

# Ministerio



a d v e n t i s t a

Septiembre - diciembre 1997

16



*El pastor como  
consejero en  
tiempo de crisis*



- 3 **Editorial** Félix Cortés A.
- 4 **El pastor como consejero en tiempo de crisis**  
*Lo que el pastor debe tomar en cuenta para ayudar en tiempo de crisis.*  
Darold Bigger
- 7 **Cuando la muerte ataca**  
*La función del pastor al ministrar a las familias que afrontan la crisis de la muerte.*  
Larry Yeagley
- 10 **La crisis del divorcio**  
*El divorcio ya no es una estadística distante. Involucra a gente de la congregación que necesita ayuda pastoral.*  
Robert Peach
- 13 **La crisis de la adolescencia**  
*Construyamos relaciones seguras*  
V. Bailey Gillespie
- 17 **La crisis del estrés**  
*Cómo hacer frente al estrés y al agotamiento nervioso en las profesiones de cuidado y atención a otros.*  
Winton H. Beaven
- 22 **La crisis de una enfermedad terminal**  
*No hay experiencia pastoral más satisfactoria que una relación íntima y honesta con alguien que afronta el final de la existencia.*  
Penny Shell
- 25 **La crisis del suicidio**  
*El clamor de ayuda puede escucharse en cualquier momento. El pastor debe estar listo.*  
Vern R. Andress
- 29 **La crisis de la depresión**  
*La intervención compasiva y proactiva del pastor puede ser una parte importante en la ministración de quienes sufren depresión.*  
Alan A. Nelson, M.D.
- 32 **La crisis en la congregación**  
*Cómo manejar los conflictos congregacionales*  
Dick Tibbits
- 36 **La crisis de los niños: un ministerio especial**  
*La consideración de los niños como personas conforma significativamente nuestro ministerio para ellos y sus familias.*  
Karen y Ron Flowers
- 40 **Diez mandamientos para mejorar el aconsejamiento matrimonial pastoral**  
Barry C. Black
- 45 **El proceso de intervención en una crisis**  
*La intervención en una crisis es el arte de restaurar a los seres humanos a la dignidad potencial que Dios les dio.*  
Martin W. Feldbush

TOMO 16 (Año 45 - Nº 268)  
SEPTIEMBRE-DICIEMBRE 1997

Director:  
**Werner Mayr**

Redactor:  
**Félix Cortés A.**  
(APIA)

Consejeros:  
**Alejandro Bullón**  
**Jaime Castrejón S.**

Diagramador:  
**Leonardo Moreno Torres**  
(APIA)

IMPRESO EN LA ARGENTINA

Printed in Argentina

Primera edición (3.200 ejemplares)

Queda hecho el depósito que marca la ley 11.723.

ISBN 950-573-493-X (obra completa)

ISBN 950-573-632-0 (tomo 16)

MINISTERIO ADVENTISTA es una obra de la Asociación Ministerial de las Divisiones Interamericana y Sudamericana de la IASD; editada por su propietaria, la Asociación Casa Editora Sudamericana, de la Iglesia Adventista del Séptimo Día. Impresa mediante el sistema offset en los talleres gráficos de la ACES, Av. San Martín 4555, 1602 Florida, Buenos Aires, Argentina, el 29 de septiembre de 1997.  
Correo electrónico: wer@aces.satlink.net  
—21097—

286 Iglesia Adventista del Séptimo Día  
IGL Ministerio adventista - 1a. ed. - Florida  
(Buenos Aires): Asociación Casa Editora Sudamericana, 1997.  
t. 16, 47 p.; 27x21 cm.  
ISBN 950-573-632-0 (tomo 16)  
I. Título - 1. Iglesia Adventista

Félix Cortés A.

**En general los seres humanos experimentan el mismo dolor y las mismas necesidades en los momentos de crisis que les depara la común vía dolorosa por donde transitan.**

**L**a obra pastoral demanda el ejercicio regular de todas las facultades del ministro. Difícilmente existe otra vocación que exija una dedicación tan profunda y completa como el ministerio del evangelio. El pastor sabe, y los miembros de la iglesia y la comunidad también, que su obra se relaciona con cuestiones e intereses eternos. Esta conciencia de la importancia de su obra impone al ministro un sentido de responsabilidad que puede resultar abrumador, pero que al mismo tiempo es parte de la motivación que necesita para actuar por encima del promedio y conducirse como un verdadero siervo de Dios. La ayuda más grande que el pastor necesita para vivir a la altura de su elevada vocación la recibe, por supuesto, de la gracia de Dios.

Las demandas cotidianas que su trabajo le impone al pastor pueden ser abrumadoras en tiempo de crisis. Cuando los feligreses afrontan una crisis se vuelven naturalmente hacia el pastor. "La mayoría de los que pasan por un trance difícil —dice Darold Bigger— necesitan una persona ajena a la crisis en quien apoyarse a causa de la gama de reacciones mentales y emocionales que experimentan. Deben confiar en alguien para que les ayude a salir del trauma". De todas las ayudas disponibles, la que ofrece el pastor es la mayor fuente de consuelo y esperanza. Los que creen, e incluso los que no creen, consideran a los pastores como representantes de Dios, la fuente última de refugio y esperanza. "La esperanza es la necesidad más grande de la humanidad y el único que está capacitado para suplirla es Dios", dice el mismo autor.

Para quienes consideran al pastor como representante de Dios, su presencia constituye la ayuda humana más efectiva para dar consuelo en las horas más oscuras de la vida, cuando toda otra ayuda parece haber dejado de ser útil.

Cuando una persona pierde a un ser

querido en las sombras de la muerte, o cuando afronta la realidad de su propia muerte a causa de una enfermedad terminal, necesita ayuda pastoral para hacerle frente a la crisis de su vida. Es, por lo tanto, de la mayor importancia que el pastor esté capacitado para saber cómo ministrar en tiempo de crisis. Los artículos que publicamos en este número especial tienen ese propósito: orientar al pastor para que pueda cumplir su ministerio como consejero y consolador en tiempo de crisis.

Este número especial está constituido por doce artículos que se publicaron en la revista *Ministerio* en inglés, uno cada mes, durante el año 1996. El tema general es "cómo aconsejar a las personas en crisis". Los artículos analizan lo que se considera las crisis más graves que afrontan los seres humanos, en las cuales el pastor debe actuar como consejero.

Desde que se inició la publicación de la serie, en enero de 1996, pensamos en la conveniencia de publicarla en un número especial que incluyera los doce artículos, para que los lectores del *Ministerio adventista* los tuvieran juntos en un solo volumen que pudieran consultar con más facilidad. Con ese propósito los publicamos aquí bajo el título general: El pastor como consejero en tiempo de crisis.

Esperamos que les resulte útil a los pastores para que puedan desempeñar su ministerio con más eficacia en tiempo de crisis. Es bueno recordar que estos artículos fueron escritos y publicados para los pastores del mundo de habla inglesa y que algunos aspectos se basan en presupuestos culturales locales. Creemos, sin embargo, que en general los seres humanos experimentan el mismo dolor y las mismas necesidades en los momentos de crisis que les depara la común vía dolorosa por donde transitan. Por lo mismo, las consideraciones, los consejos y principios aquí expuestos, pueden ser muy útiles para los lectores del *Ministerio adventista*.

# El pastor como consejero en tiempo de crisis

Darold Bigger

Lo que el pastor debe tomar en cuenta para ayudar en tiempo de crisis.

**C**ierto día recibí una llamada del personal de emergencia del hospital y salí apresurado. Al llegar me encontré con una mujer completamente abatida emocionalmente. Entre sollozos contó su historia: de repente, sin previo aviso, su esposo había caído hacia atrás y había muerto. Habló de cuánto tiempo habían estado casados, dónde vivían ahora sus hijos, y cómo se habían trasladado a esa comunidad hacía poco tiempo. Ella y su esposo nunca habían hablado de lo que harían en caso de que le ocurriera algo a uno de ellos. No tenían ni pastor, ni iglesia. Su único amigo era un compañero de trabajo de la fábrica.

El doctor entró y dijo: "Lo siento. Hicimos todo lo posible".

*¿Cuál sería el mensaje del pastor para una mujer no creyente de 52 años que se encuentra hundida en el dolor de la muerte y la soledad?*

■ En menos de tres años su matrimonio se había deteriorado. Habían descubierto que el noviazgo es una cosa y el matrimonio otra totalmente diferente. Ambos eran brillantes, independientes, competitivos, y completamente indispuestos a cooperar mutuamente.

Ni siquiera podían hablar inteligentemente acerca de por qué habían ido a ver al pastor, sin hundirse en una cáustica pelea. La revancha fulguró, los temperamentos relampaguearon. Las palabras punzantes e hirientes se convirtieron en gritos y acusaciones.

*¿Qué puede hacer el pastor por una pareja que sufre una crisis de relación?*

■ Un padre salió al campo a cazar con sus dos hijos adolescentes. Al llegar se sentaron a descansar. Mientras uno de los muchachos colocaba su rifle en el suelo, el arma se disparó accidentalmente e hirió al padre. Inmediatamente los muchachos lo llevaron a la camioneta. Mientras uno llevaba en su regazo la cabeza sangrante del padre, el otro tomó el volante y condujo hacia el hospital.

La cirugía estaba en proceso cuando el pastor llegó. Se sentó con los muchachos, les ayudó a llamar por teléfono a la madre que estaba a centenas de kilómetros de distancia, y se encargó de contarle a la señora la terrible historia.

Después que los médicos les comunicaron la terrible noticia, el pastor llevó a los muchachos a su casa. La esposa del pastor lavó la sangre del padre impregnada en la ropa de los muchachos y esperaron la llegada de la madre.

*¿Qué puede hacer un pastor para consolar a los hijos dolientes que se sienten culpables y airados, perdidos y solitarios?*

Los pastores confrontan diversos tipos de crisis con mucha frecuencia. Violencia familiar, abuso y negligencia, amenaza o consumación de suicidio, emergencias médicas, accidentes, depresiones,

*El Dr. Darold Bigger, pastor de éxito durante muchos años, es profesor asociado de Religión y Trabajo Social, en Walla Walla College, College Place Washington.*

dificultades financieras, tensiones entre padres e hijos, y otras crisis semejantes que reclaman su atención personal y profesional.

¿Cómo pueden los pastores identificar los momentos de crisis? ¿Hay elementos comunes en todas las situaciones de crisis? ¿Qué tipos de recursos especiales poseen los pastores para hacerle frente a los momentos de crisis? ¿Qué habilidades y principios bíblicos podrían aplicarse efectivamente para disminuir el dolor de los que sufren?

### Momentos de crisis

Algunos han descrito una crisis como una oportunidad enmascarada. Si bien puede desestabilizar el presente y presentarlo como un fracaso, también ofrece la oportunidad para lograr un crecimiento significativo. El ideograma chino para "crisis" es una combinación de dos caracteres: uno que significa "peligro", y otro que significa "oportunidad". ¡Qué exacta definición!

A pesar de todas las definiciones de los libros de texto, cada individuo debe definir para sí mismo lo que es una crisis. Todos tenemos límites y sensibilidades diferentes. Para algunos, los accidentes son terriblemente dramáticos, aun cuando no están personalmente involucrados. Otros tienen la capacidad de distanciarse del *shock* para funcionar bastante bien bajo la "crisis" de un accidente. Algunos no pueden soportar la tensión del conflicto interpersonal, mientras que otros son perfectamente capaces de mantener la compostura y facilitar la negociación y la solución del problema.

Las tolerancias individuales al estrés varían mucho y también las crisis varían con el tiempo. En una ocasión puede uno hacerle frente a la pérdida y al cambio con poca desorientación, pero en otra, o en diferentes circunstancias, puede ser que no podamos hacerle frente al más pequeño drama.

Siendo que existen singulares diferencias de persona a persona así como diversas ocasiones, debemos aceptar las percepciones de aquellos que están en crisis como válidas y reales a pesar de las formas disímiles en que las percibimos.

### Elementos comunes de una crisis

Quienes están en crisis, independientemente de la causa, experimentan reacciones similares. La intensidad de ellas depende de la severidad de la crisis y de sus propias sensibilidades, así como de sus habilidades para hallar soluciones. Sufren, en cierto grado, la mayoría de los siguientes elementos.

■ **Desorientación.** Los que experimentan una crisis sentirán desorientación y pérdida de contacto con la realidad. Las personas que han sufrido un accidente pueden vagar sin rumbo alrededor del escenario. Quienes enfrentan la muerte de un amigo o pariente pueden negar la realidad de la muerte. Algunos hasta pueden olvidar el día y la hora. Otros olvidan comer, beber y realizar las tareas y responsabilidades rutinarias.

■ **Estrés mental.** La crisis afecta la capacidad para pensar. Aquellos que toman decisiones mientras están bajo los efectos de una crisis a menudo desconocen parte considerable de los hechos. Las

soluciones rápidas pueden parecer más atractivas que las lentas y cuidadosas, incluso para aquellos que por lo general son meticulosos. Las personas decididas pueden parecer paralizadas, incapaces de tomar la más sencilla decisión.

Algunos procurarán sepultar su verdadera respuesta a la crisis y escapar de la terrible realidad, tratando de ser muy racionales en sus explicaciones.

■ **Estrés emocional.** El estrés emocional se demuestra en diferentes formas. Algunos se vuelven muy expresivos, mientras que otros parecen fríos y retraídos. La mayoría pasará por las etapas clásicas del proceso del dolor y la recuperación.<sup>1</sup> Inicialmente el *shock* y la negación de la realidad son los más notables y absorben el interés primario de los consejeros en el momento de la crisis misma.

■ **Síntomas físicos.** Los síntomas físicos pueden variar de persona a persona y de una situación a otra. El llanto, el lamento, el silencio, la actividad física frenética, o la debilidad y el desmayo, expresan el torbellino interno y la desestabilización de una persona en crisis.

### Las necesidades de una persona en crisis

La mayoría de los que pasan por un trance difícil necesitan una persona ajena a la crisis en quien apoyarse a causa de la gama de reacciones, mentales y emocionales que experimentan. Deben poder confiar en alguien para que los ayude a salir del trauma. Las siguientes son algunas de sus necesidades más significativas.

■ **Esperanza.** Para aquellos que creen, Dios es la fuente última de refugio. Puede ser que en medio de la tragedia tengan dudas y preguntas, pero su experiencia y su fe permanecen firmes. Los pastores, como representantes de Dios, son un recuerdo viviente de la esperanza y mediadores de la confianza espiritual. Puede ser que, incluso para los incrédulos, el pastor sea un símbolo de esa esperanza. Si bien su experiencia pasada puede darle un asidero para levantar a los que se encuentran en situación

difícil, la confianza en Dios del pastor puede surgir de la forma en que ha ayudado a otros a salir de la desesperación.

**Ayuda.** La esperanza es la necesidad más grande de la humanidad y el único que está capacitado para suplirla es Dios. Pero aquellos que experimentan crisis también necesitan ayuda visible, ayuda humana. Una persona bajo esa experiencia necesita compañía. La pérdida y el temor son elementos infaltables en toda crisis, y la mayoría los enfrenta mejor cuando se encuentra en compañía de otros. La gente con quien se encuentra más íntimamente unida es la mejor, pero incluso un extraño es mejor que nada.

Si bien hay quienes responden a la crisis haciéndose cargo de la situación, la mayoría necesita que alguien haga las decisiones inmediatas por ellos. La desorientación, la confusión mental, y la angustia emocional y física inhiben la capacidad para manejar la situación del momento. Usted, como alguien que se encuentra en tierra firme, puede ser una tabla salvavidas para que se haga lo que debe hacerse.

Hace poco le diagnosticaron a un amigo un tumor cerebral. El médico discutió con él todas las opciones que tenía para tratarse y sugirió varios especialistas a quienes podría consultar antes de hacer

La mayoría de los que pasan por un trance difícil necesitan una persona ajena a la crisis en quien apoyarse a causa de la gama de reacciones físicas, mentales y emocionales que experimentan.

una decisión. ¡Tenía que hacer tantas decisiones sobre cosas que conocía tan poco! Yo le pregunté: “¿Te habría gustado que el médico dijera, ‘esta es la situación, y esto es lo que debe hacerse?’” “Sí —dijo—, habría sido mucho más fácil”.

Esto no sugiere que hemos de usurpar el control. El autocontrol es importante para los que están en crisis, mientras más podamos hacer para que recuperen el control, tanto mejor. Pero puede ser que hayan olvidado algunos asuntos esenciales o no estar conscientes de las necesidades prioritarias por atender. Por ejemplo, puede ser que no hayan notificado la muerte del familiar a los parientes más cercanos, o a la compañía de seguros, con respecto al accidente. Puede ser que no sepan dónde pasarán la noche, o qué hospital o agencia funeraria desearían utilizar.

Todo esto no significa que nosotros hemos de saber todo lo que una situación de crisis demanda. Pero la presencia de ánimo debe ser constante para buscar las respuestas o para referirlas a quienes pueden darlas. Buscar a quienes pueden ayudar o caminar con una persona traumatizada rumbo a una entrevista es reconfortante. Cuando las consultas y referencias a otros profesionales o personas que pueden hacerse cargo de la situación se hace personalmente, aumenta la confianza en nosotros en vez de disminuirla.

■ *Toque.* La mayoría de las personas traumatizadas se benefician con el toque físico personal. Este les permite conectarse con el mundo real, les recuerda que no están solos y es un símbolo de interés y bienestar. Sin embargo, uno necesita ser cuidadoso y precavido pues un simple toque puede ser malinterpretado. Deje abierta la puerta, permanezca en la compañía de otros, extreme sus cuidados para evitar que lo malentendan.<sup>2</sup>

■ *Actuar tranquilamente.* La crisis demanda una acción rápida y serena. La rapidez puede evitar mayores daños, y salvar a los que están heridos. Las patrullas de caminos de emergencia primero ponen señales para evitar que los otros vehículos choquen con los mismos heridos. El terapeuta marital interrumpe rápidamente a las parejas que han comenzado a herirse mutuamente con palabras. La respuesta rápida a una solicitud de ayuda que no es una emergencia, aun cuando sólo sea para hacer una cita futura, crea esperanza.

Los que quieren ayudar deben permanecer calmados. Si se alteran también, quienes están en crisis perderán confianza en ellos.

La acción es crucial. En el momento de una crisis severa los que la sufren quedan paralizados y pierden conciencia del presente. El saber que otros están haciéndose cargo de los asuntos más urgentes, es reconfortante para ellos. Confían en los demás y, durante un período de tiempo, se vuelven dependientes. Cuando emergen del *shock* inicial, el mantenerse ocupados les ayuda a vencer los sentimientos de desamparo. Muchos anhelan hacer algo, aun cuando sea sencillo y sin importancia. La actividad es útil.

### Habilidades y principios bíblicos

Detrás y más allá de las técnicas y habilidades que aprendemos como profesionales existen varias verdades fundamentales. Pasarlas por alto, perderlas de vista, o abusar de ellas es empañar nuestra identidad y embotar nuestra efectividad como pastores.

Si la persona que está en crisis necesitara sólo habilidades profesionales, amigos que se preocuparan por ella y una familia amante, entonces no lo necesitarían a usted. Nuestra presencia pastoral pro-

clama que el calor y las habilidades humanas son insuficientes para satisfacer las profundas necesidades de las personas. Cuando nos confrontamos con la realidad del trauma humano, los buenos amigos o los profesionales bien preparados sólo tratan los síntomas y proveen soluciones temporales. La esperanza permanente sólo procede del Dios eterno (véase Sal. 121:1, 2).

¿No tenemos derecho a esperar que los pastores fueran campeones de la confianza para venir en ayuda de aquellos que están en crisis para que se rindan a Dios? Predicamos y enseñamos la importancia de dar todo a Dios. ¡Cuán importante es este mensaje para los que están en crisis! Los seres humanos pueden malgastar una vida entera intentando cambiar lo que no pueden controlar. Un paso vital en el proceso de recuperación de una crisis es aceptarla, sea que nos guste o no. Como lo dice tan claramente esa famosa oración, deberíamos pedir a Dios el valor para cambiar las cosas que podemos cambiar, la serenidad para aceptar lo que no podemos cambiar, y la sabiduría para conocer la diferencia.

