 por encima de todo principado, autoridad, poder, señorío y todo nombre que sea nombrado, no sólo en esta edad sino también en la venidera.

Jueces 16:28 Entonces Sansón clamó a Jehová diciendo: _¡Señor Jehová, por favor, acuérdate de mí! Dame, te ruego, fuerzas solamente esta vez, oh Dios, para que de una vez tome venganza de los filisteos por mis dos ojos. 29 En seguida Sansón palpó las dos columnas de en medio, sobre las cuales descansaba el edificio; y se apoyó contra ellas, contra una con su mano derecha y contra la otra con su mano izquierda. 30 Y dijo Sansón: -¡Muera yo con los filisteos! Entonces empujó con fuerza, y el edificio cayó sobre los jefes y sobre toda la gente que estaba en él. Y fueron más los que mató al morir que los que había matado durante su vida.

1 Samuel 31:4 Entonces Saúl dijo a su escudero: "Saca tu espada y atraviésame con ella, no sea que vengan esos incircuncisos y me atraviesen, y hagan mofa de mí." Pero su escudero no quiso, porque tenía mucho miedo. Entonces Saúl tomó la espada y se dejó caer sobre ella.

La Biblia habla sobre los Trastornos

Salmo 18:2 Jehová es mi roca, mi fortaleza y mi libertador. Mi Dios es mi peña; en él me refugiaré. El es mi escudo, el poder de mi liberación y mi baluarte. 3 Invocaré a Jehová, quien es digno de ser alabado, y seré librado de mis enemigos. 4 Me rodearon los dolores de la muerte, y los torrentes de la perversidad me atemorizaron. 5 Me rodearon las ligaduras del Seol; me confrontaron los lazos de la muerte. 6 En mi angustia invoqué a Jehová y clamé a mi Dios. El oyó mi voz desde su templo, y mi clamor llegó delante de él, a sus oídos. 25 Con el misericordioso te muestras misericordioso, e íntegro con el hombre íntegro. 26 Con el limpio te muestras limpio, y eres sagaz con el perverso. 27 Salvas al pueblo humilde, y humillas los ojos altivos. 28 Ciertamente haces que mi lámpara alumbre. Jehová, mi Dios, ilumina mis tinieblas. 29 Contigo desbarataré ejércitos; con mi Dios saltaré murallas. 30 Perfecto es el camino de Dios; probada es la palabra de Jehová. El es escudo a todos los que en él se refugian.

Lamentaciones 3:55 "Invoqué tu nombre, oh Jehová, desde la profunda cisterna. 56 Mi voz has oído: '¡No escondas tu oído cuando clamo por alivio!' 57 Tú te has acercado al día en que te invoqué, y dijiste: '¡No temas!'

2 Corintios 4:8 Estamos atribulados en todo, pero no angustiados; perplejos, pero no desesperados; 9 perseguidos, pero no desamparados; abatidos, pero no destruidos.

Salmo 27:10 Aunque mi padre y mi madre me dejen, con todo, Jehová me recogerá.

Salmo 34:18 Cercano está Jehová a los quebrantados de corazón; él salvará a los contritos de espíritu.

Salmo 46:1 Dios es nuestro amparo y fortaleza, nuestro pronto auxilio en las tribulaciones. 2 Por eso no temeremos aunque la tierra tiemble, aunque los montes se derrumben en el corazón del mar, 3 aunque sus aguas rujan y echen espuma, y se estremezcan los montes por su braveza. (Selah) 4 Hay un río cuyas corrientes alegran la ciudad de Dios, el santuario, morada del Altísimo. 5 Dios está en medio de ella; no será movida. Dios la ayudará al clarear la mañana. 10 "Estad quietos y reconoced que yo soy Dios. Exaltado he de ser entre las naciones; exaltado seré en la tierra."

Salmo 146:2 Alabaré a Jehová en mi vida; a mi Dios cantaré salmos mientras viva. 3 No confiéis en príncipes ni en hijo de hombre, porque no hay en él liberación.