### Jesús el consejero modelo en tiempo de crisis

Cuando Lázaro murió, Jesús mostró la interacción de la familia humana, habilidades como consejero en tiempo de crisis y ayuda divina. Cuando llegó a Betania, saludó a Marta con la promesa: “Resucitaré tu hermano” (Juan 11:23). Marta se dolió intelectualmente. Ella estaba atrapada en la lucha por encontrar razones para lo ocurrido y su significado. Jesús resolvió sus dudas y confirmó su esperanza.

Cuando María vino a Jesús se encontraba en profunda conmoción emocional. Jesús compartió sus emociones y lloró (Juan 11:35).

El pastor no tiene por qué pedir disculpas si derrama lágrimas de simpatía. Es posible que no todos los pastores lloren visiblemente, pero todo pastor debería llorar interiormente, debería llorar con todos los que lloran y sufrir con todos los que sufren. ¡Esas corrientes de simpatía dicen mucho más que un millar de palabras!

Jesús compartió el drama pero no se dejó vencer por él. Detrás de sus lágrimas nunca perdió de vista quién era y por qué estaba allí. Si la pena nos domina, no podemos proveer ayuda profesional.

Jesús mantuvo una conciencia clara y constante de las necesidades humanas y las suplió. Sacando fuerza de los recursos de su propia fe, se convirtió en la fuente de esperanza y victoria para la gente.

Dios creó a los seres humanos con inteligencia y empatía. Descubrió y desarrolló habilidades psicológicas y relacionales para permitimos trabajar dentro de los límites de su mundo creado. Dios ofrece ayuda más allá de la realidad y la esperanza a través de su poder y sus promesas. La gente tiene derecho a esperar tanto habilidad como esperanza de parte de nosotros los que pretendemos ministrar en nombre de Dios. ■

### REFERENCIAS

1. Véase Elizabeth Kubler-Ross, *On Death and Dying* (Nueva York: Macmillan Pub. Co., 1970).

2. Véase Pedro Rutter, *Sex in the Forbidden Zone* (Nueva York: Fawcett Crest, 1989); también Karen Lebacqz y Ronald D. Barton, *Sex in the Parish* (Louisville: Westminster/John Knox Press, 1991).

# Cuando la muerte ataca

Larry Yeagley

**La función del pastor  
al ministrar a las  
familias que afrontan  
la crisis de la muerte.**

**C**uando la muerte ataca a una familia de la iglesia, cuando su mundo se desploma, sus miembros necesitan una rápida respuesta por parte de su pastor. Los pastores que en verdad se preocupan abandonarán cualquier cosa para estar con sus feligreses en el momento crítico de la muerte. Los primeros 60 minutos son los más cruciales para hacer frente a la pena.

Los pastores pueden ser expertos para decir palabras apropiadas en todas las ocasiones. Pero ministrar en una crisis provocada por la muerte es otra cosa. Requiere una preparación adecuada. Exige una disposición a estar de guardia en las primeras horas de la crisis. Demanda una comprensión de la dinámica familiar en situaciones de dolor. Implica apoyo sostenido después de la muerte misma.

## La preparación del pastor

*Comience escuchando.* Escuchar puede ser más importante que hablar. Escuchar no significa necesariamente escuchar sólo con los oídos. Escuchar con la familia es más importante que escuchar a la familia. Paul Tillich lo llamó escuchar con amor. Hay que escuchar con el corazón.

La preparación pastoral requiere experiencia personal. Los pastores que no han aprendido a ajustarse a las pérdidas personales ellos mismos, tienden a personalizar las penas de otros. Eugene Kennedy lo dice muy bien: "Los individuos a quienes se llama para que aconsejen durante las emergencias, deben ser ellos mismos sus primeros clientes. Deben tener la capacidad de mantener el control de sus propias reacciones, ser dueños de sí... con suficiente equilibrio, para mantenerse calmados y amos de la situación. Una de las actividades terapéuticas de la persona consultada en momentos de emergencia es ser una presencia firme en la situación".<sup>1</sup>

La jefa de enfermeras de la sala de emergencias me pidió visitar a una familia de histéricos. Entré a la sala en forma tranquila y permanecí en silencio durante algún tiempo. La enfermera estaba perpleja por mi silencio, hasta que entendió que nuestras orientaciones eran diferentes. Yo estaba entrenado para escuchar primero. Ella estaba entrenada para actuar y salvar la vida.

*No construya desviaciones.* En la crisis de la muerte, los pastores deben estar bien curados de lo que Eugene Kennedy llama fantasía de rescate. El dolor es inevitable, una parte necesaria cuando se pierde a un ser amado. Las familias deben caminar a través del valle del dolor. Los pastores que construyen desviaciones sencillamente alargan el tiempo que dura la pena y traicionan su propia falta de preparación personal para ministrar en la crisis causada por la muerte.

Los pastores deben evitar la tentación de apartarse. Como aconseja Henri J. M. Nouwen: "Nadie puede ayudar a nadie sin involucrarse, sin entrar con todo su ser en la situación dolorosa, sin correr el riesgo de ser herido, lastimado, e incluso destruido en el proceso".<sup>2</sup>

*Comprenda la naturaleza de la muerte y el dolor.* Como los pastores hacen frente constan-

---

Larry Yeagley es pastor de las iglesias de Mushogon y Charlotte/Marshall en Michigan.



temente a crisis causadas por la muerte, deben tener una clara comprensión de la naturaleza de la muerte y el dolor. El pastor debería considerar como una obligación la lectura de libros acerca de la muerte y la agonía, como un régimen de educación continua. Ofrecerse como voluntario en el hospicio local y colocarse al lado de la cama del que agoniza puede darle una comprensión más profunda que la de un curso o seminario.

### El pastor y las primeras horas de crisis

Durante mi primera semana como capellán de un hospital, al momento en que sonaba la alarma, corría hacia la sala de emergencia, entraba sin aliento al círculo familiar reunido en el cuarto del muerto, me presentaba rápidamente con ellos y comenzaba a hablar. Pronto descubrí que mi ansiedad aumentaba la ansiedad de la familia. Vencer ese primer impacto inicial fue prácticamente imposible. Mi entrada había puesto el tono para la visita entera.

Aquí presento algunos procedimientos básicos que el pastor podría seguir en aquellas primeras horas de crisis.

*Tenga calma.* Ya sea que lo llamen al hospital o al hogar, su porte debería ser de quietud y calma. Ore mientras se dirige al lugar. Entre al cuarto con calma y lentamente. Siéntese. Si no hay asiento, reclínesse contra una pared o permanezca de pie en forma cómoda, lejos del centro del cuarto. Sienta la disposición de ánimo que existe en el cuarto. Escuche todo lo que los demás tengan que decir. Espere hasta que haya una pausa en la conversación. Entonces identifíquese con calma para beneficio de aquellos que no lo conocen. Después de presentarse, diga algo así: "Vine a compartir sus tristezas y ayudarles en todo lo que pueda".

*No trate de interrogar.* Espere que la familia empiece la conversación. Eugene Kennedy dice: "La gente siempre está tratando de decir la verdad acerca de sí misma". Si ellos no le dicen lo que ocurrió en el momento en que usted se presenta, es posible que estén esperando a otro miembro de la familia para que sea el vocero. Puede ser que estén demasiado tristes para hablar de los detalles. Déles tiempo. Confíe en que la familia le dará todos los detalles que usted necesita para ayudarles durante su crisis.

Puede ser que los pastores sientan la necesidad de hablar muy claramente acerca de las realidades espirituales durante la crisis, pero la familia tiene necesidad de hablar acerca de su pérdida. La necesidad de la familia tiene prioridad.

Una vez que la familia le cuente lo que ocurrió, es apropiado preguntarles lo necesario para que aumenten los detalles. La familia rompe la actitud negativa y reconoce la realidad cuando discute la muerte a profundidad. Esto es muy importante durante las primeras horas de la pena.

*Ayude a repasar la vida.* Repasar la vida es una parte muy importante de la aflicción. Este repaso, idealmente, debiera tener lugar cerca del momento de la muerte. Si el pastor conocía a la persona, puede iniciar tal revisión diciendo: "Me siento triste de no haber

visitado a Juan otra vez. El siempre me daba ánimo. Debe haber sido especial para ustedes que son su familia". Luego escuche lo que ellos añadirán mientras repasan su vida. Haga comentarios breves que sostengan la fluidez de los recuerdos.

He notado que la conversación con una familia acerca de los atributos positivos de la vida de sus seres amados tiene un efecto tranquilizador. Puede ser que no vean ningún propósito en la muerte, pero el hecho de saber que han cumplido su propósito en la vida les da una sensación de paz y satisfacción. Sherwin Nuland dice: "La mayor dignidad que debemos encontrar en la muerte es la dignidad de la vida que la precedió. Es una forma de esperanza que todos podemos obtener y es la más permanente de todas. La esperanza reside en el significado de lo que han sido nuestras vidas".<sup>4</sup>

*Asistir a la familia.* Ya sea que la muerte ocurra en el hogar o el hospital, el pastor debiera invitar a los miembros de la familia a ver el cuerpo antes que llegue el personal de la funeraria. El pastor debiera ofrecerse para acompañar a toda la familia a entrar al cuarto donde está el ser amado muerto. Un médico puede explicar lo que la familia verá cuando entre al cuarto. Antes de entrar al cuarto el pastor debiera preguntar a la familia si quisieran que orara cuando estén al lado de la cama. Esto es importante para algunas familias, y la oración sirve muy a menudo como clausura a la visita al cuarto donde se encuentra el cadáver.

Muchas veces las familias prefieren estar al lado del cadáver sin la presencia del pastor. Las últimas palabras e incluso las confesiones pueden ser claves importantes para salir adelante a pesar del dolor. Pregunte a la familia si quiere estar sola. Si una persona mayor quiere estar sola, yo le digo que la veré en otro momento para saber si está bien, pero sólo desde la puerta, sin entrar al cuarto.

Quando visito a la familia observo a cada uno en particular para ver si alguien necesita ayuda especial. La persona que muestra señales de ansiedad llama mi atención. Una persona que se retuerce las manos y dice continuamente: "¡Ay Señor!", está consumiendo energía excesiva y se encamina hacia una crisis. Me arrodillo suavemente cerca de ella y le digo: "José era una parte muy importante de su vida. ¿Puede decirme algo acerca de él?"

Los niños también necesitan ayuda pastoral en las primeras horas de una crisis. Algunas veces se los olvida. Se quedan de pie llenos de desesperación en la fila de atrás. Yo me les acerco, les pregunto sus nombres, si es que todavía no los conozco. Puedo decirles algo así: "Tú querías mucho al abuelito, ¿verdad? Juntos hicieron muchas cosas agradables, ¿podrías contarme algunas de esas cosas interesantes?"

Busco a quienes están quietos y retirados del grupo. Trato de no invadir su espacio, pero quiero que sepan que los considero una parte importante de la familia. Muchas veces pongo un brazo sobre sus hombros y digo en voz baja: "Este es un momento muy triste para usted y su familia, ¿verdad?"

Cuando la red de relaciones que sostienen la vida queda rota por la muerte, la fuerte red de la comunidad religiosa debe estar allí para sostener a los quebrantados de corazón y para ayudarles a tejer una nueva red.



Algunas familias quedan como paralizadas por el golpe. No se apresuran a avisar a otros miembros de la familia ni por hacer los arreglos para el funeral. Si la muerte ocurre en un hospital, el personal por lo general quiere saber a qué funeraria llamar. El pastor puede ayudar a la familia a atender estas necesidades. El pastor podría hacer las llamadas, pero un miembro de la familia debería hablar. El acto de anunciar la muerte a otros familiares y amigos y hablar a los servicios funerarios puede ayudar a la familia a volver a la realidad.

**Tome tiempo.** Ministrar a las familias que sufren por causa de la muerte de un ser querido requiere tiempo. Nunca se apresure. Compartir con ellos y no simular dolor es la clave para un apoyo efectivo. Admitir su propia tristeza es, a veces, apropiado.

Antes de salir, escriba lo que la familia puede esperar de su parte. Esto puede incluir arreglos para los funerales, tiempo, oficiantes, acomodo para los visitantes, servicios fúnebres en la iglesia y en el cementerio, y arreglos para las comidas.

Algunos consejeros para momentos de crisis han dado mucha importancia a la intervención rápida y oportuna. Yo aconsejaría a los pastores no dar total atención a las primeras horas. Muchas veces las relaciones familiares cambian cuando se encuentran bajo la intensa ansiedad de la pérdida, de un estilo de comunicación abierto, a uno cerrado, para protegerse contra el dolor y la ansiedad causada por la discusión abierta. Según M. Bowen, ayudar simplemente a la familia a expresar sus sentimientos en momentos de crisis no incrementa necesariamente su nivel de integración emocional. La pérdida de un miembro de la familia perturba el equilibrio. La restauración del equilibrio depende del nivel de integración emocional versus la severidad del cambio causado por la crisis. El estilo previo de adaptación de la familia y su sistema de comunicación también son vitales para saber cómo reaccionan y recuperan el equilibrio.<sup>5</sup>

### Patrones con que el pastor y la familia afrontan el sufrimiento

F. Herz hace una lista de factores que afectan la reacción de la familia ante el dolor. El pastor no puede hacer nada acerca de los primeros tres: el momento de la muerte, la causa de la muerte y la posición de la persona en la familia. El pastor puede hacer algo con respecto al cuarto: la apertura del sistema familiar. El pastor puede ampliar la apertura usando terminología e información fáctica y abierta, mediante el establecimiento de al menos una relación abierta con una persona de la familia que pueda promover la apertura en el resto. Ayudar a la familia para enfocar su atención en la esperanza de la vida y no en la soledad de la muerte.<sup>6</sup>

Durante los siete años que trabajé en el departamento psiquiátrico, descubrí que los problemas no resueltos constituyen un 60 por ciento de las causas de la enfermedad. Tratamos a los pacientes, pero hacemos muy poco para determinar los patrones del dolor de la familia. Ester Shapiro tiene razón: "El dolor está en el mismo corazón del proceso familiar, y es dentro de este proceso donde puede comprenderse mejor —y curarse—, el trauma que se ocasiona a un yo interdependiente".<sup>7</sup>

**Procure restablecer el equilibrio familiar.** Los pastores pueden ayudar a las familias a restablecer el equilibrio familiar poniendo a disposición de quienes lo necesiten ciertos recursos

individuales, familiares, comunitarios y socioculturales. No me refiero a los libros, aunque la lectura es un buen recurso. Me refiero a los recursos humanos, lo que Shapiro llama la "intrépida presencia humana".

**Tenga ministerios de apoyo.** Las iglesias pueden mantener un registro de las personas que sufren alguna pérdida. Estas pérdidas pueden categorizarse por el tipo: SIDA, accidentes, cáncer, etc. Cuando ocurre una pérdida en la congregación, otros que han sufrido pérdidas similares pueden organizar un ministerio de apoyo. Este debería ser un proceso continuo. También se podría tener un servicio especial cada año en favor de las familias que han experimentado pérdida de sus seres queridos durante ese período.

Los pastores pueden programar sermones y seminarios sobre las pérdidas y la sanidad. En las iglesias más grandes puede establecerse un boletín interno de noticias o una biblioteca donde los que sufren una pérdida puedan hallar recursos para manejar eficazmente el dolor y la recuperación. Se pueden desarrollar programas de la iglesia que sirvan cuando la familia experimenta una pérdida. Y por último, debería educarse a la congregación en cuanto a la dinámica del dolor para que puedan ayudar a los miembros que sufren el dolor de la pérdida de un ser querido.

### El pastor y un ministerio de largo alcance

La creencia de que la pena es una experiencia de la cual podemos recuperarnos totalmente es falaz. Quienes han experimentado una pérdida saben que tienen ocasionales ataques de dolor producidos por los recuerdos de experiencias que antes no les habían afectado. Los pastores deberían esperar que ocurran estas recaídas en el dolor muchos años después de la pérdida.

La falta de oportunidad para lamentarse por la pérdida asociada con la muerte de un ser querido puede complicar la vida de una persona durante muchos años. El pastor debe estar listo para apoyarla cuando llega a su oficina a punto de derrumbarse. Cuando la red de relaciones que sostienen la vida queda rota por la muerte, la fuerte red de la comunidad religiosa debe estar allí para sostener a los quebrantados de corazón y para ayudarles a tejer una nueva red. ■

### Referencias

1. Eugene Kennedy, *On Becoming a Counselor: A Basic Guide for Nonprofessional Counselors* (Nueva York: Continuum Publishing Corporation, 1980), pág. 262.
2. Henri J. M. Nouwen, *The Wounded Healer* (Garden City, N.Y.: Doubleday and Company, Inc., 1972), pág. 72.
3. Kennedy, pág. 42.
4. Sherwing B. Nuland, M. D., *How We Die* (Nueva York: Vintage Books, 1993), pág. 242.
5. M. Bowen, "Family Reaction to Death", en P. Guerin, ed., *Family Therapy* (Nueva York: Gardner, 1976), págs. 335-348.
6. F. Herz, "The Impact of Death and Serious Illness in the Family Circle", en E. Carter y M. McGoldrich, eds., *The Family Life Circle: A Framework for Family Therapy* (Nueva York: Gardner, 1989), págs. 223-240.
7. Ester R. Shapiro, *Grief as a Family Process: A Developmental Approach to Clinical Practice* (Nueva York: Guilford Press, 1994), pág. 10.

# La crisis del divorcio

Robert Peach

**El divorcio ya no es una estadística distante. Involucra a gente de la congregación que necesita ayuda pastoral.**

**D**urante un momento pensé que me estaba volviendo loca. A veces lloraba durante horas. Después me llené de temor. Quiero decir que me sentí verdaderamente aterrada. Una vez me encontré de repente fantaseando con la posibilidad de quitarme la vida y también matar a mi cónyuge. Eso me ocurrió cuando comencé a pensar que lo estaba perdiendo”.<sup>1</sup>

“Sentí un nudo en la boca del estómago durante muchas semanas. Yo sabía que estaba sobrecargado, pero no sabía cómo salir de la situación. Había muchas decisiones de gran importancia que teníamos que tomar, y mis sentimientos parecían haber montado en una patineta. Me sentía como una cuerda deshilachada”.<sup>2</sup>

Estas eran voces de dolor. Voces que describían el trauma del divorcio. Pero, ¿es una crisis el divorcio? Consideremos la definición de crisis que ofrecen Swihart y Richardson: “Es el desequilibrio producido por una amenaza o ajuste percibidos que encontramos sumamente difíciles de manejar”.<sup>3</sup> Si esta es la definición de crisis, pocas experiencias en la vida califican para ponerle la etiqueta de “crisis” como el divorcio. Su impacto impone el desequilibrio, no sólo entre dos personas, sino de muchas otras. Las dificultades que trae aparejadas son devastadoras.

La escala de cambio de la vida de Holmes y Rouhe, que mide los niveles de estrés en la vida de una persona, sitúa el divorcio y la separación marital, como segundo y tercero entre los problemas que causan impacto y estrés. Lo que más estrés produce es la muerte de cualquiera de los cónyuges.<sup>4</sup> Las investigaciones indican que las tasas de admisiones psiquiátricas y el suicidio son más altas para aquellos que han sufrido el divorcio que para las personas solteras o casadas. Las enfermedades son también más frecuentes porque el sistema inmune de las personas divorciadas queda impactado por el estrés tóxico que conlleva el divorcio.<sup>5</sup> Joseph Epstein, investigador social sobre el divorcio, dice: “Pasar por un divorcio es como pasar por un infierno privado especial. No importa cuán suave sea el proceso, no importa cuán civilizadas sean las partes involucradas, no importa cuánto dinero haya disponible para servir de cojín para la caída”.<sup>6</sup>

Las estadísticas muestran que en los Estados Unidos los divorcios igualan casi a las bodas que se celebran cada año. Una congregación de 300 miembros podría esperar de uno a dos divorcios cada año. De este modo, un pastor promedio tendrá que luchar con la crisis del divorcio de vez en cuando. El consejo de Pablo es apropiado para los pastores: “Sobrellevad los unos las cargas de los otros, y cumplid así la ley de Cristo” (Gál. 6:2). Doquiera haya cargas, dolor y temor, doquiera la gente necesite saber que Cristo los ama, doquiera necesiten aliento por la intervención de Dios en sus vidas, allí debe llevar el pastor el ministerio de sanidad.

Este artículo trata acerca del ministerio pastoral en la crisis del divorcio. Se refiere a los objetivos de la intervención, las pérdidas causadas por el divorcio, las etapas del dolor, las complejidades del divorcio y finalmente, el papel conflictivo que confronta el pastor que ministra a los divorciados.

## Objetivos para la intervención

Seis de los siguientes objetivos son esenciales, entre otros, para que los pastores los tengan en cuenta mientras ministran en una situación de divorcio.

1. *Escuche cuidadosamente* a las partes que le comunican cualquier dolor o frustración.

---

*Robert Peach, Doctor en Ministerio, es el director de Kettering Care Center y su Ministry Care Line Program.*

2. *Preocúpese por la seguridad primero.* Asegúrese de que sus feligreses no estén bajo riesgo de agredirse entre ellos o de agredir a otros.

3. *Evalúe la posibilidad de salvar el matrimonio.* Aunque la pareja se exprese en términos fuertes y emocionales a favor del divorcio, no suponga, sencillamente, que no hay la menor posibilidad de salvar el matrimonio. La situación de crisis hace que las personas actúen en forma reactiva e irracional. Sin embargo, pídale que piensen en cambios posibles que podrían salvar el matrimonio.

Hable con cada cónyuge en privado acerca del trato entre ellos. Esto eliminará la presencia provocativa del otro y alentará una discusión racional de todos los asuntos involucrados. En algunos casos, sugiero que se hagan ciertas lecturas acerca de los efectos que conlleva el divorcio.

4. *Enfoque todos sus esfuerzos hacia la toma de decisiones de calidad.*

5. *Evalúe las habilidades de la persona para hacerle frente a los problemas.* Si es necesario, sugiera la forma en que se podría fortalecer su fuerza emocional y su comportamiento.

6. *Refiera en forma efectiva al que necesite ayuda profesional, si es apropiado.*

### Manejar las pérdidas

Es evidente que el divorcio conduce a muchas clases de pérdidas, algunas obvias, otras no. Los pastores deben identificarlas y ministrar a los que las sufren. Algunas de las pérdidas que requieren atención pastoral son las de estima propia, de identidad y de nutrición de la vida. Los pastores pueden emplear poderosos recursos para ayudar a la persona a manejar tales pérdidas. Es importante comunicar que el dolor que sufren los divorciados le interesa a Dios y a otros cristianos.

### El dolor por el divorcio

Desde el momento en que ocurre el divorcio hasta la recuperación hay siete etapas: *shock*, negación, ira, negociación, depresión, aceptación y recuperación.<sup>7</sup>

El *shock* lo produce la realidad de la separación o divorcio. Un cierto aturdimiento emocional hace que la persona evada la realidad. Después el individuo se mueve hacia una etapa de negación en la cual se pregunta si el divorcio estará en realidad sucediendo. A la negatividad sigue muchas veces la ira, a medida que las emociones se vuelven más poderosas para hacerle frente a la realidad de la situación. Cuando la pareja afronta la realidad, puede ser que intente negociar con los hechos. Esto podría ser bueno si ellos estuvieran dispuestos a cambiar su propio comportamiento que daña las relaciones. Si se permite que continúe la tensión y las relaciones son objeto continuo de dolor, puede ser que se produzca una etapa de depresión. Sin embargo, si la pareja ve que su matrimonio ya se ha terminado y comienza a negociar un convenio, están listos para la siguiente etapa: la aceptación.

La pareja acepta la realidad de la muerte de su matrimonio. El cónyuge ya no vendrá más. Las relaciones, como fueron una vez, están muertas. Y aun cuando pueda continuar el contacto por causa de los hijos, ya no existe una relación matrimonial. La etapa final es

la reconstrucción. En esta etapa la persona es capaz de moverse hacia el futuro sin la antigua relación. Se espera que los individuos se confronten ellos mismos, acepten los cambios y logren el crecimiento necesario para evitar que los problemas surjan de nuevo.

### Comprender las complejidades del divorcio

Otra manera en que el pastor puede ayudar en las crisis de divorcio es mediante la comprensión de los múltiples aspectos de su complejidad. Como lo señala Paul Bohanan, existe (1) el divorcio emocional, (2) el divorcio legal, (3) el divorcio económico, (4) el divorcio co-paternal, (5) el divorcio comunitario, y (6) el divorcio psíquico (o de identidad personal).<sup>8</sup> Y podríamos añadir, como lo hace David Thompson, un séptimo: el divorcio espiritual.

Para aconsejar en tiempo de crisis el pastor necesita saber que no debe asumir responsabilidades por ninguno de estos múltiples aspectos del divorcio. Esto podría ser tarea para un aconsejamiento de mayor profundidad. Sin embargo, los pastores debieran entender que cualquiera de ellos, solo o en conjunto, podría precipitar una crisis emocional. La gente responde en forma diferente a los diferentes aspectos del divorcio. Si se sabe algo con respecto a los diferentes componentes del divorcio el pastor se preparará para intervenir en forma más efectiva.

*El divorcio emocional.* Este aspecto es el más fácil de reconocer, porque es el más esperado. El sentido común indica que las relaciones emocionales, forjadas a través de muchos años, no podrán alterarse fácilmente en poco tiempo. Lo que sorprende a la gente es la inesperada *intensidad* de tales emociones. Si dos habían llegado a ser uno, incluso en un sentido relativamente estricto, el fin de las relaciones producirá un dolor muy significativo: ira, temor, culpabilidad, soledad... alivio, felicidad. Es posible que se produzca una avalancha de emociones.

Los pastores debieran observar con especial cuidado a los "resabios" de los torbellinos de desestabilización emocional que hacen erupción algún tiempo después de iniciado el proceso de divorcio, e incluso después de su final. Para algunos individuos los ajustes y la confusión pueden continuar durante varios años después de un divorcio, incluso después que una persona se haya vuelto a casar. Si la persona se vuelve demasiado disfuncional, los pastores deben ser todavía más directivos, específicos y objetivos con ellos para darles seguridad y atención a sus necesidades inmediatas y la de todos los hijos dependientes. Sin embargo, siempre se les debe alentar a que asuman responsabilidades por su propia vida y por sus decisiones. Muchas veces esto es difícil para los pastores, especialmente si el miembro de la iglesia los está presionando: "Dígame, ¿qué debería hacer yo?" Déle varias alternativas. Que pesen las opciones cuidadosamente y hagan ellos mismos sus decisiones. La gente necesita consejo de su pastor, no decisiones.

*El divorcio legal.* Los abogados, los jueces y los tribunales forman el proceso legal completo. Pero las cosas pueden volverse sumamente complicadas. El divorcio legal trae consigo la resolución de muchos asuntos específicos: la custodia de los hijos y la *visitación*, el apoyo económico, la división de las propiedades, los derechos en los planes de jubilación, etc.

El sistema judicial está basado sobre una relación de adversarios. Es decir, hay una parte que pretende haber sido dañada, y otra que es acusada de perpetrar tal daño. Incluso en los estados donde no existe ninguna ley de divorcio por una falta, es inusual que los dos lados alcancen una solución de los asuntos legales en una forma amistosa, no como adversarios. Es fácil que surja una escalada de las emociones y el dolor en el ambiente de adversarios. Los pastores pueden ayudar recomendando abogados cuya orientación minimice un enfoque inflamatorio de adversarios. Pueden hallarse abogados cristianos en su propia iglesia, a través de la recomendación de otros pastores de la comunidad, o un consejero cristiano local. Sugiera a la pareja que ponga a un lado el proceso legal hasta que hayan determinado que ya no hay esperanza de reconciliación. Si responden, refiéralos inmediatamente a un consejero matrimonial cristiano de su localidad.

**El divorcio económico.** Mantener económicamente a dos familias no es fácil. Financieramente las cosas serán más apretadas que antes del divorcio. La experiencia indica que es la mujer la que sufre más en términos de divorcio económico. La pensión por divorcio se da con menos frecuencia hoy que en el pasado. Incluso si la esposa recibe algún tipo de pensión, será por un tiempo limitado. Es muy común que los padres que tienen la custodia de los hijos reciban la manutención que se les asignó en el juicio, pero cobrarla y hacerla efectiva no es fácil. La tristeza y el temor pueden ser muy grandes, pero permanecerán escondidos tras una máscara que dice: "Oh, todo va bien". En este aspecto la iglesia puede prestar algún tipo de ayuda a corto plazo con el cuidado de los niños, recomendación para algún empleo, alimentación, etc.

**El divorcio co-paternal.** Los niños pueden sufrir terriblemente por el divorcio de sus padres. Los hijos tienen la tendencia a asumir responsabilidades por el divorcio de sus padres. "Mi papi se fue porque yo no limpié mi cuarto la semana pasada como a él le gusta". Esta es una terrible carga para que un niño la lleve. Muchas veces los adultos no están conscientes de esto, y se reconoce sólo cuando se les escucha cuidadosamente. Los educadores cristianos deben estar alertas para detectar el dolor que pueden estar sufriendo sus jóvenes estudiantes. Asegúreles que el divorcio de sus padres no es por culpa suya. Además, los niños pueden llegar a ser los desafortunados rehenes en las candentes batallas emocionales que se libran entre los ex esposos. Anime a sus feligreses divorciados a no usar a sus hijos como armas en cualquier batalla emocional no decidida entre ellos. Ayúdeles a encontrar maneras mejores de manejar su ira, sus heridas y sus dolores. Ayúdeles a reconocer que bajo circunstancias normales, sus hijos necesitan que los dos se involucren en sus vidas.

**El divorcio comunitario.** Los hermanos miembros de la iglesia, los amigos, los vecinos, los parientes, los compañeros de trabajo, y casi todos los que los rodean quedan afectados por la crisis de una pareja que se divorcia. Muchas personas que están en proceso de divorcio se alejan de su red de apoyo en el tiempo en que más la necesitan. Otros fuerzan agresivamente a los amigos mutuos a escoger en qué "lado" quieren estar. Para algunas personas, el divorcio pone en peligro el empleo también.

**El divorcio de la identidad personal.** Redefinirse y aceptarse como una persona divorciada es otra complejidad que resulta de una

crisis de divorcio. El individuo debe aprender a pensar acerca de sí mismo en formas nuevas y diferentes. Le toma mucho tiempo a la gente alcanzar este nivel de ajuste.

**El divorcio espiritual.** Es importante resolver el daño que el divorcio puede ocasionar en las relaciones de las personas con Dios. Surgen preguntas acerca de la soberanía de Dios, por qué permite que ocurran cosas tan malas a la gente, cuán digno de confianza es Dios. Todo esto forma parte del bagaje de la persona divorciada. También deberían considerarse el perdón y el arrepentimiento, así como el desafío de abandonar el deseo de venganza. Un oído atento es críticamente importante. A veces las personas en crisis expresan su ira contra Dios. Esto puede ser muy desafiante para los pastores.

### La parte del pastor en el conflicto

Es importante estar libre para atender a los que están en proceso de divorcio. Sin embargo, este ministerio queda impedido a veces por el conflicto que existe para muchos pastores entre su función como pastores ayudadores y como administradores de la disciplina de la iglesia. Dios odia el divorcio (véase Mal. 2:16) y el dolor que causa a sus criaturas. La iglesia intenta reconocer este hecho a través de sus regulaciones eclesiásticas. Sin embargo, los pastores, al tratar de ser tanto consejeros dignos de confianza como administradores de la disciplina de la iglesia, pueden experimentar un frustrante conflicto de funciones. Este rol de conflicto debe ser manejado si los pastores han de ser ayudadores efectivos para las personas que se divorcian dentro de sus congregaciones. Un pastor no puede ser al mismo tiempo consejero confidencial y administrador de la disciplina de la iglesia. Es una dualidad de funciones insostenible.

Creo que el pastor debe elegir cuál de los roles será prioritario en su ministerio a fin de ayudar a las personas que se divorcian. Si elige el rol de consejero, entonces pida que la administración de la disciplina de la iglesia esté sobre los hombros de alguna otra persona. Si, por otra parte, el pastor lleva la responsabilidad de la disciplina, entonces es importante que los feligreses lo comprendan. El ministro puede dar cuidado pastoral, pero tendrá que referir el aconsejamiento confidencial a un consejero profesional local. ■

1. John P. Splinter, *The Complete Divorce Recovery Handbook* (Grand Rapids: Zondervan, 1992), pág. 38.

2. *Ibid.*, pág. 56.

3. Judson J. Swihart y Gerald C. Richardson, *Counseling in Times of Crisis* (Dallas: Word Publishing, 1987), pág. 16.

4. Véase Diane Medved, *The Case Against Divorce* (Nueva York: Donald I. Find Inc., 1989), pág. 197.

5. Véase George Levinger y Oliver C. Moles, eds., *Divorce and Separation: Context, Causes, and Consequences* (Nueva York: Basic Books, 1979), págs. 185-192.

6. Joseph Epstein, en Medved, pág. 200.

7. Splinter, pág. 35.

8. Paul Bohanan, en Levinger y Moles, pág. 181.

9. David A. Thompson, *Counseling and Divorce* (Dallas: Word Publishing, 1989), pág. 81.

# La crisis de la adolescencia

V. Bailey Gillespie

## Construyamos relaciones seguras

*"Para hacer frente a la edad crítica de los adolescentes, los padres requieren de una sabiduría salomónica y una paciencia mesiánica".*

*"¿Comprender a los adolescentes? ¡Es simplemente imposible! Todo está dicho".*

*"No me diga lo que mis hijos han hecho ahora. Es lo mejor que puedo hacer para poder enfrentar los problemas de la vida diaria; no añada más sinsabor a mi copa. Ya está totalmente llena".*

*"¿Qué hiciste? Me avergüenzo de que seas mi hijo, y lo que es más, también estoy profundamente herido".*

**E**stas son declaraciones de padres que ya no saben qué hacer para entenderse con sus hijos adolescentes durante los momentos de crisis. ¿Cómo deberían actuar los padres ante semejantes situaciones? ¿Cómo pueden los pastores ayudar a los adolescentes a reaccionar ante las crisis?

Las investigaciones referentes a los problemas de los adolescentes son claras. El abuso de drogas y el alcohol son todavía los problemas que más preocupan en relación a los adolescentes, pero su importancia queda disminuida al unirse a otras preocupaciones sociales como la presión de los compañeros, el SIDA, el embarazo de las jovencitas y el viejo problema de la crisis de identidad.

Hace quince años uno de cada cinco adolescentes se preocupaba por la "brecha generacional" e informaba que la convivencia con sus padres era el mayor problema que tenía que afrontar. Pero hoy sólo el dos por ciento cita lo anterior como el problema más importante que afronta esta generación. La generación actual de adolescentes afronta nuevos y siniestros problemas: uno de cada nueve jóvenes menciona la enfermedad del SIDA como el problema más importante. De hecho, los problemas que afrontan los jóvenes son tan penetrantes que sólo un adolescente en veinte parece tener plena conciencia de los problemas que confronta esta generación.<sup>1</sup>

Estas son cifras proporcionadas por las escuelas de nivel medio a nivel nacional, pero los estudios sobre los jóvenes adventistas del séptimo día también identifican muchos de estos problemas como los que más les preocupan. Es cierto que la participación en la mayoría de estos comportamientos de riesgo está por debajo del promedio nacional, quizá porque muchos jóvenes se encuentran en ambientes "protectores" como iglesias y escuelas de iglesias, y su participación en estos tipos de comportamiento de crisis es algo que despierta la atención y el interés de los demás.<sup>2</sup>

También hay crisis en las relaciones. La mayoría de los adolescentes (52 por ciento) se llevan bien con sus padres, y es probable que se lleven mucho mejor con sus madres que con sus padres.<sup>3</sup>

*El Dr. V. Bailey Gillespie, es profesor de Teología y Personalidad Cristiana, así como director ejecutivo del John Hancock Center for Youth Ministry, La Sierra University, La Sierra, California, Estados Unidos.*

La diversidad de relaciones causa tensiones personales. Los padres expresan con frecuencia lo difícil que les resulta mantener la calma y la tranquilidad frente a la reacción emocional de los adolescentes a la disciplina, las sugerencias, la ayuda o la corrección.

### Adolescentes en un mundo real

Vivimos en un mundo contaminado por una cultura pecaminosa, caída y trastornada. Muchos de los males de hoy no existían cuando se escribió la Biblia, y muchos otros eran menos penetrantes. En la esfera religiosa, muchos adolescentes expresan lo poco relevante que les resulta la Biblia en su lucha por resolver los problemas "personales" que afrontan. Los adolescentes saben intelectualmente que la Escritura contiene principios que pueden ayudarles a resolver las crisis. También saben que una familia amante fundada en los principios escriturísticos puede ser un fuerte baluarte contra las aberraciones de la sociedad actual. Pero no ven mucha compasión ni mucha aplicación de estos principios en la vida de sus padres airados y no los ven en las actitudes de desaprobación y condenación de los miembros de iglesia.

Los consejeros profesionales entrenados y los pastores experimentados han aprendido que no es el tipo de técnica de aconsejamiento lo que importa para producir el cambio saludable y para dar una nueva dirección. La influencia penetrante de toda la terapia sanadora se reduce a la necesidad de comprensión y sentido de la vida así como relaciones humanas saludables.<sup>4</sup>

Siendo que la iglesia está compuesta de personas, no de edificios, presupuestos, o denominaciones, pensemos en lo que ocurriría si sólo cinco personas de toda la congregación reaccionaran ante un adolescente con problemas o ante una familia que atraviesa por la agonía de una crisis, y mostraran el mismo amor incondicional que Dios nos da como un regalo. Tristemente, los jóvenes no entran en nuestras iglesias en busca de personas tales. De modo que es imperativo que hallemos formas de encontrarlas.

### Cuestión de identidad

La crisis de identidad no es precisamente un concepto nuevo. La mayoría de los profesionales reconocen que los problemas de identidad que afronta la juventud cambian simplemente de estilo, no de sustancia, durante las generaciones sucesivas. Los pastores, educadores religiosos y maestros trabajan con individuos que toda la vida buscan identidad y cambio. El conocimiento propio lleva tiempo, pero el hecho de que los adolescentes se muevan hacia el cambio ayuda en el proceso. Los adolescentes en crisis tienen muchísimas preguntas relativas a la identidad (¿Quién soy? ¿De dónde vengo? ¿Hacia dónde voy? ¿Por qué estoy aquí?). Ellos necesitan a alguien con identidad propia.

El conocimiento de Dios, el sentimiento de su presencia, experi-

mentar la aceptación y sentir que pertenecemos a algo o alguien en la iglesia, mitiga en gran medida la vida crítica de los adolescentes, crisis que derivan de los sentimientos de separación, crítica, falta de aceptación y rechazo. Las iglesias pueden ser lugares maravillosos donde es posible hallar identidad. Estar "en Cristo" es mucho más que un pasaje bíblico. Es la esencia de la comunidad cristiana misma. De modo que mida la temperatura de su iglesia. Pregunte a sus miembros acerca de lo que piensan los sábados por la mañana, y no pase por alto la opinión de los jóvenes. ¡Si la temperatura de su iglesia es demasiado fría, haga algo al respecto!

Una crisis de identidad que señala directamente a la iglesia, al equipo pastoral, o a la feligresía, es el de la crítica destructiva. Los jóvenes sienten que sencillamente la iglesia no se preocupa por ellos.

*Valuegenesis* mostró que sólo 44 por ciento de los estudiantes sentían que su iglesia era "cálida" y 61 por ciento que era amigable.

### En preparación para la crisis

En la mayoría de la gente las crisis son el resultado de no poder pensar en las alternativas que tienen a su disposición y que les pueden ayudar a afrontar con éxito las pruebas de la vida. Lo que realmente deseamos es que se nos valore y estime. Piense en un plan antes que surja una crisis. Ayude a los padres a desarrollar un plan de orientación antes que surjan los problemas. Como pastores deberíamos estar informados acerca de los mejores y más accesibles programas de aconsejamiento para tratar los problemas juveniles.

Deberíamos tener información disponible sobre el abuso de drogas. Puede ser que necesitemos un número telefónico para aconsejamiento en momentos de crisis. Conserve los números telefónicos de los Centros de Recursos e Investigación Juveniles a la mano en su escritorio. Necesitamos profesionales cristianos bien preparados y dispuestos a quienes referir a nuestros jóvenes en casos de crisis antes que el problema se agrave.