Proverbios 3:5 Confía en Jehová con todo tu corazón, y no te apoyes en tu propia inteligencia. 6 Reconócelo en todos tus caminos, y él enderezará tus sendas. 7 No seas sabio en tu propia opinión: Teme a Jehová y apártate del mal, 8 porque será medicina para tu carne y refrigerio para tus huesos.

Isaías 61:1 El Espíritu del Señor Jehová está sobre mí, porque me ha ungido Jehová. Me ha enviado para anunciar buenas nuevas a los pobres, para vendar a los quebrantados de corazón, para proclamar libertad a los cautivos y a los prisioneros apertura de la cárcel, 2 para proclamar el año de la buena voluntad de Jehová y el día de la venganza de nuestro Dios, para consolar a todos los que están de duelo, 3 para proveer a favor los que están de duelo por Sion y para darles diadema en lugar de ceniza, aceite de regocijo en lugar de luto y manto de alabanza en lugar de espíritu desalentado. Ellos serán llamados robles de justicia, plantío de Jehová, para manifestar su gloria.

2 Corintios 1:8 Porque no queremos que ignoréis, hermanos, en cuanto a la tribulación que nos sobrevino en Asia; pues fuimos abrumados sobremanera, más allá de nuestras fuerzas, hasta perder aun la esperanza de vivir. 9 Pero ya teníamos en nosotros mismos la sentencia de muerte, para que no confiáramos en nosotros mismos sino en Dios que levanta a los muertos, 10 quien nos libró y nos libra de tan terrible muerte. Y en él hemos puesto nuestra esperanza de que aún nos libraré, 11 porque vosotros también estáis cooperando a nuestro favor con ruegos, a fin de que el don que se nos concedió sea para que muchas personas den gracias a nuestro favor.

Salmo 34:18 Cercano está Jehová a los quebrantados de corazón; él salvará a los contritos de espíritu. 19 Muchos son los males del justo, pero de todos ellos lo libraré Jehová.

Proverbios 13:12 La esperanza que se demora es tormento del corazón, pero el deseo cumplido es árbol de vida.

Isaías 40:28 ¿No lo has sabido? ¿No has oído que Jehová es el Dios eterno que creó los confines de la tierra? No se cansa ni se fatiga, y su entendimiento es insondable. 29 Da fuerzas al cansado y le aumenta el poder al que no tiene vigor. 30 Aun los muchachos se fatigan y se cansan; los jóvenes tropiezan y caen. 31 Pero los que esperan en Jehová renovarán sus fuerzas; levantarán las alas como águilas. Correrán y no se cansarán; caminarán y no se fatigarán.

La Biblia habla sobre la Vejez

Salmo 37:25 Yo he sido joven y he envejecido; pero no he visto a un justo desamparado, ni a sus descendientes mendigando pan.

Salmo 71:9 No me deseches en el tiempo de la vejez; no me desampares cuando mi fuerza se acabe. 18 Aun en la vejez y en las canas, no me desampares, oh Dios, hasta que proclame a la posteridad las proezas de tu brazo, tu poderío a todos los que han de venir.

Salmo 91:14 "Porque en mí ha puesto su amor, yo lo libraré; lo pondré en alto, por cuanto ha conocido mi nombre. 15 El me invocará, y yo le responderé; con él estaré en la angustia. Lo libraré y lo glorificaré; 16 lo saciaré de larga vida y le mostraré mi salvación."

Salmo 92:12 El justo florecerá como la palmera; crecerá alto como el cedro en el Líbano. 13 Plantados estarán en la casa de Jehovah; florecerán en los atrios de nuestro Dios. 14 Aun en la vejez fructificarán. Estarán llenos de savia y frondosos, 15 para anunciar que Jehovah, mi roca, es recto, y que en él no hay injusticia.

Proverbios 17:6 Corona de los ancianos son los hijos de los hijos, y la gloria de los hijos son sus padres.

Proverbios 23:22 Escucha a tu padre, que te engendró; y cuando tu madre envejezca, no la menosprecies.

Lamentaciones 3:22 Por la bondad de Jehová es que no somos consumidos, porque nunca decaen sus misericordias. 23 Nuevas son cada mañana; grande es tu fidelidad.