Es probable que necesitemos diseñar nuevas series de estudios bíblicos para tratar los asuntos que los jóvenes y los adolescentes afrontan: soledad, aceptación, amistad, crítica, compasión, etc. Necesitamos una lista de publicaciones y videocasetes que podamos recomendar a los padres y a los jóvenes que necesitan ayuda. Necesitamos recursos de Internet a través de los cuales puedan obtener ayuda, como el Parenting Resource Center (Centro de recursos para los padres) en la dirección @parentsplace.com, o el Hancock Center for Youth Ministry (Centro Hancock para el ministerio juvenil) en la dirección @HCYM@laSierra.ed, donde se publican semanalmente buenos programas acerca de las crisis juveniles. Hay, incluso, un lugar especial a donde recurrir cuando necesite ayuda inmediata. La organización es Kids Place y la dirección: @Kidsplace.org.<sup>5</sup> Es preciso reco-

**Un creciente número de jóvenes están entrando a la edad adulta sin las habilidades necesarias para desarrollar relaciones significativas unos con otros. Entran a la edad adulta careciendo de madurez relacional para establecer amistades y relaciones duraderas. ¿Cómo, entonces, podemos esperar que establezcan una relación significativa con Jesús como su amigo personal?**

nocer que no podemos hacer solos todo lo necesario.

### Reacción ante la crisis

Crisis no es necesariamente un término negativo. Por lo general denota o protagoniza un área existente de conflicto. Nos da la oportunidad de ir más allá de los problemas que éste produce. Eric Erickson, el psicólogo que dio fama al término crisis de identidad, sugiere que la crisis es "un momento de decisión entre dos poderosas fuerzas en conflicto".<sup>6</sup> La crisis puede ser terapéutica y conducir a decisiones dinámicas y que miran hacia el futuro. Es un período agudo de tiempo, o una situación que anticipa cambios conclusivos.

Cuando tratamos los conflictos, lo más importante que podemos hacer es crear un clima en el cual el diálogo y la comunicación se incrementen, no que disminuyan. Una vez tuve un día particularmente difícil. Me había sentido impulsado y arrastrado a terminar proyectos sumamente atrasados. En ese momento llegó a casa mi hijo adolescente con una oreja perforada y un arete de oro colgando de ella, desafiando mi ira. En ese mismo instante me dispuse a reprenderlo y a discutir seriamente sobre valores y normas eclesiásticas en cuanto al uso de joyas. Fueron necesarias la madurez y el razonamiento de mi hijo para señalarme mi propio problema. El quería hablar. El quería comprender. Pero yo lo único que quería era obediencia sumisa. Afortunadamente, después de cierta reflexión, vi el cuadro completo. Comencé a escuchar. Por supuesto, el arete desapareció sin llamar la atención en su debido momento; los valores de mi hijo estaban intactos, aun cuando yo había temido lo peor. Gracias a esta experiencia aprendí que una reacción violenta y poco juiciosa nunca es un remedio para la crisis.

Es difícil aprender a escuchar, pero es uno de los mejores regalos que puede darles a los jóvenes.

### Formas prácticas de ayudar

Aquí van algunas ideas que pueden ayudarle a desarrollar un estilo proactivo para tratar con los adolescentes en tiempo de crisis en su congregación local.

*Ayude a los adolescentes a desarrollar la habilidad de tomar decisiones.* Ayudar a la juventud a madurar en su proceso de pensamiento es una de las habilidades más valiosas que una congregación local puede proveer. Después de todo, cuando surge una crisis, los adolescentes son los que deben tomar una decisión sobre los asuntos que están en juego. La iglesia puede ser un lugar donde se modele este proceso creativo de toma de decisiones. En vez de decirle a la juventud lo que tiene que hacer, pregúnteles a qué conclusiones han llegado y cómo llegaron a ellas. Evite la tendencia a poner etiquetas a todo y a desestimar lo que hacen los jóvenes. Si se les dice: "¿Qué pueden saber ustedes si no son más que muchachos?" o "Me han desilusionado" se abre el camino para una ruptura de la comunicación. Entonces los adolescentes dejan de escuchar, y cuando las personas a quienes ellos esperan respetar están dando órdenes, prescribiendo y sermoneando, nadie los escucha.

*Ayude a los jóvenes a desarrollar sus propios valores y normas de conducta.* En realidad evitar una crisis es un problema de educación. Ayudar a los jóvenes a comprender cuáles son sus valores perso-

nales puede ayudar mucho a evitar los problemas que afronta la juventud. Cuando un adolescente conoce sus propias normas y valores, le resulta más fácil decidir no participar en actividades que choquen con ellos.

*Construya una base bíblica para la acción.* Un ministerio juvenil equilibrado es siempre bíblicamente reflexivo. Cuando enseñe a adolescentes, siempre trato de presentarles pasajes bíblicos relacionados con los asuntos que los preocupan o que tienen que ver directamente con la crisis por la cual están pasando.

Un programa de estudios bíblicos para grupos pequeños de adolescentes puede hacer mucho para evitar una crisis a través de discusiones abiertas y personales acerca de las normas y los valores. Los jóvenes respetan la autoridad de la Biblia cuando se la abre ante ellos en el marco de una relación de aceptación cálida y amante. Cuando los jóvenes se ayudan unos a otros pueden ver lo que la Biblia dice acerca de la vida, las pruebas y los conflictos y es una de las mejores cosas que pueden experimentar.

*Ayude a construir una visión bíblica universal.* Nuestras perspectivas están influidas, por nuestra visión del mundo o por nuestra ideología. La forma como hacemos frente a las crisis puede ser impactada por un pensamiento claro acerca de las prioridades. La gente que se ve a sí misma en una relación con Dios con frecuencia elige acciones y estilos de vida que brotan de la misma realidad básica. Las doctrinas bíblicas son, muchas veces, la agencia a través de la cual se explora la ideología de Dios. Una exploración sólida y rigurosa de los conceptos bíblicos es esencial, pero para la juventud todo debe manejarse en aplicaciones prácticas y relevantes. Este es el desafío. Contrarrestar una crisis con una larga lista de textos bíblicos de prueba, no funciona.

Merton Strommen dice que nuestra orientación teológica es crucial para determinar si aprenderemos o no valores significativos. Una orientación que se enfoca en el amor, la promesa y la presencia de Jesucristo inspira a la gente a aceptar el estilo de vida y la ideología de Cristo.<sup>7</sup> ¿Qué mejor lugar para explorar nuestros puntos de vista ideológicos que en una congregación de amigos y maestros llenos de amor?

La investigación de *Valuegenesis* sugiere que la construcción de este tipo de armonía con los adultos puede ser difícil. "Parecería que una gran oportunidad para la transmisión de la fe y los valores se está perdiendo. Sólo 22 por ciento de los padres y 30 por ciento de las madres están comunicando su religión personal con una frecuencia de una vez por semana. Grandes porcentajes lo hacen con menor frecuencia o nunca".<sup>8</sup>

### Retraso relacional

Un productor de películas describió recientemente la crisis entre la juventud de hoy en esta forma: "Durante demasiado tiempo se les ha dicho a los jóvenes que su mayor problema son las drogas, el sexo, el alcohol, etc... Estos son, de hecho, sólo síntomas de una enfermedad mucho más grave. La enfermedad de la juventud es que sus relaciones básicas están desquiciadas: sus relaciones con Dios, con ellos mismos, con los padres, los amigos y con el mundo".<sup>9</sup>

Y si usted dedica tiempo para revisar las películas que ellos ven en



los cines y en la televisión, notará que en todas ellas no hay ningún adulto que desempeñe una parte significativa. Mark DeVries, en su significativo libro *Family Based Youth Ministry* (Ministerio juvenil basado en la familia), sugiere: "Característicamente, los adolescentes no tienen una capacidad relacional o de desarrollo para mantener una relación de compromiso durante un extenso período de tiempo. Ellos establecen y rechazan relaciones con sus compañeros. El peor enemigo de este año puede ser el mejor amigo del próximo".<sup>10</sup>

Un creciente número de jóvenes están entrando a la edad adulta sin las habilidades necesarias para desarrollar relaciones significativas unos con otros. Entran a la edad adulta careciendo de madurez relacional para establecer amistades y relaciones duraderas. ¿Cómo, entonces, podemos esperar que establezcan una relación significativa con Jesús como su amigo personal?

La iglesia tiene todos los recursos teológicos y filosóficos para curar este mal. Nosotros predicamos que una relación con Jesús es constante. Su amor y aceptación no son como los del mundo. Nosotros celebramos la naturaleza de la gracia de Dios como toda suficiente y omniabarcante a pesar de la inconsistencia de nuestros compromisos y de nuestros fracasos. El amor de Dios es un don maravilloso que modela lo que los seres humanos deberían llegar a ser. El don de la iglesia para la juventud es uno que inspira lo que "deberían ser" en sus vidas al ver cómo Dios está obrando en todos los miembros.

Desafortunadamente, sin embargo, ocurre con mucha frecuencia que la iglesia es esencialmente una estructura tendiente a la orfandad. No actúa como padre de sus miembros a través de la vida; más bien, los hace huérfanos en el tiempo preciso en que más necesitan una cul-

tura estable.

¡Qué desafío! Ayudar antes que la crisis sobrevenga. Guiar a los jóvenes a Jesús como quien cuidará de ellos cuando se desarrolle una crisis. ■

#### REFERENCIAS

1. Robert Bezilla, ed., *America's Youth in the 1900s* (Princeton, N. Y.: The George H. Gallup International Institute, 1993), pág. 32.
2. Véase Roger L. Dudley con B. Bailey Gillespie, *Valuegenesis: Faith in the Balance* (Riverside, Ca.: La Sierra University Press, 1992).
3. Bezilla, pág. 34.
4. Gregory Monaco, "Can the Church Help the Troubled Teen?" *Counseling Teenagers* (Wheaton, Ill.: Victor Books, 1984), pág. 539.
5. Véase "15 Ways to Help Kids Through Crisis", @Kidspace.org. Worldwide Web.
6. Erick Erickson, "Memorandum on Identity..." *The Journal of Social Issues*, 20:4 (1964), pág. 31.
7. Merton Strommen, "How Values Are Communicated", report to Project Affirmation, División Norteamericana de los Adventistas del Séptimo Día, Silver Spring, Maryland.
8. Roger L. Dudley, con Bailey Gillespie, *Valuegenesis: Faith in the Balance* (Riverside, Ca.: La Sierra University Press, 1992), págs. 192, 193.
9. Charles P. Warren, citado en Kari Torjesen Malcolm, *Building Your Family to Last* (Downers Grove, Ill.: InterVarsity Press, 1987), pág. 77.
10. Mark DeVries, *Family-based Youth Ministry* (Downers Grove, Ill.: InterVarsity Press, 1994), pág. 50.

## ACOMPañANTES PARA LOS JOVENES

La asociación feliz y cordial de los adultos con jóvenes, es una de las influencias más sanas en la vida de los niños y jóvenes. "Existe el peligro de que tanto los padres como los maestros... no entren suficientemente en relaciones sociales con sus hijos o alumnos" (Consejos para los maestros, pág. 61). Es el deber de nuestras escuelas y otras instituciones, cuidar de la moral y reputación de los jóvenes que se hallan bajo su influencia. Hacer acompañar a los jóvenes por personas mayores de confianza es un deber obligatorio para esas instituciones. Es igualmente un deber para el hogar. Los padres deben sostener enérgicamente los reglamentos de las instituciones en las cuales colocan a sus hijos y jóvenes y deben instituir en sus hogares iguales salvaguardias. Para hacer esto posible, tienen el deber de aprender a ser compañeros bienvenidos de sus hijos; pero descansa principalmente sobre los jóvenes mismos la tarea de hacer de sus acompañantes no una asociación férrea y desagradable, sino una relación honrosa y feliz. *Manual de la Iglesia*, pág. 208 (edición 1986).

# La crisis del estrés

Winton H. Beaven

**Cómo hacer frente al estrés y al agotamiento nervioso en las profesiones de cuidado y atención a otros.**

**E**l estrés es un hecho de la vida. Usted está bajo estrés cuando maneja su vehículo rumbo a su trabajo, cuando se le hace tarde y llega con retraso, cuando recibe una visita inesperada, cuando preside una reunión, cuando muere un animalito que sus hijos tienen como mascota en su casa. La felicidad, la tristeza, el dolor, el trauma, el frío, el calor, todos producen el mismo síntoma de estrés dentro de su cuerpo. El estrés afecta todos los niveles de edad. Puede ser que usted experimente una náusea, le duela de repente la cabeza, comience a transpirar, se le acelere el ritmo cardiaco, sienta tensión muscular en la espalda o alrededor de la frente, estalle en lágrimas, o se muerda las uñas. Durante el estrés su cuerpo trabaja para reajustarse al funcionamiento normal.

La relación del estrés con la salud física y mental es un descubrimiento relativamente reciente y progresivo. Hans Selye, el "padre" de la medicina del estrés, desarrolló y popularizó el término estrés en 1946.<sup>1</sup> De acuerdo con Selye, "estrés es la respuesta imprecisa del cuerpo a cualquier demanda que se le haga".<sup>2</sup>

## **Estrés: factores causales**

A los factores causales del estrés se les llama "estresores". Pueden ser el deseo de ganar un juego, la necesidad de desempeñarse bien en público o simpatizar con una persona que está sufriendo grandes pérdidas. Todos son diferentes, pero todos desencadenan esencialmente las mismas respuestas biológicas. Conceptualizando el estrés en términos biológicos, Selye desarrolló la teoría del Síndrome de Adaptación General (SAG, por sus siglas en español). El SAG comprende tres etapas según su reacción: de alarma, en la cual el cuerpo reacciona al estresor; de adaptación; y de agotamiento, cuando se pierde la adaptación.

El estrés tiene también una naturaleza psicológica. Es un estado de respuesta, cuya intensidad está determinada por la percepción y la interpretación individual. Las personas responden en forma diferente a los mismos estresores. Puede ser que un embotellamiento del tráfico irrite suavemente a una persona pero traumatice completamente a otra. El punto que queremos destacar es que la cantidad de estrés no puede ser determinada al examinar los estresores solos. El contexto en el cual ocurren los estresores y la experiencia previa de los individuos afectados son también importantes. Además, la amenaza del estrés puede producir el mismo efecto que el estresor.

El estrés está asociado muy a menudo con situaciones no placenteras de la vida. Esto puede conducir a la idea de que si evitamos las situaciones de estrés, nos sentiremos mejor. Y en realidad, en casos severos de estrés por causas conocidas, una huida temporal de la situación puede ser una medida terapéutica necesaria. Sin embargo, uno no puede huir completamente del estrés. Una huida total sólo ocurre con la muerte.

## **Manejo o colapso**

La conclusión es que debemos procurar manejar el estrés, pues de lo contrario sufriremos un

*El Dr. Winton H. Beaven, es decano emérito del Kettering College of Medical Arts, Dayton, Ohio*

colapso. El colapso nervioso ocurre cuando nuestra energía adaptativa se ha agotado. Selye teorizó que cada uno de nosotros ha recibido una reserva de energía adaptativa de la cual hacemos retiros, pero que no es seguro que podamos hacer depósitos.<sup>3</sup> Podemos malgastar nuestras reservas o aprender la forma de hacer que duren, usándolas cuidadosamente en causas dignas; si es posible, en aquellas que produzcan la menor cantidad de estrés.

Los síntomas de agotamiento nervioso varían, pero hay un núcleo común: pérdida de interés, pérdida de sentimientos, sensación de rechazo, tendencia a tratar a otros en forma deshumanizada. Todo esto puede desembocar en una sensación de total desesperación.

¿Cómo enfrentamos el estrés para evitar el colapso? De todas las características que tienen los seres humanos, la más destacada es nuestra habilidad para hacer algo por encima de nuestras capacidades individuales. "Aprenda a ignorar lo que no pueda controlar y a controlar lo que sí pueda", escribe el Dr. Peter G. Hanson, autor de *The Joy of Stress*, libro que pronto se convirtió en *bestseller*.

"Asuma un papel activo en el manejo de su propia vida y no sea un simple turista en el camino de la existencia".

Nuestro objetivo, entonces, es aprender a manejar el estrés de modo que no sea destructivo. Pero ¿cómo puede hacerse?

### Salud y manejo del estrés

El Dr. Robert Veninga, coautor de *The Work-Stress Connection*, informó que en su investigación, 19 de cada 20 personas que sufrían de agotamiento nervioso estaban físicamente inhabilitadas (no aptas) y no estaban siguiendo una dieta saludable ni ejercitándose adecuadamente. La primera línea de defensa contra la presión es la confianza que resulta de sentirse vibrantemente vivo, física y emocionalmente.

El pensamiento positivo ayuda para acomodar el estrés. Los temperamentos más alegres en cualquier grupo de personas son aquellos que se relacionan con las tribulaciones de la vida en forma más efectiva. Una mente alegre puede convertir el estrés en una fuerza positiva.

Un tercer ingrediente en el buen manejo del estrés es la salud espiritual. Así como la salud física requiere un régimen de ejercicios y buenas prácticas de salud, también la salud espiritual requiere estudio y devociones regulares y oración personal.

### El estrés y las profesiones de ayuda

Cualquiera puede sufrir un colapso; pero este no es por sí mismo una indicación de debilidad de parte de quien lo sufre. Ciertas profesiones, sin embargo, parecen ser más peligrosas que otras. Estos trabajos pueden llamarse portadores de estrés y producen una mayor cantidad de estresores que otros. Son dignas de notarse especialmente las profesiones de ayuda: pastores, médicos, consejeros, maestros, enfermeras, trabajadores sociales, y otras categorías similares de profesiones que tienden a llevar las cargas de los demás. Además, los obreros que trabajan en organizaciones muy burocratizadas y los gerentes y ejecutivos en general padecen altos niveles de estrés. Finalmente, las mujeres en el mundo del trabajo, tienen problemas especiales muy singulares relacionados con el rol de su género.

Nos detendremos en forma especial en las profesiones que se dedican a ayudar a los demás. Sin embargo, los principios de prevención y tratamiento se aplican en general a toda profesión o situación de trabajo.

En los altos niveles de agotamiento afrontamos con frecuencia el problema del diagnóstico. La mayoría de los síntomas del agotamiento son tan generalizados, que la diversidad de causas puede ser frustrante. Además, no hay pruebas con una elevada validez establecida que sean verdaderamente útiles. Para las enfermedades emocionales hay disponibles varias pruebas de diagnóstico aceptadas. Todavía no se han desarrollado tales pruebas para el agotamiento nervioso. Sin embargo, he encontrado dos instrumentos de autodiagnóstico que pueden ser útiles en la diagnosis preliminar. El primero y más sencillo de los instrumentos fue desarrollado por Ayala Pines y Elliot Aronson.<sup>4</sup> El segundo, ligeramente más amplio, aparece en la obra de Beverly Potter. En la diagnosis, por supuesto, no hay ningún sustituto para un médico hábil.

### Cómo hacer frente al agotamiento nervioso

¿Cómo aprendemos entonces, a hacer frente efectivamente al estrés en nuestras vidas, para evitar el agotamiento o recuperarnos de él? La clave es "salir adelante". Se refiere a los esfuerzos realizados para dominar las condiciones difíciles o amenazantes cuando una respuesta automática no está disponible.<sup>5</sup> Es un proceso sin solución de continuidad. Se enfoca en la necesidad de hacerle frente al estrés crónico inherente a todas las etapas y circunstancias de la vida diaria.

Richard Lazarus<sup>6</sup> ha sido líder en la investigación del estrés. En el curso de su investigación creó un circuito para hacer frente al estrés. Este circuito resume todas las acciones posibles a las que uno puede recurrir para hacerle frente al estrés más severo. Es más o menos así:

	ACTIVO	INACTIVO
DIRECTO	Cambiar la fuente del estrés Hacerle frente a la fuente Adoptar una actitud positiva	Ignorar la fuente del estrés Evitar la fuente Abandonar
INDIRECTO	Hablar acerca de la fuente Cambiar el yo Involucrarse en otras actividades	Alcohol/drogas Enfermarse Colapso

Para ilustrar la aplicación de esta tabla, supongamos que la fuente del estrés es un jefe sumamente difícil. ¿Qué voy a hacer con mi elevado nivel de estrés precipitado por un jefe paranoico? Al ver hacia el circuito, elijo "acción directa". Trato de cambiar al jefe. Si esto no parece ser una buena estrategia, puedo confrontarlo. Si ninguno de los cursos de acción tiene éxito, puedo adoptar una actitud positiva de tolerancia hacia el jefe y vivir con la situación. Esta es una estrategia directa para hacerle frente al conflicto. Se aplica exteriormente a la fuente ambiental del estrés.

En vez de una estrategia activa directa, podría yo elegir una estrategia activa indirecta, es decir, una estrategia aplicada internamente a mi comportamiento y mis emociones. Concluyo que el intento de con-

frontar o cambiar al jefe es una elección problemática. Así que elijo unirme a otros colegas departamentales infelices y criticar "al jefe". Yo participo en esto frecuentemente. Trato de cambiar mi propio comportamiento para reducir la fricción, involucrándome en una actividad lejos de mi lugar de trabajo propiamente dicho.

Con el paso del tiempo —digamos un período de tres años— llego a la conclusión de que no puedo cambiar las condiciones de trabajo para que sean soportables. Poco a poco me muevo hacia el modo inactivo directo. Evito al jefe del departamento, y al final de los tres años renuncio al trabajo. No adopto la elección indirecta inactiva, que es, obviamente, destructiva y fútil.

La tabla puede aplicarse a cualquier situación de estrés elevado, en la cual la fuente se reconoce y es susceptible de confrontación /cambio.

### ¿Qué estrategia adoptar?

¿Es una estrategia mejor que otra de modo que uno pueda generalizar con éxito? Los datos son escasos, pero el informe de la investigación de Ayala Pines y Elliot Aronson indica: "Las estrategias activas fueron usadas más a menudo para hacer frente al agotamiento y se informó que tuvieron más éxito: mientras más frecuente el uso de estrategias activas, se producen menos colapsos; mientras más frecuente el uso de las estrategias inactivas, ocurren más colapsos. Una excepción a este patrón fue la acción inactiva directa de ignorar la fuente; se encontró que esta acción era más similar a las estrategias activas que a las pasivas".

Uno no debería suponer que una estrategia particular es más efectiva para hacer frente al estrés en todos los casos. Al contrario, cada situación tiene sus propias singularidades, y la gente puede comportarse en concordancia con sus propios patrones de comportamientos de tal manera que haga generalizaciones peligrosas. La mejor manera de hacer frente a tales situaciones es, cada caso según su propio mérito, no atenerse a una fórmula o a un enfoque único.

### Apoyo social

El apoyo social es otra estrategia efectiva. El apoyo social consiste en "informar a los sujetos principales que son amados, estimados y valorados, y convencerlos de que pertenecen a una red social de apoyo". La investigación indica que la ayuda del apoyo social es efectiva tanto en la prevención como en la recuperación del colapso por estrés.

¿Qué provee el apoyo social?

**El pensamiento positivo ayuda para acomodar el estrés. Los temperamentos más alegres en cualquier grupo de personas son aquellos que se relacionan con las tribulaciones de la vida en forma más efectiva. Una mente alegre puede convertir el estrés en una fuerza positiva.**

La primera necesidad suplida por los apoyos humanos es "sostener las manos". Todos necesitan una o más personas que les escuchen activamente sin recetar consejos ni hacer juicios. Las personas necesitan compartir alegrías y tristezas, éxitos y fracasos, con los demás seres humanos. Ocasionalmente, cuando una persona se encuentra bajo estrés, necesita "abrirse" en un ambiente seguro donde un buen oyente demuestre comprensión y simpatía.

Segundo, quienes se encuentran en la vida profesional en general, o en las profesiones dedicadas al servicio de los demás en particular, necesitan de una persona bien informada que pueda apreciar lo que hacen estos profesionales de modo que comprendan las demandas técnicas que su labor les impone. La mayoría de los ministros, por ejemplo, realizan su labor individualmente tal como lo hace el pastor

en su iglesia o distrito. Es muy probable que no haya nadie que pueda darles una retroalimentación honesta y experta de su actuación. Para dar apoyo técnico, el consejero debe ser competente en ese campo y ser suficientemente íntegro a fin de hacerse digno de confianza. La apreciación técnica de esa persona llega a ser muy valiosa y significativa en el ministerio del pastor.

Estos dos servicios realizados por colegas competentes y confiables pueden distinguirse mediante un sencillo contraste. Cuando estamos haciendo bien las cosas, necesitamos que alguien valore nuestros esfuerzos dándonos una palmadita en la espalda. Pero cuando nos estancamos como seducidos por la rutina, necesitamos que alguien presione vigorosamente nuestra espalda y nos diga: ¡adelante con ánimo, yo te apoyo!

### Apoyo personal total

Hay ocasiones en que uno necesita más que la terapia de ser escuchado. Necesita un tipo de apoyo que puede

llamarse apoyo total personal, no importa cuáles sean las circunstancias. La persona que sufre estrés necesita de alguien que esté con ella en forma continua e incondicional, no importa lo que ocurra. Alguien que le dé aceptación total al margen de la forma en que actúe.

Cuando no nos estamos desempeñando bien o hemos "tirado" el guante, puede ser que necesitemos desafío emocional. Puede ser que poco a poco construyamos mecanismos de defensa que hagan difícil la evaluación de nuestra actuación en forma objetiva. Cuando hemos sido vencidos por el estrés emocional, nos resulta fácil revolcarnos en el fango de nuestra propia miseria. En tales ocasiones necesitamos desafío emocional de alguien en quien podamos confiar. No se puede exagerar el valor de este apoyo.

## Estilo de vida y colapso

Un colapso no se da como resultado de un caso especial de estrés, sino como una acumulación de estresores menores. Si ese es el caso, necesitamos con urgencia realizar un examen de nuestro estilo de vida. Si usted está sufriendo altos niveles de estrés y todavía no ha detectado la causa, le convendría considerar alguna de las situaciones siguientes:

1. Falta de control adecuado del tiempo para realizar todas las actividades. Es decir, la persona no conserva sus compromisos bajo control de un programa sino que siempre anda atrasada.

2. Realización de actividades no programadas, y por lo tanto anda continuamente fuera de horario.

3. Falta de tiempo suficiente en la planeación.

Considere estas otras alternativas: Controle su actividad diaria durante dos semanas y diagnostique las dificultades. Luego planee sus estrategias para realizar el cambio, asegure la cooperación de su cónyuge, sus hijos, y colegas —y cambie. Después de un período apropiado, evalúe, ajuste y continúe.

Otro problema frecuente es el establecimiento de objetivos no realistas. Si bien es laudable intentar lo imposible y ensanchar nuestras capacidades, reconocer nuestras limitaciones es esencial para mantener niveles tolerables de estrés.

## Estrategias para reducir el estrés

Las estrategias para reducir el estrés en las profesiones que se dedican a cuidar a los demás implican desarrollar ciertas habilidades especiales. Tales habilidades ayudan a este tipo de profesionales a sobrevivir en una atmósfera que requiere el trato casi continuo con personas que están bajo altos niveles de estrés.

El término "macroenfoque" fue acuñado por Harold Leif y Renee Fox en el contexto del cuidado médico. Señala que "el médico empático es suficientemente imparcial u objetivo en sus actitudes hacia el paciente a fin de darle cuidado ecuánime y comprensivo". Este enfoque más amplio señala que "la preocupación del médico es el paciente, en forma global, y no sólo su hígado, su corazón y ni siquiera su psiquis".<sup>9</sup>

"El macroenfoque" no sólo se aplica a los médicos sino a todos los profesionales que se dedican a ayudar a los demás y particularmente a los ministros, enfermeras, y consejeros. Intenta encontrar una vía intermedia que evite la extrema preocupación por las necesidades del aconsejado, que haga que el consejero pierda objetividad y llegue a ser menos capaz profesionalmente y se proteja tanto a sí mismo que hasta llegue a aislarse y deshumanizarse completamente.

Existe otra habilidad protectora que es la capacidad de separar nuestra vida de nuestro trabajo. Esto es particularmente importante para un ministro y al mismo tiempo extremadamente difícil. ¡Pero puede hacerse! Uno debería tener la capacidad de aislar su vida privada del trabajo.

La utilización de técnicas de descompresión es otra habilidad que ayuda a evitar o a reducir los niveles indebidos de estrés. La descompresión funciona como una válvula de escape que implica una disminución general de la velocidad del ritmo de vida; una oportunidad para estar quieto, meditar, hacer ejercicio o relajarse. En situaciones

de trabajos de alta tensión puede ser que las técnicas de descompresión sean necesarias varias veces al día. La mayor necesidad de descompresión se experimenta al final del día de trabajo.

Las dos horas después del trabajo son las que imponen los mayores riesgos domésticos causados por el estrés del trabajo; esto es especialmente cierto en familias donde los dos padres trabajan. La esposa viene al hogar para enfrentar al esposo, los hijos, y un nuevo rol de estresores sin tener ni siquiera un pequeño respiro. El esposo viene a la casa buscando un poquito de paz y descanso mientras lee cuidadosamente el periódico. Ambos se saludan en la puerta para descansar allí de los cuidados del día o para involucrarse en los deberes de la casa sin tomarse un momento de respiro. Bajo estas circunstancias, el hogar, en vez de ser un pedacito de cielo, llega a ser una nueva amenaza de estrés.

Algo de esto puede evitarse si se acepta la realidad mediante una cuidadosa planeación que permita compartir las cargas y usar técnicas de descompresión. Por ejemplo, pueden ponerse de acuerdo de no proceder a la disciplina familiar sino hasta después de la comida. Pueden concordar también en no tratar los grandes problemas familiares sino hasta después de lograr una cierta medida de tranquilidad y relajamiento. También pueden alternar los roles —tanto padres como hijos— para dar un matiz de variedad y compartir tanto el estrés como la relajación.

En el mundo del trabajo profesional se ha añadido en los últimos años un factor de estrés relativamente nuevo. Se llama: "producción a la hora de la comida". Esta práctica sugiere que las horas de trabajo son insuficientes para mejorar la producción, por tanto debemos trabajar a la hora de la comida. Si usted hace eso y no se toma otros "recesos", se ha creado un día de trabajo sin ningún respiro de consideración. Recuerde, nuestra premisa es evitar el agotamiento y el colapso. El estrés no es el problema, sino el estrés que no se libera.

El consejo bíblico ya había considerado este problema con las siguientes palabras: "¿Y quién de vosotros podrá, por mucho que se afane, añadir a su estatura un codo?" (Mat. 6:27). ■

## REFERENCIAS

1. H. Selye, "The General Adaptation Syndrome and the Disease of Adaptation", *Journal of Clinical Endocrinology* 6 (1947), págs. 117-130.
2. \_\_\_\_\_, *Stress Without Distress* (Philadelphia: J. B. Lippincott Company, 1974), págs. 27, 28.
3. *Ibid.*
4. Véase A. Pines y E. Aronson, *Career Burnout: Causes and Cures* (Nueva York: Free Press, 1988).
5. Véase A. Monat y R. S. Lazarus, *Stress and Coping* (Nueva York: Columbia University Press, 1976).
6. *Ibid.*
7. Pines y Aronson, pág. 146.
8. S. Cobb, "Social Support as a Moderator of Life Stress", *Psychosomatic Medicine* 5, No. 38: 300-314.
9. H. I. Lief y R. C. Fox, "Training for 'Detached Concern' in Medical Students", *The Psychological Basis of Medical Practice* (Nueva York: Harper and Row, 1963).

# La crisis de una enfermedad terminal

Penny Shell

No hay experiencia pastoral más satisfactoria que una relación íntima y honesta con alguien que afronta el final de la existencia.

**P**astor Juan —comenzó diciendo Marta Vega—, le hablo desde el hospital. A Tito se le diagnosticó leucemia. Su médico quiere comenzar la quimioterapia, de modo que estará aquí un buen tiempo. No informé a Tito que llamaría al pastor, pero pensé que usted debería saberlo. No creo que debería visitarlo. No quiero asustarlo. Yo...

El pastor interrumpió a Marta para decirle que estaría allí muy pronto. Tito no sólo era su feligrés, sino su amigo. Ambos andaban en los cuarenta años, y ambos tenían hijos adolescentes. Juan, acostumbrado a ser una calmada autoridad pastoral, se asombró por la exaltación de sentimientos que experimentó. En realidad se sintió un tanto perplejo cuando se sentó tratando de concentrarse y reflexionar.

Mientras estaba sentado allí, notó una creciente sensación de orgullo porque él, y no el pastor titular, había sido llamado. Sí, se sentía bien porque Tito y Marta lo llamaran para hacerse cargo de las cosas. El entraría "con el pie derecho". Les aseguraría que Tito estaría bien. Llevaría su Biblia y les ayudaría a fortalecer su fe... Pero ¿sería correcto este enfoque? ¿Qué le dice usted a alguien a quien acaban de diagnosticarle leucemia?

## El choque

El diagnóstico de una enfermedad terminal casi siempre nos causa un fuerte impacto. Nos sentimos como quien viaja en un tren a alta velocidad y de repente choca estrepitosamente contra un árbol oculto en la niebla. El impacto es devastador para los más afectados, pero crea desorientación y estrés en los pastores también.

Un diluvio de adrenalina puede subir por todo el torrente sanguíneo cuando vemos a la familia por primera vez, pero a medida que pasan los días, las semanas y los meses, necesitamos apoyo, habilidad y fuerza espiritual para continuar pastoreando con sensibilidad, fortaleza y cuidado.

¿Cómo, entonces, podemos prepararnos para ministrar a los enfermos terminales?

## Preparación personal

Tal vez parezca una extraña manera de comenzar a darnos atención, pero la calidad de nuestro ministerio está en proporción directa a la atención que demos a nuestra condición personal. Quizá le sirva dar una respuesta personal por escrito a las siguientes seis preguntas:

■ *¿Qué sé yo en cuanto al trabajo con aquellos que padecen una enfermedad terminal?* Tanto la teoría como la práctica son necesarias para ayudarnos a aprender. Un buen recurso para aprender es llevar un curso de intervención y asesoramiento en momentos de crisis, para los que agonizan y en caso de muerte. Una de las formas que más ayudan a los pastores a aprender a ministrar en casos de crisis es matricularse en una unidad de educación clínica pastoral.<sup>1</sup>

■ *¿Cómo considero una enfermedad severa?* Si usted u otra persona de su familia ha experimentado una enfermedad seria que pone en peligro la vida, podrá analizar la forma en que esa enfer-

*Penny Shell es capellán del Shady Grove Hospital, Rockville, Maryland, Estados Unidos.*

medad afectó a la persona enferma y su relación con ella. Si usted no ha sido testigo de primera mano de la devastación que causa una enfermedad, podrá sorprenderse de los profundos cambios que puede producir.

A diferencia de las enfermedades metódicas de las telenovelas, en la vida real las personas pueden perder el cabello, volverse esqueléticas, sufrir cambios en su personalidad y adquirir olores desagradables. El devoto anciano de iglesia puede volver a usar el lenguaje obsceno de su juventud después de una embolia cerebral que le cause senilidad. La "madre en Israel" puede llegar a convertirse en una calva anoréxica. El joven fuerte, lleno de fe, puede convertirse en un quejumbroso y llorón lleno de dudas como Tomás. En tales casos tenemos que convertirnos en los visionarios de Dios, que todavía pueden ver al precioso hijo de Dios, ahora que los golpes de la vida lo han convertido en un inválido.

Otra visión que podemos albergar inconscientemente es que la enfermedad severa representa el desagrado de Dios. La palabra "embolia", por ejemplo, conlleva (especialmente en inglés) la implicación de que Dios ha golpeado o está castigando a la persona. Hace unas cuantas décadas el cáncer era una enfermedad casi tabú, a causa de su asociación con el castigo de Dios. Incluso hoy, como en los tiempos bíblicos, se considera que ciertas enfermedades son la marca de la retribución divina.

■ *¿Cuáles son mis reacciones emocionales?* Las crisis de enfermedad de otra persona casi siempre nos hacen pensar en nuestra propia salud. Mientras más cerca esté la persona de nuestra categoría racial, genérica, económica o de edad, o mientras más nos recuerda la persona a alguien con quien estamos íntimamente relacionados (positiva o negativamente), más nos impacta emocionalmente su situación. El reconocer nuestros sentimientos y la capacidad de expresarlos apropiadamente nos liberta para apoyar a nuestros feligreses.

■ *¿Cuáles son mis límites?* Si bien "no contar el costo" se ve como algo muy noble, puede dejar desprotegida alguna parte de nuestra vida. Jesús mismo nos aconsejó contar el costo de nuestros compromisos. Contar el costo no nos impide actuar, pero reconoce nuestros límites y nos ayuda a decidir qué acción tomar.

Quizá estemos en medio de un gran programa de la iglesia cuando ocurre la crisis. O tal vez atravesamos una crisis personal. Si es así, podemos pedir ayuda. Otros que tengan más tiempo y energía que nosotros pueden estar mejor capacitados para ministrar en tiempo de crisis.

■ *¿Qué apoyo tengo?* Cuidarnos a nosotros mismos a fin de cuidar mejor a otros, es algo que está implícito en la ordenanza bíblica: "Amarás a tu prójimo como a ti mismo". Hallamos muchas razones

para descuidar nuestras propias necesidades. En vista de las grandes necesidades de la persona enferma, podemos vernos tentados a pensar que nuestras propias necesidades no importan. Algunos de nosotros podemos sentirnos animados por el pensamiento de que somos "los únicos que realmente podemos ayudar". Luego nos apropiamos de la situación, no deseando compartirla. O puede ser que no busquemos ayuda porque, como el siervo de Elías, no podemos ver ningún apoyo disponible para nosotros. Sin embargo, cuando hallamos apoyo personal se fortalece nuestro ministerio; del mismo modo como ponernos la máscara de oxígeno nos capacita para ayudar a otros cuando la cabina de un avión pierde presión.

Moisés tuvo éxito bendiciendo a Israel durante una crisis porque aceptó el apoyo de Aarón y Hur (Exo. 17:8-16). También nosotros necesitamos preguntar, "¿quién puede sostener mis manos?" ¿Colegas? ¿Familiares? ¿Amigos o consejeros? Nuestra petición de ayuda puede ser tan sencilla como "¿Podríamos reunirnos para comer todos los jueves para que yo pueda hablarles durante esta crisis?" o "¿Podrían ustedes llamarme todos los lunes a las 9 de la noche para saber cómo estoy?" Las reuniones regulares con un grupo de apoyo nos proveerán una oportunidad ideal para ventilar nuestros sentimientos, compartir nuestras dificultades, intercambiar ideas y obtener una mejor perspectiva.

Y luego está, por supuesto, el siempre presente apoyo de Dios. Podemos renovar esa santa presencia en pocos momentos de quietud antes de entrar a la casa o al hospital. Podemos clamar pidiendo seguridad y sabiduría.

■ *¿Cómo puede entrar mi iglesia en este ministerio?* Nuestras congregaciones pueden llegar a ser socias valiosas en nuestro ministerio en varias formas: (1) Los miembros de iglesia que tienen habilidades especiales para relacionarse con otros pueden llegar a ser ministros competentes para el enfermo y el agonizante. Un plan efectivo de entrenamiento es el Programa Ministerio de Esteban (Stephen Ministry Program). Ese programa es una gran bendición para muchas iglesias, y la mayoría de los que participan se sienten bendecidos por estar involucrados en el ministerio. (2) Una persona preparada o un grupo pequeño de su congregación puede disfrutar mientras crea un manual de recursos de la iglesia, poniendo la lista de los grupos de apoyo, teléfonos especiales para momentos de crisis, consejeros para momentos de crisis, incluyendo enfermedades terminales. (3) Otros pueden formar redes como las cadenas de oración, grupos de preparación de alimentos, grupos de transporte... a fin de que el apoyo esté listo en la hora y lugar que se necesite.

■ *¿Cómo puede entrar mi iglesia en este ministerio?* Nuestras congregaciones pueden llegar a ser socias valiosas en nuestro ministerio en varias formas: (1) Los miembros de iglesia que tienen habilidades especiales para relacionarse con otros pueden llegar a ser ministros competentes para el enfermo y el agonizante. Un plan efectivo de entrenamiento es el Programa Ministerio de Esteban (Stephen Ministry Program). Ese programa es una gran bendición para muchas iglesias, y la mayoría de los que participan se sienten bendecidos por estar involucrados en el ministerio. (2) Una persona preparada o un grupo pequeño de su congregación puede disfrutar mientras crea un manual de recursos de la iglesia, poniendo la lista de los grupos de apoyo, teléfonos especiales para momentos de crisis, consejeros para momentos de crisis, incluyendo enfermedades terminales. (3) Otros pueden formar redes como las cadenas de oración, grupos de preparación de alimentos, grupos de transporte... a fin de que el apoyo esté listo en la hora y lugar que se necesite.