2 Corintios 4:7 Con todo, tenemos este tesoro en vasos de barro, para que la excelencia del poder sea de Dios, y no de nosotros. 8 Estamos atribulados en todo, pero no angustiados; perplejos, pero no desesperados; 9 perseguidos, pero no desamparados; abatidos, pero no destruidos. 10 Siempre llevamos en el cuerpo la muerte de Jesús por todas partes, para que también en nuestro cuerpo se manifieste la vida de Jesús. 11 Porque nosotros que vivimos, siempre estamos expuestos a muerte por causa de Jesús, para que también la vida de Jesús se manifieste en nuestra carne mortal. 12 De manera que en nosotros actúa la muerte, pero en vosotros actúa la vida. 13 Sin embargo, tenemos el mismo espíritu de fe, conforme a lo que está escrito: Creí; por lo tanto hablé. Nosotros también creemos; por lo tanto también hablamos, 14 sabiendo que el que resucitó al Señor Jesús también nos resucitará a nosotros con Jesús y nos presentará a su lado juntamente con vosotros. 15 Porque todas estas cosas suceden por causa vuestra para que, mientras aumente la gracia por medio de muchos, abunde la acción de gracias para la gloria de Dios. 16 Por tanto, no desmayamos; más bien, aunque se va desgastando nuestro hombre exterior, el interior, sin embargo, se va renovando de día en día. 17 Porque nuestra momentánea y leve tribulación produce para nosotros un eterno peso de gloria más que incomparable; 18 no fijando nosotros la vista en las cosas que se ven, sino en las que no se ven; porque las que se ven son temporales, mientras que las que no se ven son eternas.

Tito 2:1 Pero habla tú lo que está de acuerdo con la sana doctrina; 2 que los hombres mayores sean sobrios, serios y prudentes, sanos en la fe, en el amor y en la perseverancia. 3 Asimismo, que las mujeres mayores sean reverentes en conducta, no calumniadoras ni esclavas del mucho vino, maestras de lo bueno, 4 de

manera que encaminen en la prudencia a las mujeres jóvenes: a que amen a sus maridos y a sus hijos, 5 a que sean prudentes y castas, a que sean buenas amas de casa, a que estén sujetas a sus propios maridos, para que la palabra de Dios no sea desacreditada.

1 Timoteo 5:1 No reprendas con dureza al anciano, sino exhortale como a padre; a los más jóvenes, como a hermanos; 2 a las ancianas, como a madres; y a las jóvenes, como a hermanas, con toda pureza.

La Biblia habla sobre la Violación

Salmo 34:19 Muchos son los males del justo, pero de todos ellos lo librará Jehová. 20 El guardará todos sus huesos; ni uno de ellos será quebrantado. 21 Al impío le matará la maldad, y los que aborrecen al justo serán desolados. 22 Jehová redimirá el alma de sus siervos. No serán desolados cuantos confían en él.

Salmo 11:4 Jehová está en su santo templo; Jehová tiene su trono en los cielos. Sus ojos ven; su vista examina a los hijos del hombre. 5 Jehová prueba al justo, pero su alma aborrece al impío y al que ama la violencia. 6 Sobre los impíos hará llover brasas; fuego, azufre y vientos huracanados serán la porción de la copa de ellos.

Salmo 27:5 Porque en su enramada me esconderá en el día del mal; me ocultará en lo reservado de su tabernáculo; me pondrá en alto sobre una roca. 6 Ahora levantará mi cabeza sobre mis enemigos que me rodean, y en su tabernáculo ofreceré sacrificios de júbilo. Cantaré y entonaré salmos a Jehová.

Salmo 119:50 Esto es mi consuelo en mi aflicción: que tu palabra me ha vivificado. 73 Tus manos me hicieron y me formaron; hazme entender, para que yo aprenda tus mandamientos. 74 Los que te temen me verán y se alegrarán, porque en tu palabra he puesto mi esperanza. 76 Que tu bondad me consuele, conforme a lo que has prometido a tu siervo. 77 Llegue a mí tu misericordia para que yo viva, porque tu ley es mi delicia.