### **Pautas para la interacción**

La preparación personal y el apoyo pueden mejorar nuestra disposición a ministrar a quienes están en crisis. Pero ¿cómo ponemos

**Los sentimientos de culpabilidad merecen especial atención. Si tenemos una relación de confianza con el enfermo, seremos los únicos con quienes compartamos su culpabilidad. No todas las culpas son lógicas, pero todas merecen respeto. Cuando se los escucha paciente y atentamente, libre de cualquier actitud de acusación o juicio, podemos ofrecerles la seguridad del perdón y la gracia de Dios. La culpabilidad es un visitante persistente. Aunque sea desterrada un día, puede reaparecer al siguiente.**



esto en práctica? Los siguientes principios han bendecido mi ministerio en favor de aquellos que tenían una enfermedad terminal.

**1. Estar alertas y ser sensibles.** Cuando visitamos a una persona cuyo bienestar depende de un equipo médico, podemos evitar problemas si somos conscientes de su territorio. Sentarse en la cama de la persona puede ser una buena idea, pero pregunte a la persona primero. Un reciente "accidente" puede haber dañado alguna parte de la cama. Los movimientos descuidados pueden desconectar líneas de oxígeno u otros equipos que estén bajo las mantas. Un brinco incidental puede lastimar una zona delicada del cuerpo del paciente.

¿Cuánto tiempo debería durar la visita? Ocasionalmente una vista larga es sumamente importante, pero por lo regular una visita larga cansa al paciente. Es mejor una visita corta pero efectiva. Podemos crear una visita de calidad quitándonos el abrigo y sentándonos a la altura de los ojos del paciente. Después de darle algunas breves noticias de la iglesia o expresar nuestra preocupación, podemos disponernos a escuchar lo que el enfermo quisiera compartir con nosotros.

**2. Reconocer la vida.** Si aceptamos que todos estamos muriendo, podemos estar más conscientes de que los enfermos terminales están vivos. Todavía están interesados en el deporte, la política, la familia y la religión. El asunto está en relacionarnos con el enfermo terminal en la misma forma respetuosa con que siempre lo hemos tratado, y no considerarlo como si ya estuviera muerto.

**3. Dotar de poder a otros.** A veces se nos llama a visitar al enfermo porque somos figuras de autoridad, pero serviremos al moribundo mejor como líderes siervos. Siendo que las personas muy enfermas pierden tanto control sobre su vida, fácilmente se hunden en una sensación de desamparo. Como líderes siervos podemos incrementar su propia autoridad personal escuchando sus ideas o la forma de suplir sus necesidades. En cierta forma, intercambiamos lugares. Nosotros llegamos a ser "una congregación de uno" para nuestros feligreses, escuchando intensamente mientras ellos encuentran maneras de fortalecerse.

La pontificación arrebató el poder a los demás: "Usted debiera llevar a Juan a nuestro servicio de sanidad". "Usted debiera ser ungido". "Lea el Salmo 91 todos los días". Es mucho más efectivo obtener la respuesta de los demás. Esto les da poder: "Dígame cómo ve la situación". "¿Qué es lo que le ayuda mejor?"

**4. Conectarse con la familia.** El enfermo no sufre solo; su familia se ve afectada también. Cuando dedicamos tiempo a la familia de alguien que está muriendo, comenzamos a ver la forma en que cada miembro se relaciona con los demás. Descubrimos al que suele ser el vocero, el principal en la toma de decisiones. Ellos pueden ser

una valiosa fuente de información y conexión con toda la familia.

Algunos miembros de la familia pueden parecer desamparados, o tener problemas para expresar sus sentimientos, o se sienten como puestos a un lado. Podemos apoyar a estos miembros menos visibles escuchándolos y reconociendo su dolor y sus esfuerzos. Por lo general los niños se encuentran en este último grupo. Podemos alentar a los adultos para que confíen en los niños y decidan su propio grado de participación, en vez de "protegerlos" automáticamente.

Cuando alguien padece una enfermedad terminal, muchas veces la familia comienza a sufrir mucho antes de su muerte. Podemos facilitar este proceso, aceptando su dolor. Si el esposo nos dice: "No creo que ella vaya a recuperarse, pastor", no le sirve de gran consuelo que le digamos: "Vamos, hombre, tenga fe". La consolación viene cuando reconocemos los sentimientos que nos expresan: "Eso debe ser algo aterrador".

Podemos ayudar también a los miembros de la familia a hacer frente a la situación preguntándoles qué otras crisis han afrontado y cómo les hicieron frente. Con sólo recordar la forma en que salieron adelante en aquella ocasión obtienen renovados bríos para hacer frente a la presente. Siendo que los miembros de la familia a veces olvidan literalmente sus propias necesidades, podemos animarlos a que se den apoyo personal, por ejemplo, planeando un día a la vez.

**5. Comunicar honesta y directamente.** ¿Qué deberíamos hacer si la familia nos dice que "la abuelita no sabe que tiene cáncer, y nosotros no se lo vamos a decir"? Una posible respuesta es permitir que la familia sepa que, si bien no anunciaremos a la abuela su diagnóstico, no podemos engañarla si nos hace la pregunta directamente.

¿Debería un pastor hablar de la muerte? Puede ser duro. Es por eso que Juan planeó asegurar que Tito saldría adelante. Es cierto, no tenemos por qué traer a colación el asunto de la muerte. Pero si la persona enferma expresa temor de

morir, escucharla puede darle ánimo y alivio.

¿Debería el pastor llorar? Sentimos felices, siempre contribuye; pero también puede ser un cortocircuito para la tristeza, que sería natural y apropiada. Las lágrimas pueden ser una bendición. Pero las lágrimas excesivas, por otra parte, pueden ser una carga si nos hemos puesto tan emotivos que otros sientan que deben cuidarnos. Podemos evitar el exceso de lágrimas, dejando que nuestra propia pena se desahogue con nuestros compañeros o consejeros.

¿Qué en cuanto a hablar a los enfermos que están inconscientes? Cuando el enfermo no responde, podemos encontrarlos en la situación de hablar a otros de él en su presencia. Es necesario que recordemos que una persona enferma puede oírnos, aun cuando no pueda respondernos; de modo que es mejor continuar hablando directamente con ella. Explique a la familia: "Yo sé que Lino no puede respon-

**¿Qué en cuanto a hablar a los enfermos que están inconscientes? Cuando el enfermo no responde, podemos encontrarlos en la situación de hablar a otros de él en su presencia. Es necesario que recordemos que una persona enferma puede oírnos, aun cuando no pueda respondernos; de modo que es mejor continuar hablando directamente con ella.**

demos en este momento, pero me siento incómodo de hablar acerca de él. Discúlpenme mientras hablo con él un momento". Luego dígame: "Lino, sé que te sientes muy débil en este momento y que no puedes hablar conmigo, pero ten paciencia, aunque yo sea el único que hable. Luisa me dijo que estabas planeando jubilarte cuando te diagnosticaron tu enfermedad. Esto debe haber sido una gran desilusión para ti. Ella me dijo que Lino, hijo, vendrá a visitarlos a los dos este fin de semana. Me imagino que será duro para ti, que tu hijo te vea así como estás inmóvil, pero estoy seguro de que será maravilloso para él estar con su papi, no importa cuáles sean las circunstancias. Luisa me pidió orar por ti. Me gustaría que pudieras decirme lo que más quisieras pedir en tu corazón, pero Dios sabe lo que sientes y lo que necesitas, y aun cuando yo pidiera otra cosa, él sabe exactamente lo que necesitas".

**6. Tratar con las emociones.** Cuando escuchamos las expresiones llenas de emoción, ayudamos al moribundo a "limpiar la casa" antes de morir. Nuestra actitud de no juzgar a nadie puede ayudar al enfermo a expresar sus emociones, sean de ira, duda, temor, tristeza o culpabilidad. Las emociones que no se reconocen o se niegan, se multiplican, no se disipan.

Los sentimientos de culpabilidad merecen especial atención. Si tenemos una relación de confianza con el enfermo, seremos los únicos con quienes comparta su culpabilidad. No todas las culpas son lógicas, pero todas merecen respeto. Cuando se los escucha paciente y atentamente, libre de cualquier actitud de acusación o juicio, podemos ofrecerles la seguridad del perdón y la gracia de Dios. La culpabilidad es un visitante persistente. Aunque sea desterrada un día, puede reaparecer al siguiente.

**7. Sacar a colación los recursos religiosos con mucha cortesía.** La forma como usamos la Escritura y la oración puede satisfacer o pisotear las necesidades de la persona. No tenemos por qué forzar un texto en la conversación diciendo: "Lo que usted realmente necesita es ..." Mejor, pregunte, "¿Me permitiría leer un párrafo de la Sagrada Escritura mientras estoy aquí?" Luego debemos respetar cualquier respuesta, ya sea negativa o poco clara ("bueno, si usted quiere") diciendo: "Está bien, por favor, hágame saber cuando desee que le lea algo de la Escritura". Por otro lado, cuando, como la mayoría de la gente, dice "sí, sí, por supuesto", podemos decirle: "¿Tiene usted algún texto favorito que le gustaría oír?" Si no, podemos estar listos para leerle algún buen texto que haya sido una bendición para nosotros en tiempos de dificultades.

También la oración puede ser más efectiva cuando es ofrecida y no impuesta. Muchas veces la mejor oración es la que ofrecemos antes de la visita. La oración efectiva que ayuda más es la que crece naturalmente de la conversación, la que refleja los intereses e incluso las palabras de la persona que está agonizando.

La oración, como la Escritura, es más bienvenida cuando se hace con permiso: "¿Me permitiría orar por usted?" Respete la respuesta poco entusiasta, diciendo: "Está bien, podemos orar en otra ocasión". Sin embargo, la mayoría de las personas dan la bienvenida a las oraciones. Cuando dicen que sí, una de las preguntas más significativas que podemos hacer es "¿por qué quisiera usted que orara yo?" Muchas veces las personas piensan cuidadosa, larga y calladamente para res-

ponder. Luego, algunas veces con lágrimas, surge la respuesta desde lo más profundo del corazón: "Pida que mis hijos estén bien cuando yo muera"; "implóre que yo sane"; "ore para que yo no tenga una agonía demasiado larga"; "interceda para que mis compañeros de trabajo abran su corazón al Señor"; "pida a Dios que podamos hallar la forma de pagar todos estos gastos médicos". Y cuando su clamor se refleja en nuestras oraciones, lo que demuestra cuán atentamente los hemos escuchado, se sentirán seguros de que Dios los ha atendido.

Otros recursos religiosos que podemos ofrecerles es el ungimiento, la comunión, y demás símbolos concretos que tengan significado espiritual personal.

**8. Aférrse a las promesas de Dios.** Algunas veces sentirse simple y quietamente con la persona enferma y su familia es nuestra mejor manera de ministrarles. La implementación de "los métodos correctos de visitación" no puede sustituir a una presencia genuina. Simplemente estar allí es, muchas veces, lo que más necesitan. Eso es lo más importante de nuestro ministerio en favor del enfermo terminal; dar vida a las promesas de Dios: "No te dejaré, ni te desampararé"; "no temas, porque yo estoy contigo" (Jos. 1:5; Isa. 41:10).

### Vale la pena

Si nos apresuramos a llegar a la cabecera del enfermo terminal como héroes, para recibir aprecio y alabanzas, podemos llevarnos un chasco. Pero cuando hemos hecho los arreglos adecuados para prepararnos y entrar con sensibilidad, sabiduría, y compromiso a las vidas de aquellos a quienes se ha diagnosticado una enfermedad terminal, nos abrimos a un ministerio efectivo. Es probable que ninguna experiencia sea más satisfactoria que una honesta e íntima relación con una persona que hace frente al fin de su existencia. ■

---

### REFERENCIAS

1. La educación clínica pastoral es un entrenamiento especializado para ministrar en tiempo de crisis, en los cuales un supervisor y los compañeros dan apoyo y retroalimentación durante el ministerio real en un momento de crisis. Para mayor información acerca de un programa cerca de usted, llame a Asociación de Educación Clínica Pastoral, Inc. (en Estados Unidos 404-320-1472). En el Sistema de Salud Adventista y otros hospitales se ofrecen corrientemente programas de educación clínica pastoral. Algunos de ellos incluyen: Adventist Health Care Mid-Atlantic, localizado en Shady Grove Adventist Hospital (301-279-6438); Florida Hospital, Orlando, Florida (404-897-1533); Kettering Medical Center, Dayton, Ohio (513-298-4331); y Loma Linda Medical Center, Loma Linda, California (909-824-4367).

2. Por familia se refiere aquí a todos aquellos que se ven como íntimos y significativos, sea que estén o no relacionados por lazos sanguíneos o vínculos maritales.

# La crisis del suicidio

Vern R. Andress

**El clamor de ayuda  
puede escucharse  
en cualquier  
momento. El pastor  
debe estar listo.**

**E**l timbre del teléfono interrumpió mi cena. La voz al otro lado de la línea tenía indicios de desesperación. "He llegado al límite de mis fuerzas, y usted es el único a quien puedo recurrir. Si usted no puede darme una buena razón para vivir, tomaré la decisión de poner fin a todo esto".

Las palabras eran lentas, deliberadas, y casi imperceptibles; el inconfundible tono de voz que pone la carne como piel de gallina. Tales llamadas se escuchan centenares de veces cada año. La oportunidad que tiene un ministro de recibir una de tales llamadas es mayor que casi la de cualquier otro profesional, incluyendo los médicos y los psicólogos. Cada año se quitan la vida entre 25,000 y 30,000 personas. Se estima que por cada suicidio consumado, hay 10 veces más personas que lo intentan.

El suicidio es uno de los grandes problemas de hoy. Los pastores deben tener una idea apropiada de los problemas involucrados. Necesitan una vislumbre clara de la mente del suicida si quieren estar mejor preparados para hacer frente a un desesperado clamor de ayuda.

## La mente del suicida

Los psicólogos Edwin Shneidman y Norman Farberow acuñaron la frase "clamor de ayuda" a fines de la década de 1950 para describir los sentimientos generalmente ambivalentes del suicida. Quien amenaza con suicidarse no es meramente una persona manipuladora que trata caprichosamente de llamar la atención, sino alguien que sufre un dolor tan grande, que llega a la conclusión de que no hay otra solución para sus problemas que el fin permanente del dolor: la muerte. El punto interesante es éste: tales personas son ambivalentes en cuanto a la vida y están buscando razones para vivir. En su desesperación están dispuestas a jugarse la vida. Si hallan alguna esperanza de que el futuro será mejor, optarán por la vida. Si sienten que no hay esperanza para el futuro, optarán por la muerte.

## La persona suicida: un perfil

Shneidman y Farberow sugirieron que los suicidas por lo general caen en una de estas tres categorías: el amenazador, el que intenta y el que lleva a cabo el suicidio.

Los amenazadores tienden a ser mujeres jóvenes entre las edades de 15 a 25 años. Dan a conocer las amenazas a sus padres, maestros, pastores y a otras personas significativas para ellas, ya sea verbalmente o dejando notas donde puedan hallarlas. Sus niveles de ambivalencia son los mayores, y se inclinan más por el deseo de vivir, que por el de morir. Anhelan llamar la atención de aquellos que son significativos para ellas, es decir, los que tienen el compromiso concomitante de ayudarlas a terminar con el dolor, a fin de que puedan vivir mejor.

La que intenta suicidarse es a menudo una mujer soltera, que está, por lo general, entre los 19 y los 30 años. Tres de cada cuatro personas que intentan suicidarse son mujeres. Una vez más, el nivel

---

*Vern R. Andress es profesor de psicología en la Universidad de La Sierra, Riverside, California.*

de ambivalencia es alto, inclinándose en la dirección de querer vivir. Esto se demuestra por el hecho de que eligen una forma de suicidarse que por lo general implica un método que tiene un margen relativamente seguro de que se las rescate antes de ocurra la muerte. Tomar medicinas (algunas veces prescritas, pero también clandestinas) es el método preferido. La acción lenta de la medicina les ayuda a revelar su actitud: "Si me rescatan, ése era mi propósito; si no, me llegó la hora". Las personas que intentan suicidarse, muchas veces cometen el acto en presencia de otros, o en lugares donde esperan que haya otros, de modo que alguien pueda rescatarlas. No es inusual que tomen la medicina y entonces llamen de emergencia a un amigo, al pastor, o a la ambulancia, explicando lo que han hecho y pidiendo ayuda. Muchas veces dejan sus notas en lugares conspicuos y frecuentemente explican las razones por las cuales han intentado suicidarse, así como la seriedad de su intento. No es inusual que una persona haga varios intentos, haciendo que las personas significativas para ella crean que están siendo manipuladas, y que por lo tanto se endurecen y se vuelven indiferentes. Desafortunadamente, sus intentos pueden resultar fatales, a pesar de que no era ese el propósito.

Tres de cada cuatro suicidas intencionales son varones. Es típico que el varón sea mayor, y muestra su determinación al elegir un método que deja poco margen para un salvamento o el cambio de decisión. Las armas, especialmente pistolas, son los medios más comunes que usan para quitarse la vida, con una agonía que dura escasos segundos. A diferencia del acto de tomar medicinas, que deja un margen más amplio de seguridad, los métodos que elige son de efecto rápido. Una vez que se ha jalado el gatillo, ya no hay oportunidad de revertir la acción.

Es típico que los que cometen suicidio sean solteros, separados, divorciados o viudos. El matrimonio parece actuar como un amortiguador contra el suicidio, quizá porque representa un sistema de apoyo siempre disponible. Los varones separados o divorciados son considerados altamente letales contra ellos mismos, mientras que las mujeres solteras o divorciadas plantean un riesgo similar.

El alcohol también juega un papel importante, aunque un tanto vago, en la determinación mortífera del suicida. Más o menos un tercio de los que se suicidan tienen una cantidad detectable de alcohol en la sangre cuando se les hace la autopsia. No está claro el rol exacto del alcohol en el comportamiento del suicida. ¿Reduce las inhibiciones de la persona hacia la autodestrucción? ¿Fortalece sus senti-

mientos de desesperación, o simplemente nubla sus mentes y les dificulta la percepción de otras alternativas que podrían tener?

### ¿Por qué el suicidio?

La pregunta más común que se hace después de una amenaza, un intento o una muerte por suicidio es "¿por qué?" En el caso de los que amenazan e intentan, se les puede hacer la pregunta directamente. Muchas veces las respuestas son vagas e inconclusas. En el caso de los que se suicidan, lo único que nos queda es especular. Las notas que dejan raras veces constituyen una buena fuente de información. En primer lugar, sólo un tercio de todos los suicidas dejan notas.<sup>2</sup> La mayoría de las notas las dejan las mujeres,<sup>3</sup> y éstas muy raramente dan una indicación del motivo. Tales notas por lo general contienen indicaciones de la forma en que se deben arreglar los bienes del suicida o de cómo desea que se disponga de su cuerpo. Frecuentemente son solicitudes de perdón, ya sea para quienes son importantes para ellos o para Dios. Cuando dan alguna indicación del motivo, revelan una insoportable e infinita angustia, dolor mental o físico. Los temas más comunes de estas notas son la desesperación, el desamparo y la soledad.

Los investigadores se vuelven, por lo general, hacia los seres más íntimos del suicida para encontrar la razón que los llevó a dar este paso extremo. Desafortunadamente, los sentimientos y pensamientos íntimos de las personas son secretos vitales que guardan celosamente, y con frecuencia los parientes de las víctimas que sobreviven al suicidio quedan frustrados y perplejos con respecto al motivo. Al recordar la vida de sus amigos o sus seres amados que se quitaron la vida, especialmente los últimos días, de repente se dan cuenta de que hubo "pistas" que el muerto dejó aquí y allá, donde dio a conocer su desesperación y su tendencia hacia la autodestrucción. Pero, o estos indicadores se pasaron por alto o se los consideró menos serios de lo que eran.

Los suicidólogos creen que el motivo principal del suicidio es una sensación de desamparo en

relación con algún evento en la vida de la persona sobre el cual siente que no tiene ningún control, como, por ejemplo, una enfermedad física o dolor irreversible, o una angustiada ruptura de las relaciones personales sin esperanza de solución.

El suicidio no es un acto impulsivo que carece de reflexión y planeación. De hecho, es un plan bien diseñado y bien pensado. La investigación sugiere que la mayoría de los suicidios tienen un período de evolución de unos 90 días que preceden al intento; el proceso de planeación es bastante ordenado y metódico, y consta de tres etapas.

**Los suicidólogos creen que el motivo principal del suicidio es una sensación de desamparo en relación con algún evento en la vida de la persona sobre el cual siente que no tiene ningún control, como, por ejemplo, una enfermedad física o dolor irreversible, o una angustiada ruptura de las relaciones personales sin esperanza de solución.**

## Etapas en la planeación del suicidio

La primera etapa se llama fase de resolución. Esta es, por lo general, la fase más larga, y está acompañada por gran cantidad de agitación e intranquilidad. El individuo lucha durante este tiempo con los problemas éticos y morales del suicidio. Se pregunta si el suicidio será pecado o no, y el efecto que tendrá sobre sus seres amados. El profundo significado de estas preguntas explica el alto grado de nerviosismo y agitación que siente el individuo. Sus amigos y familiares sintieron que estos días eran de extrema agitación e impaciencia para la víctima.

La segunda etapa, especialmente la iniciación de la fase, involucra menos tiempo que la primera y produce una forma de agitación más suave. Es en esta fase donde el individuo formula planes reales para el acto suicida. La persona lucha para decidir qué medios utilizar: dispararse un tiro, ahorcarse, saltar de un puente, ingerir una sobredosis de droga, etc. La persona planea también dónde hacerlo: en la casa o en alguna región remota. Si decide hacerlo en la casa, ¿qué lugar? ¿La cochera, la sala, una recámara? La persona decide también quién debiera encontrar su cuerpo: miembros de la familia, amigos, la policía, o la camarera en un motel. Una vez que ha decidido todos estos asuntos, comienza a reunir los medios para llevar a cabo su acto suicida; por lo general, coleccionando una cantidad excesiva de los medios que planea utilizar.

Cuando termina las primeras dos fases del plan, el individuo se vuelve muy calmado al entrar en la tercera etapa. El hecho de saber que es capaz de resolver sus problemas lo relaja; y toma su tiempo hasta que llegue el momento de cumplir su plan. Esta serenidad toma fuera de base muchas veces a sus familiares y amigos, de modo que cuando su ser querido finalmente se suicida, se sorprenden. Las personas cercanas a la víctima muchas veces dicen cosas parecidas a éstas: "No puedo creer que se haya quitado la vida. Si lo hubiera hecho unos meses atrás no me habría tomado por sorpresa... estaba sumamente agitado entonces. Pero últimamente daba la impresión de que las cosas iban mucho mejor. Parecía tan tranquilo".

## Indicios del suicidio

Es importante identificar los indicios de las tendencias suicidas, particularmente por parte de los miembros de la familia y otras personas significativas, de modo que puedan ayudar a la persona en crisis. Tales indicios incluyen los siguientes:

**1. Períodos inusuales de intranquilidad.** Como los individuos están sumamente cargados de preocupaciones en las primeras etapas del plan de suicidio, se les hace difícil dormir. Luchan

con pensamientos que pueden afectarlos por la eternidad, y no resulta fácil deshacerse de estos pensamientos. Tales períodos de insomnio van acompañados frecuentemente por períodos de tristeza general.

**2. Cambios repentinos en el apetito, peso e impulso sexual.** Estos podrían incluir ya sea un incremento o una pérdida del apetito, una intensificación o pérdida de interés en el sexo, o una preocupación desusada por consumir alcohol u otra droga.

**3. Pérdida de interés en la familia, los amigos, y los anhelos familiares.** Muchas veces los suicidas se preocupan tanto por sus propios pensamientos que comienzan a descuidar a sus amigos y a su familia. No participan en las funciones y discusiones familiares. Se puede notar la pérdida de interés en los deportes, pasatiempos (hobbies) y trabajo.

**4. Frecuentes discusiones acerca de la muerte, el deseo de morir o sentimientos de indignidad.** Comentarios como: "Ustedes lo pasarían mejor sin mí", o "ya no puedo más con todo esto", o "me pregunto a dónde va la gente cuando muere, y si sienten y sufren después de la muerte", deberían tomarse muy en cuenta como posibles indicadores de la contemplación de un suicidio. Esto es especialmente cierto si estos comentarios se hacen junto con otros tipos de indicios de una mentalidad suicida.

**5. Repentino, desusado interés en la muerte y en los rituales de la muerte.** Cuando alguien comienza a discutir o hacer cambios a sus testamentos o comprar un seguro de vida, o cuando muestra interés excesivo en hacer arreglos funerales, debería tomarse como una intención suicida.

**6. Inexplicable o ilógica forma de regalar preciadas posesiones.** Cuando un individuo comienza a deshacerse de cosas que ha reunido durante toda su vida, entregándolas especialmente a personas con quienes ha sostenido relaciones casuales, tal comportamiento debiera alertar a los miembros de la familia acerca de la posibilidad de un suicidio.

**7. Coleccionar información o medios para un suicidio.** Esto podría incluir un repentino interés en pistolas, colección y acumulación de medicinas, o sorpresivo interés en las noticias de muertes por suicidio.

## Cuando recibe esas llamadas

Cuando usted recibe una de esas llamadas en medio de su cena o de la noche, ¿qué debería hacer como pastor? He aquí algunos puntos básicos.

**1. Permanezca tranquilo y no demuestre sorpresa, temor ni perplejidad** por lo que la persona le está diciendo.

**El suicidio es una forma muy singular de morir. Casi sin excepción deja detrás una cantidad de personas que tendrán un complicado proceso de dolor a causa de las preguntas sin respuestas que rodean esa muerte, y la sensación de culpabilidad por causa del acto que cometió la persona. Es importante que comprenda, como pastor consejero, las cargas que sienten los que sobreviven a las víctimas del suicidio.**

**2. Tome en serio a cualquiera que le hable de suicidio.** No se deje atrapar por el síndrome del muchacho que gritaba "el lobo, el lobo". Recuerde, toda persona que habla de suicidio es un peligro potencial para sí misma.

**3. Sea genuino y honesto al expresar su interés, preocupación y apoyo** a la persona con quien está hablando. Muchas veces dirán algo así: "¿Por qué habría usted de preocuparse por mí? Apenas me conoce; ni siquiera los que están más cerca de mí se preocupan por lo que me pasa". Dé una respuesta honesta, algo como esto: "Es cierto, no le conozco muy bien, pero quiero escuchar acerca de lo que le hace sufrir; me preocupa su dolor y también la forma como usted maneja ese dolor".

**4. No haga juicios morales ni juzgue a la persona.** Decirle que está cometiendo un terrible pecado o recordarle que el suicidio es un acto de supremo egoísmo no hará sino añadir más al sentimiento de culpabilidad que le hizo pensar en el suicidio.

**5. No discuta.** No les diga que no pueden suicidarse. Por supuesto que pueden, y nadie puede detenerlos si están decididos a cometerlo. Son capaces de seguir adelante, nada más para demostrar que tienen el control de la situación.

**6. Escuche atentamente,** especialmente el significado oculto detrás de las palabras. Muchas veces lo que más hace falta es alguien que esté genuinamente dispuesto a escucharles. Nunca se apresure a decir las cosas banales o sugerencias de siempre. Deje que la persona hable. Muchas veces ellos no irán directamente al grano diciendo que van a quitarse la vida. Más bien harán declaraciones como éstas: "Estoy pensando en salir..." o "mi tiempo ha llegado...". Haga que clarifiquen estas vagas declaraciones haciendo directamente preguntas como "¿quiere usted decirme que piensa quitarse la vida?" Una pregunta tal les indica que usted escuchó y que está en realidad captando su mensaje. Puede ser que al escuchar cuidadosamente detecte algo que le ayudará a brindarle el apoyo que necesita.

**7. Anímele a buscar ayuda profesional** de alguien calificado para tratar el comportamiento suicida. Para poder hacerlo debería mantener una lista actualizada de consejeros profesionales en el área. Una buena fuente de información es el teléfono de la oficina para prevención del suicidio, si existe alguna en su localidad.

**8. Actúe rápidamente.** Después de haber establecido fuerte afinidad con la persona mediante un genuino interés, insista en forma gentil que vea inmediatamente a un consejero. Si es necesario, convéncalo de que se interne en un hospital.

9. No asuma culpabilidad por cosas sobre las cuales no tiene control. Si tiene que tratar durante mucho tiempo a personas con ideas

suicidas, existe la posibilidad muy real de que alguien a quien ha aconsejado y tratado de ayudar se niegue a aceptar su intervención y se suicide de todas maneras. En ocasiones como éstas, es fácil torturarse a sí mismo con sentimientos de culpabilidad. Recuerde que nadie es responsable por las acciones de otro. Si se siente abrumado por sus sentimientos, no sea demasiado orgulloso como para negarse a buscar ayuda profesional para sí mismo.

### Esté preparado para ese clamor pidiendo ayuda

El suicidio es una forma muy singular de morir. Casi sin excepción deja detrás una cantidad de personas que tendrán un complicado proceso de dolor a causa de las preguntas sin respuestas que rodean esa muerte, y la sensación de culpabilidad por causa del acto que cometió la persona. Es importante que comprenda, como pastor consejero, las cargas que sienten los que sobreviven a las víctimas del suicidio. El pastor debería conocer el proceso de referencia y el proceso para recuperarse del dolor. También debería estar alerta para ministrar a los dolientes, especialmente en las vacaciones, aniversarios de boda y en los aniversarios de la muerte, cuando vuelve a vivirse la tragedia del pasado. Usted, como pastor-amigo, querrá mandar a los sobrevivientes de la víctima una nota de condolencia y aliento en esos días especiales, para que sepan que usted los recuerda y se preocupa por ellos. Los sobrevivientes reciben, por lo general, muchas demostraciones de cariño y simpatía poco después de la muerte de su ser querido; pero muy poco tiempo después, sus amigos olvidan las necesidades especiales y dolores que soportan, porque continúan con sus vidas llenas de ocupaciones.

Usted, como ministro, debería estar siempre listo para escuchar el clamor pidiendo ayuda o para mitigar el dolor de los sobrevivientes de la víctima. ■

### REFERENCIAS

1. Edwin S. Shneidman y Norman L. Farberow, eds., *The Cry for Help* [El grito de auxilio] (Nueva York: McGraw-Hill, 1958).
2. Vern R. Andress y David M. Corey, *The Demographic Distribution of Suicide in Riverside County Between 1965 and 1969* [Distribución demográfica del suicidio en el Condado de Riverside entre 1965 y 1969] (Loma Linda, Calif.: Loma Linda University, 1976).
3. L. B. Borque, B. Cosand, y J. Kraus, "Comparison of Male and Female Suicide in a Defined Community" [Comparación de suicidas masculinos y femeninos en una comunidad específica], *Journal of Community Health* 9 (1983): 7-17.

"Nuestros pastores debieran llegar a ser expertos en la reforma pro salud. Deben familiarizarse con la fisiología y la higiene; deben comprender las leyes que gobiernan la vida física y su influencia sobre la salud de la mente y el alma" (*Consejos sobre Salud*, pág. 428).

# La crisis de la depresión

Alan A. Nelson, M.D.

**La intervención  
compasiva y proactiva  
del pastor puede ser  
una parte importante  
en la ministración de  
quienes sufren  
depresión.**

**C**uando Socorro Ruiz se sienta, mira al pastor, sin poder ocultar una sombra de tristeza en sus ojos. No está segura de la forma de comenzar esta entrevista, ni de cómo terminará. Siempre asistió a la iglesia y tomó parte en todas las actividades, especialmente en su trabajo como efectiva maestra de Biblia.

Socorro tiene un poco más de 40 años y concertó esta cita para discutir algunos de los problemas que la afligen. Cuando comienza a hablar, el pastor le pregunta cómo van las cosas en su matrimonio.

—Nuestro matrimonio es bastante estable —dice Socorro—. Por supuesto, ningún matrimonio es perfecto, y puede ser que no hagamos muchas cosas juntos, pero tenemos una buena relación y un compromiso firme el uno con el otro.

“Parece que mi vida simplemente ha tenido poco gozo y satisfacción últimamente — continúa—. Mi vida devocional y de estudio ha sido buena. De hecho, siento que he madurado espiritualmente. Pero siento que me falta energía. No sé si se deba a una menopausia prematura o a la falta de sueño. Tengo problemas con mi hija adolescente, y creo que eso me ha molestado mucho”.

Después de conversar un momento, el pastor se da cuenta de que ha estado hablando con la mujer abierta y agradable que siempre ha sido, pero siente que hay una especie de cansancio persistente en ella. Al seguir observándola, se forma en su mente el cuadro de una mujer que vive constantemente al borde del desaliento a causa de irritaciones sencillas y que de otra manera serían insignificantes.

## El dilema de la depresión

Si usted fuera el pastor de Socorro, ¿cómo trabajaría con ella? ¿Es normal y físico su problema? ¿Es una depresión? ¿Discordias maritales ocultas? ¿Soledad emocional? Todos estos y otros pensamientos podrían pasar por su mente mientras escucha a la señora Ruiz y trata de decidir si debiera programarla para otra visita.

La condición psiquiátrica más común en todo el mundo es la depresión. Es posible que haya una tendencia, de parte de los profesionales de la salud mental, a sobrediagnosticar esta enfermedad y prescribir una cantidad excesiva de medicinas para tratarla. De todas maneras, es el problema clínico número uno que tienen que tratar los psiquiatras y los psicólogos. Siendo éste el caso, los pastores necesitan comprender los factores involucrados en la depresión.

Los ministros varían ampliamente cuando se trata de su interés y habilidad para tratar con las personas que tienen dificultades emocionales. Hay quienes temen encontrarse con angustias emocionales de cualquier tipo, porque no pueden comprenderlas o porque puede implicar la necesidad de “aconsejamiento”, con lo cual no se sienten cómodos. Este artículo está diseñado para ayudar a los pastores a reconocer los síntomas de la depresión, dar forma a una tentativa de diagnóstico, y por lo tanto estar mejor equipados, ya sea para tratar ellos mismos con un problema dado, o referir al

*Alan A. Nelson es psiquiatra en Carbondale, Colorado, EE.UU.*



paciente a otro profesional. Sin embargo, toca primero al pastor en su función de consejero.

### El pastor y el asesoramiento

Algunos pastores afrontan el asesoramiento temblando. Temen que éste domine su ministerio, gobierne su tiempo, y drene sus energías. Algunos pastores resisten el asesoramiento por causa de las experiencias negativas que han tenido en sus vidas profesionales, personales y maritales. De hecho, sus propias vidas pueden estar tan desahogadas, que temen asumir el papel de consejeros.

Otra posible razón por la que los pastores se sienten incómodos como consejeros, es que lo han hecho antes y han terminado con una sensación de fracaso, impotencia o de haber quedado agotados por la interacción. Quizá su experiencia de asesoramiento tuvo un resultado obviamente negativo. Quizá se volvió emocionalmente intenso o muy cercano a las preocupaciones personales del pastor, o tuvo un impacto negativo en su vida. Ciertamente la mayoría de los pastores están mejor equipados para lidiar con asuntos teológicos. Se sienten más seguros cuando mantienen todo dentro de los límites de la arena "religiosa" y lejos de las emociones y preocupaciones personales. Para muchos pastores, conducir un buen seminario de Apocalipsis o un estudio bíblico, les produce más satisfacción cuando lo comparan con las arenas movedizas del asesoramiento. No queremos decir con esto que los pastores se dejan distraer de su función central, que es la proclamación de Cristo y su verdad. Pero también es verdad si decimos que los pastores, junto con ese quehacer, e incluso como parte de él, debieran tener una comprensión práctica de los elementos básicos para reconocer la congoja emocional y tratar con las personas en un nivel emocional.

No todos los pastores debieran aconsejar. Cada ministro tiene diferentes fortalezas y talentos, y puede ser que no esté bien equipado para ser un buen consejero, ya sea por temperamento o preparación. Sin embargo, todos los pastores pueden ser entrenados, o al menos conocer los principios esenciales involucrados en el reconocimiento oportuno de los asuntos que atañen al asesoramiento emocional entre sus miembros. Así podrán decidir apropiadamente cómo tratar con ellos.

### Cómo reconocer los síntomas de la depresión

Tememos y evitamos las cosas que no comprendemos. Por lo tanto, mientras más conozca el pastor los síntomas de los problemas emocionales y comience a clasificarlos en categorías discretas, como desórdenes depresivos, desórdenes de ansiedad, desórdenes en la comida, para mencionar sólo tres de ellos, más fácil y efectivamente los manejará en su ministerio.

Reconocer los síntomas de la depresión es la clave para alcanzar una comprensión tentativa y la decisión subsecuente acerca del tratamiento. Los síntomas de la depresión son sutiles. Muchas veces quien está deprimido trata de enmascarar los síntomas. La depresión clínica no es un simple mal humor. Los cambios de humor son parte de la vida. Las emociones cambian del mismo modo que las estaciones vienen y van.

Lo que diferencia un caso de melancolía o mal humor de otro con depresión clínica, es la intensidad, duración y severidad de los síntomas. Las personas que sufren depresión clínica sienten que sus síntomas nunca los abandonan. Se despiertan con ellos en la mañana.

Quieren abandonarlos. Anhelan volver a dormirse (lo que "parece" a veces darles el único alivio de sus síntomas). Las personas que están clínicamente deprimidas no desean ver a nadie, ni que los vean. Hay una retirada emocional correspondiente y una falta de expresión en el rostro. La faz está, como si dijéramos, obtusa. Los ojos no tienen chispa.

Otro síntoma es la falta de energía. Los deprimidos parecen cansados y decaídos. Carecen de motivación para hacer algo. Carecen de creatividad, de interés en los pasatiempos favoritos o en las amistades. Como en el caso de Socorro, no sienten el gozo de vivir. Con frecuencia el patrón de la voz carece de inflexión. El ritmo de su discurso es lento y su pensamiento parece laborioso y doloroso. Sus mentes parecen preocupadas con lo que los terapeutas llaman pensamiento doloroso, i.e., pensamientos de fracaso, temor, culpabilidad y desaliento.

Si estos síntomas no se tratan, pueden persistir y conducir a un pensamiento suicida.

Quince por ciento de los pacientes que tienen depresión clínica intentarán el suicidio. Así, una depresión seria puede ser una condición letal y debiera tratarse tan pronto como sea posible. Esta es una razón por la cual los pastores debieran tener entrenamiento en cuanto a la forma de reconocer a tiempo la depresión y ayudar así a los miembros que estén sufriendo por esta causa.

Los orígenes de la depresión pueden variar, pero los síntomas son notablemente consistentes. Los individuos deprimidos sienten baja estima propia. Se fastidian fácilmente. Se sienten inútiles y culpables. Son indecisos. No pueden concentrarse. Pueden experimentar fatiga, tensión e intranquilidad. Un síntoma adicional puede ser un cambio en el peso, ya sea ganancia o pérdida.

### Depresión: factores de riesgo y causas

Cinco factores de riesgo básicos se relacionan con la depresión.

**Género.** Las mujeres son mucho más propensas a deprimirse o a buscar tratamiento que los hombres. Es posible que dos tercios de los pacientes clínicamente deprimidos sean mujeres.

**Edad.** Es más probable que se vean afectados los hombres y las

**No todos los pastores debieran aconsejar. Cada ministro tiene diferentes fortalezas y talentos, y puede ser que no esté bien equipado para ser un buen consejero, ya sea por temperamento o preparación. Sin embargo, todos los pastores pueden ser entrenados, o al menos conocer los principios esenciales involucrados en el reconocimiento oportuno de los asuntos que atañen al asesoramiento emocional entre sus miembros.**

mujeres de más edad, de la adolescencia a los 40 años.

**Raza.** Las mujeres negras registran la mayor incidencia de depresión que cualquier otro grupo de control.

**La historia de la familia** muchas veces tiene influencia en la vulnerabilidad individual a la depresión.

**El estado civil** también es un poderoso predictor de la probabilidad de sufrir depresión. Las personas divorciadas, separadas, viudas o nunca casadas, tienen mayores incidencias de depresión. Un matrimonio feliz estabiliza el equilibrio emocional de un individuo.