2 Corintios 1:3 Bendito sea el Dios y Padre de nuestro Señor Jesucristo, Padre de misericordias y Dios de toda consolación, 4 quien nos consuela en todas nuestras tribulaciones. De esta manera, con la consolación con que nosotros mismos somos consolados por Dios, también nosotros podemos consolar a los que están en

cualquier tribulación. 5 Porque de la manera que abundan a favor nuestro las aflicciones de Cristo, así abunda también nuestra consolación por el mismo Cristo.

Levítico 19:29 No profanarás a tu hija, haciendo que ella se prostituya, para que no se prostituya la tierra y se llene de maldad.

Tamar fue violada por su medio hermano, quien a su vez fue matado.

2 Samuel 13:1 Absalón hijo de David tenía una hermana hermosa que se llamaba Tamar. Y aconteció después de esto que Amnón hijo de David se enamoró de ella. 2 Amnón estaba angustiado hasta enfermarse por Tamar su hermana; porque siendo ella virgen, le parecía a Amnón difícil hacerle algo. 5 Y Jonadab le dijo: - Acuéstate en tu cama y finge estar enfermo. Cuando tu padre venga a verte, dile: "Te ruego que venga mi hermana Tamar para que me dé de comer. Que ella prepare delante de mí una comida, de modo que yo la vea y la coma de su mano." 10 Entonces Amnón dijo a Tamar: -Trae la comida al dormitorio para que yo la coma de tu mano. Tamar tomó los pasteles que había cocido y los llevó a su hermano Amnón, al dormitorio. 11 Cuando ella se los puso delante para que él comiese, él asió de ella y le dijo: -Ven, acuéstate conmigo, hermana mía. 12 Ella le respondió: -¡No, hermano mío! ¡No me fuerces, porque no se debe hacer esto en Israel! ¡No hagas tal vileza! 13 Porque, ¿adónde iría yo con mi deshonra? Tú mismo serías considerado como uno de los hombres viles en Israel. Ahora pues, habla al rey, y él no rehusará darme a ti. 14 Pero él no la quiso escuchar; sino que, siendo más fuerte que ella, la forzó y se acostó con ella. 15 Luego la odió Amnón con tal odio, que el odio con que la odió fue mayor que el amor con que la había amado. Y Amnón le dijo: -¡Levántate; vete! 16 Ella respondió: -¡No! Porque este mal de echarme es mayor que el otro que me has hecho. Pero él no la quiso escuchar. 17 Más bien, llamó a su criado que le servía y le dijo: -¡Echa a ésta fuera de aquí, y pon el cerrojo a la puerta tras ella! 20 Su hermano Absalón le preguntó: - ¿Ha estado contigo tu hermano Amnón? Calla, pues, ahora, hermana mía. Tu hermano es; no tomes tan a pecho este asunto. Entonces Tamar se quedó desolada en la casa de su hermano Absalón. 28 Absalón había dado órdenes a sus criados diciendo: "Mirad; cuando el corazón de Amnón esté eufórico por el vino y yo os diga: '¡Herid a Amnón!', entonces matadle. No temáis. ¿No os lo he mandado yo? Esforzaos, pues, y sed valientes." 29 Los criados de Absalón hicieron con Amnón lo que Absalón les había mandado. Entonces se levantaron todos los hijos del rey, montó cada uno en su mulo, y huyeron.

La mujer violada por una pandilla y la guerra que causó.

Jueces 19:22 Cuando estaban alegrándose, he aquí que los hombres de la ciudad, hombres perversos, rodearon la casa y golpearon la puerta diciendo al anciano, dueño de la casa: -¡Saca fuera al hombre que ha entrado en tu casa, para que lo conozcamos! 23 Aquel hombre, dueño de la casa, salió a ellos y les dijo: -¡No, hermanos míos! Por favor, no cometáis esta maldad, porque este hombre ha entrado en mi casa. No cometáis esta vileza. 24 He aquí mi hija virgen y la concubina de él. Yo os las sacaré; humilladlas y haced con ellas lo que os parezca bien. Pero no hagáis esta vileza a este hombre. 25 Pero aquellos hombres no le quisieron escuchar; por lo cual, tomando el hombre a su concubina, la sacó afuera. Ellos la violaron y abusaron de ella toda la noche hasta el amanecer, y la dejaron cuando rayaba el alba. 26 Cuando amanecía, la mujer vino y cayó delante de la puerta de la casa de aquel hombre donde estaba su señor, hasta que fue de día. 27 Y levantándose de mañana su señor, abrió las puertas de la casa y salió para seguir su camino. Y he aquí la mujer, su concubina, estaba tendida delante de la puerta de la casa, con sus manos sobre el umbral. 28 El le dijo: -Levántate, y vámonos. Pero no hubo respuesta. Entonces el hombre la cargó sobre el asno, se puso en camino y se fue a su pueblo. 29 Cuando llegó a su casa, tomó un cuchillo, y sujetando firmemente a su concubina, la desmembró en doce pedazos y los envió por todo el territorio de Israel. 30 Y sucedió que todo el que lo veía, decía: -¡Jamás se ha hecho ni visto cosa semejante, desde el día en que los hijos de Israel subieron de la tierra de Egipto, hasta el día de hoy! ¡Consideradlo, deliberad y manifestaos!

Condenación del crimen de Gabaa. 20:1 Entonces todos los hijos de Israel salieron, desde Dan hasta Beerseba y la tierra de Galaad, y la asamblea acudió como un solo hombre a Jehová en Mizpa. 2 Los jefes de todo el pueblo, de todas las tribus de Israel, estaban presentes en la reunión del pueblo de Dios, 400.000 hombres de infantería que sacaban espada. 3 Y los hijos de Benjamín oyeron que los hijos de Israel habían subido a Mizpa. Entonces dijeron los hijos de Israel: -Decid cómo fue cometido este crimen. 8 Entonces todo el pueblo, como un solo hombre, se levantó y dijo: -¡Ninguno de nosotros irá a su morada, ni nadie regresará a su casa! 9 Y ahora, esto es lo que haremos a Gabaa: Subiremos por sorteo contra ella. 10 De todas las tribus de Israel tomaremos 10 hombres de cada 100 y 100 de cada 1.000 y 1.000 de cada 10.000, que lleven provisiones al pueblo, para que yendo a Gabaa de Benjamín, le hagan conforme a toda la vileza que ha cometido en Israel. 11 Todos los hombres de Israel se juntaron contra la ciudad, unidos como un solo hombre. 12 Y las tribus de Israel enviaron hombres por toda la tribu de Benjamín, diciendo: -¿Qué crimen es éste, que se ha cometido entre vosotros? 13 Ahora pues, entregad a esos hombres perversos que están en Gabaa, para que los matemos y extirpemos el mal de en medio de Israel. Pero los hijos de Benjamín no quisieron escuchar la voz de sus hermanos, los hijos de Israel. 14 Más bien, los hijos de Benjamín vinieron de sus ciudades y se reunieron en Gabaa para salir a la guerra contra los

hijos de Israel. 15 Aquel día fueron contados los hijos de Benjamín: 26.000 hombres de las ciudades, que sacaban espada, sin contar a los habitantes de Gabaa, que fueron 700 hombres escogidos. 16 Entre toda aquella gente había 700 hombres escogidos que eran zurdos, todos los cuales tiraban una piedra con la honda a un cabello, y no fallaban. 17 Fueron contados los hombres de Israel, excluyendo a los de Benjamín: 400.000 hombres que sacaban espada, todos hombres de guerra. 20 Salieron los hijos de Israel a la batalla contra Benjamín. Y los hombres de Israel dispusieron la batalla contra ellos junto a Gabaa. 21 Pero los hijos de Benjamín salieron de Gabaa y aquel día dejaron muertos en tierra a 22.000 hombres de Israel.

**NOTA: PARA LA APROBACION DE ESTE SEMINARIO
ENVIAR UN ENSAYO NO MENOR DE 3 PAGINAS
seminario@ministerioyave.com O seminarioyave@gmail.com**