A pesar de que se ha hablado mucho de la influencia del "desequilibrio químico" como una de las mayores causas de depresión, en realidad la causa principal, aunque no se ha reconocido, tiene que ver mucho más con las relaciones rotas, pérdidas significativas o desilusiones. De las causas más predecibles de depresión, las que se citan con más frecuencia en las investigaciones son las discordias maritales y el divorcio. Cualquier estrés que dure demasiado puede conducir a la erosión de la salud emocional, la fatiga y la tristeza crónica. Esta clase de estrés, si no se trata, puede convertirse con el tiempo en depresión clínica.

Algunos tienen una susceptibilidad genética a la depresión, con una historia de miembros de la familia que han padecido el problema. A estos casos se les llama "depresiones biológicas" o "desequilibrio químico". Ningún examen de la sangre y ningún instrumento de diagnóstico puede definir el desequilibrio químico. En realidad, cuando se diagnostica "desequilibrio químico", es que un terapeuta o un psicólogo hace un juicio al sentir que los síntomas corrientes de un paciente están más allá de las variaciones de temperamentos cotidianos normales.

A veces, ciertas condiciones físicas pueden mimetizar los síntomas de la depresión. El desequilibrio de la tiroides u otra hormona pueden causar la depresión o síntomas similares a la depresión. Las personas que tienen tales síntomas necesitan un reconocimiento médico completo para descartar cualquier posibilidad de depresión.

De vez en cuando algunos pueden desarrollar síntomas depresivos por causas no muy claras. Sus vidas parecen razonablemente bien equilibradas, se encuentran en buena salud física, y sus matrimonios parecen estables. Tales ejemplos se llaman "depresiones endógenas", para dar a entender que vienen del interior y que no resultan de un claro estresor causal. Tales casos tienen una historia típica de depresión familiar. Por lo general tales pacientes responden favorablemente al tratamiento médico.

### Tratamientos sugerentes

En casos severos de depresión lo más importante que se tiene que hacer es alentar a la persona a buscar ayuda. Sea proactivo y anime a su feligrés o a su ser amado a obtener ayuda profesional adecuada.

Refiera a la persona a un profesional que tenga entrenamiento apropiado en salud mental o a un psicoterapeuta practicante. Un terapeuta cristiano es claramente preferible; pero si no existe uno disponible, refiera al paciente al profesional más competente que pueda encontrar. Es posible que el psicoterapeuta no comparta los puntos de

vista religiosos específicos de su feligrés, pero en la mayoría de los casos será lo suficientemente profesional como para respetar estos puntos de vista y no verlos como engañosos o patológicos. Es bueno hacer alguna investigación con tiempo en cuanto a quiénes son los mejores profesionales de salud mental; así, el pastor confecciona una lista completa y al día para referir a sus miembros de iglesia con seguridad.

Si el paciente ha tratado de mejorar por sí mismo utilizando diversos métodos y sus síntomas persisten, refiéralo a su médico o a su psiquiatra para una consulta médica. Soy un psiquiatra conservador cuando se trata de la medicación y, sin embargo, he encontrado que la mayoría de los antidepresivos nuevos, incluyendo las prescripciones del tipo Prozac, pueden ser benéficos al tratar estos síntomas desalentadores y frustrantes.

Estas prescripciones ayudan al cerebro a metabolizar su propia serotonina. La serotonina es un neurotransmisor muy importante que ayuda al sistema nervioso central con la regulación del estado de ánimo y las emociones. Estos medicamentos son diferentes de las anfetaminas o estimulantes. Son mucho más seguros, no son adictivos y tienen mucho menos efectos colaterales. El feligrés debe discutir esto con su médico. Tomar estos medicamentos no tiene nada que ver con falta de fe o madurez espiritual.

Anime a las personas que sufren depresión a mantenerse activas. Recomiéndeles que elijan una actividad que les guste y disfruten y que la hagan parte de su rutina regular. Dígalas que se nieguen a estar solos. Asegúrese de que busquen a la familia o a los amigos con quienes puedan hablar y escuchar. Aconsejeles que no hagan durante este tiempo las grandes decisiones de la vida, como comprar una casa nueva.

La depresión tiende a ser autocrítica. Aconseje a las personas deprimidas a sentirse bien consigo mismas, no esperar demasiado de sí mismas y a tratarse a sí mismas con bondad y respeto. Si están recibiendo un tratamiento con medicinas, animelas a seguir las instrucciones de su médico y a tomar las medicinas como las prescribió.

Junto con el tratamiento médico, la dimensión espiritual es importante. El pastor puede animar a la persona deprimida a que mantenga su vida devocional regular. Y mientras le anima a continuar su vida espiritual, el paciente mismo debe seguir una nutrición sabia, así como la necesidad de asistir a las citas con los consejeros profesionales. Si bien las personas deprimidas pueden carecer tanto de energía emocional como de interés espiritual para mantener estas actividades, los pastores pueden ayudarlos gentilmente a volverse a Dios y echar sus cargas sobre él.

Dios es todavía la reserva primaria de fortaleza y salud física, mental, emocional y espiritual. El nos promete que nunca nos dejará ni nos abandonará, aun cuando pasemos por el valle de sombra de muerte. Una promesa como ésta es digna de confianza, especialmente cuando uno está conteniendo con sentimientos de desaliento y depresión.

Su intervención compasiva y proactiva puede ser una parte importante de la sanidad de su feligrés. ■

# La crisis en la congregación

Dick Tibbits

## Cómo manejar los conflictos congregacionales

**L**a llamada era desesperada. El presidente de la asociación estaba echando chispas. Una de sus iglesias se había dividido irreversiblemente. Las acusaciones, rumores e incomprensiones volaban de un bando a otro. El pastor de la iglesia se identificaba con uno de los grupos, dejando así a la iglesia sin un liderazgo objetivo. Cuando se me pidió que mediara, la iglesia ya había pedido que quitaran al pastor, un grupo de miembros se había separado del núcleo principal y estaban reuniéndose aparte.

Entré a la lid para traer sanidad a este cuerpo de cristianos creyentes. Todavía recuerdo las voces divergentes en esa pequeña iglesia: voces de ira, desesperación, acusación y crítica. Algunas de las voces eran bastante agudas e incisivas. Pero ninguna de ellas era demasiado grande para estar más allá del alcance de la gracia y la oración.

—La música que tocan —dijo uno— es del diablo. Nunca deberíamos haber permitido que entrara a la iglesia—. Tales individuos trataban de elevar lo que consideraban las verdaderas normas, no importaba el costo.

—La vieja guardia está fuera de contacto con la sociedad contemporánea —dijo un miembro joven—. Debiera haberse ido a dormir hace diez años y no haber despertado todavía.

Algunos estaban diciendo sarcásticamente que todos los “ancianos” estaban completamente inconscientes de las necesidades de los miembros más jóvenes, que se sentían como irrelevantes para la iglesia.

—Esta era una iglesia tan llena de amor —dijo otro—. Mi corazón sangra al ver la iglesia dividiéndose así. Y también había otros —la mayoría— que se sentían tristes y confusos por los recientes eventos y no sabían cómo resolver el problema.

¿Cómo puede una congregación saludable y creciente degenerar tan rápidamente y dividirse en facciones de lucha? ¿Qué debe hacerse cuando una iglesia está profundamente dividida? Puede ser muy tentador el intento de resolver el problema despidiendo al pastor para traer “sangre nueva”. Puede ser necesario un cambio pastoral, pero el simple cambio del dirigente no necesariamente convierte a la congregación en una iglesia mejor.

### Causas de división en una congregación

La mayoría de las divisiones congregacionales se basan en las percepciones prejuiciadas de un grupo con respecto a la posición de otro. Luego estas percepciones se llevan al extremo, con el propósito de demostrar el error de los otros. La posición “correcta” se ofrece como la única verdad real. Ambos lados terminan por lo general en posiciones mucho más extremas que aquellas en las que comenzaron. Ambos lados se niegan a transigir al defender su propia posición. Una vez que se ha llevado al extremo una posición y un número significativo de miembros la defiende, cualquier iglesia se dividirá, no importa cuán saludable haya sido en el pasado.

Cuando me reuní con varios dirigentes de la iglesia, descubrí rápidamente que cada lado había

---

*El Dr. Dick Tibbits, es director administrativo del Florida Hospital, Orlando Florida.*

solidificado su posición a la densidad aproximada del concreto. Para entonces, cada grupo había ligado estrechamente sus opiniones con importantes valores de la iglesia. Defender los valores de la "verdad" y de la iglesia es un poderoso motivador para mantener una posición propia. Sin embargo, después de una evaluación más estrecha, descubrí que no eran los valores los que estaban en conflicto, sino cómo y quién los expresaba. Cuando uno evalúa cualquier situación dada, es importante hacer una distinción entre la expresión cultural de los valores —que pueden variar en circunstancias de tiempo y lugar— y los valores subyacentes.

Esta iglesia en particular había tenido inicialmente dos servicios: uno contemporáneo y el otro más tradicional. El servicio tradicional usaba los himnos antiguos. Sus sermones familiares hablaban de esperanza y estabilidad. El servicio contemporáneo hablaba a aquellos que buscaban la relevancia en un contexto moderno. Estas diferencias, que al principio parecían ser una ventaja porque atraían un rango más amplio de personas para la adoración y el testimonio, se convirtieron con el tiempo en el punto de división. Lo que al principio comenzó como parte de la misión, pronto se convirtió en una miseria.

### Defina cuidadosamente los asuntos en cuestión

Es importante que durante una crisis congregacional tengamos bien definidos los enfoques con que se manejan los asuntos en cuestión. Escuchar simplemente con empatía, o declarar una predeterminada posición oficial, son una garantía segura de fracaso. Los errores en esta coyuntura pueden ser costosos y contribuir para una mayor complejidad del problema. La objetividad, la justicia, y la apertura son esenciales para restaurar la confianza y el diálogo.

Si cada grupo participante tiene una agenda que se considera prejuiciada, es mejor pedir a un profesional capaz, que venga de afuera, que medie en el conflicto. Este puede ser otro pastor o un laico calificado. Es importante que todos los lados concuerden en las calificaciones y objetividad del mediador elegido. Lo que está en juego es demasiado importante para arriesgar mayores divisiones o desconfianza más profunda. Pedir al siguiente pastor que haga este trabajo sería sacrificarlo ante el altar del conflicto. La búsqueda de consulta exterior no debería considerarse como una señal de debilidad o fracaso, sino más bien como una demostración de compromiso para descubrir la mejor solución posible. Es el primer paso importante para moverse de la acusación a la solución.

También es importante no considerar el conflicto como malo. Los

conflictos pueden ser saludables si un asunto no se ha resuelto y surge en esa forma para tratarlo. Por tanto, no deberíamos temer los conflictos, ni evitarlos a cualquier costo, sino más bien darles la bienvenida y valorarlos por las nuevas oportunidades que pueden crear. El crecimiento necesita cambios, y el cambio requiere confrontaciones. Cuando usted concede tanto valor a algo como para confrontarlo, los asuntos pueden resolverse cuidadosamente.

### Interés suficiente como para confrontarlo

Lo más importante en la iglesia local es la expresión de amor en el contexto de la verdad. Si yo me preocupo por usted, debo ser honesto con usted y decirle mi verdad. Esto, por supuesto, debería hacerse con mucha sensibilidad. Si quiero recibir su interés por mí, necesito su verdad. Cuando todos, en un contexto dado de conflicto, se preocupan por los demás así, la verdad puede expresarse libremente en amor. Tales expresiones, cuando se escuchan y examinan a la luz del propósito de la iglesia, deberían conducir al fortalecimiento de la unidad de la iglesia. Como dice Pablo: "Dándonos a conocer el misterio de su voluntad, según su beneplácito, el cual se había propuesto en sí mismo, de reunir todas las cosas en Cristo, en la dispensación del cumplimiento de los tiempos, así las que están en los cielos, como las que están en la tierra" (Efe. 1:9, 10).

El interés genuino en los demás y la confrontación pueden entenderse como un equilibrio entre el amor y el poder. Ambos son esenciales para mantener una relación duradera. La confrontación funciona cuando ambas partes comparten una visión común del futuro. Si nos dirigimos hacia un

objetivo común, terminaremos con el tiempo en el mismo lugar. Puede ser que tome mucho tiempo, pero ocurrirá. Por lo tanto, es bueno evaluar las ventajas y desventajas de todas las ideas, haciendo decisiones apropiadas a la luz de la evidencia. Cuando se hace esto, ocurrirá algo más productivo que la mera discusión sobre quién tiene la razón y quién está equivocado.

El perfeccionismo y la actitud de juicio y condenación son los grandes divisores de cualquier relación, incluyendo la vida de una iglesia. Un perfeccionista ve cada situación como si tuviera sólo una respuesta correcta o equivocada. Quien tiene una mentalidad de condenación y juicio siempre cree que su punto de vista es el correcto, y así condena a otros por su obvio error. Esto crea la situación clásica de ganador/perdedor que sólo puede resultar en un incremento del resentimiento y mayor alienación.

**La mayoría de las divisiones congregacionales se basan en las percepciones prejuiciadas de un grupo con respecto a la posición de otro. Luego estas percepciones se llevan al extremo, con el propósito de demostrar el error de los otros. La posición "correcta" se ofrece como la única verdad real. Ambos lados terminan por lo general en posiciones mucho más extremas que aquellas en las que comenzaron. Ambos lados se niegan a transigir al defender su propia posición. Una vez que se ha llevado al extremo una posición y un número significativo de miembros la defiende, cualquier iglesia se dividirá, no importa cuán saludable haya sido en el pasado.**

## Planee sus objetivos en el asesoramiento para tiempo de crisis

En mi enfoque para el asesoramiento en época de crisis trato de lograr tres objetivos. Primero, reabrir las puertas de la comunicación. Para lograr esto, comienzo tratando de que cada parte comprenda las preocupaciones de la otra. Mientras usted no tome el tiempo para comprender, no ha ganado el derecho de ser comprendido. Suponer que comprende sólo confirma su ignorancia.

Segundo, clarificar y diferenciar los valores subyacentes en el asunto que se está expresando. Quizá la discusión sea por el color de la alfombra, pero puede ser que el verdadero problema sea cómo afirmar la autoridad. Resolver el asunto de la alfombra sin comprender el problema de autoridad que le subyace, es tratar de arreglar el problema que se ve, dejando sin resolver el oculto que es más importante. Con el tiempo, surgirá inevitablemente otro conflicto por cualquier otra razón. La mejor forma de conocer el valor subyacente es invitar a cada grupo a definir sus propósitos e identificar cuáles valores se expresan a través de sus actividades. Comience con el final en mente, y vaya hacia atrás a las realidades actuales. Esto crea una nueva manera de ver los asuntos, revelando así un nuevo conjunto de soluciones. Las mejores soluciones son aquellas que logran alcanzar los objetivos comunes.

Tercero, haga decisiones que apoyen tanto los valores como las relaciones de la iglesia. Usted siempre logrará mejores resultados si piensa en dos posibilidades, en vez de una. Esto evita las posiciones en que habrá que elegir entre uno y otro, produciendo un ganador y un perdedor. Usted avanzará más si piensa en una solución donde sólo haya ganadores como la única aceptable.

## Trabaje para alcanzar sus objetivos

**Comunicación.** La hostilidad expresada, las heridas o la huida son señales de dolor, injuria o incompreensión. La expresión de tales sentimientos es indicador de una comunicación muy pobre. En vez de clarificar los asuntos con el deseo de comprender, las ideas se etiquetan y entonces se juzgan de acuerdo con nuestras propensiones preconcebidas. En vez de intentar descubrir el terreno común sobre el cual construir una nueva solución, se hacen esfuerzos para convencer o forzar a otros para que vean la superioridad de nuestra posición. Un enfoque tal continúa el ciclo destructivo —o conflicto— al construir muros en vez de puentes.

La comunicación efectiva tiene lugar cuando alguien tiene algo importante que decir y otro está dispuesto a escuchar con el deseo de comprender. El eslabón débil de toda comunicación es el acto de escu-

char. La mayoría de los líderes reciben cierto entrenamiento en el arte de hablar en público; pero ¿cuántos han recibido entrenamiento en el efectivo arte de escuchar? Esta es una seria brecha. Muchas veces escuchar es mucho más benéfico que hablar. Cuando hablo, simplemente repito lo que ya sabía; pero cuando escucho, aprendo algo nuevo. Es por medio del aprendizaje que emergen las nuevas ideas. Este es el proceso de crecimiento.

De hecho, fuimos diseñados para escuchar. Se ha dicho que Dios nos dio dos orejas, pero una sola boca, porque tenía el propósito de que escucháramos el doble de lo que hablamos. Por supuesto, no

hubo error en el hecho de que nuestras bocas estén diseñadas para permanecer cerradas, mientras que nuestras orejas fueron creadas para estar constantemente abiertas. Mientras más escuchamos, más sabios llegamos a ser.

La mayor necesidad de todos los que pasan por momentos de dolor es ser comprendidos. Para ser comprendido, debo estar dispuesto a contar mi historia; y si yo cuento mi historia, necesito que alguien me escuche de verdad. Escuchar el dolor de una persona es el primero y más importante de todos los pasos que hay que dar para resolver el dolor. Yo creo que ser escuchado está tan cerca de ser amado que, para todos los propósitos prácticos, son indistinguibles.

La mayoría de la gente escucha sólo lo necesario para elegir la refutación más efectiva. Tales individuos están elaborando sus pensamientos en vez de escuchar lo que el otro está diciendo. El arte de escuchar comienza con el deseo de entender. Las soluciones no son efectivas y por lo general no se las acepta, hasta que el problema ha sido perfectamente comprendido, no sólo en el nivel intelectual, sino también en el emocional. El mayor error que se puede cometer en la solución de conflictos es tratar de arreglar los pro-

blemas antes de haberlos comprendido.

En la solución efectiva de los problemas es importante evaluar nuestras propias opiniones, así como las opiniones de los demás. Al hacer declaraciones personales doy valor a mis ideas, mientras que creo espacios para los puntos de vista de otros. Cuando hago declaraciones con los demás en mente, fijo la culpa y mino el punto de vista ajeno.

Por ejemplo: "Me gustaría cantar este himno porque creo que las palabras expresan bien el pensamiento del sermón". En esta expresión se entiende el propósito de la música especial y mi deseo queda perfectamente claro. Ahora hay espacio para discutir la propiedad de la selección y las alternativas que pueden lograr mejor el blanco desea-

**La mayoría de la gente escucha sólo lo necesario para elegir la refutación más efectiva. Tales individuos están elaborando sus pensamientos en vez de escuchar lo que el otro está diciendo. El arte de escuchar comienza con el deseo de entender. Las soluciones no son efectivas y por lo general no se las acepta, hasta que el problema ha sido perfectamente comprendido.**

do. Compare este enfoque con: "Ustedes nunca aprueban los himnos que yo quiero cantar". Este tipo de declaraciones fija la culpa e incita a tomar una posición defensiva. Conduce a las conclusiones en vez de abrir posibilidades.

El primer paso en la resolución de conflictos es prestar atención a nuestra comunicación. Los mayores dividendos se encontrarán cuando se mejore la capacidad de escuchar. "Escucha lo que digo, no lo que piensas que voy a decir".

**Comprensión.** Es muy probable que el punto en discusión sea un síntoma de problemas subyacentes, no el problema mismo. Muchas veces el problema verdadero queda oscurecido por los asuntos personales de los participantes. Subyacentes a la discusión están los problemas de los prejuicios personales, la autoridad, el poder, el control y nuestras inseguridades que están enmascaradas por la necesidad de estar en lo correcto.

La vulnerabilidad se protege discutiendo sobre las posiciones fijas. Las posiciones rígidas ocultan temores más profundos: temor al fracaso, a la desaprobación o rechazo. Quienes participan de tales discusiones creen que no pueden darse el lujo de perder. Deben ganar, no importa el costo. En los conflictos eclesiológicos el costo es alto. Una vez que se establece esta dinámica, usted está seguro de tener un ganador y un perdedor. Ambos lados buscarán la manera de ganar a cualquier costo—aun cuando los dos terminen perdiendo—ya sea por retroceder o por avanzar. El resultado natural de tal enfoque es la división.

Antes de iniciar este camino descendente, vuelva a la misión de su iglesia. Si su iglesia no tiene una declaración de misión, es tiempo de escribirla. Una declaración de misión debería identificar el propósito de su iglesia y lo que trata de cumplir. La misión de la congregación local debería alinearse con la misión de la denominación a la cual pertenece y apoyarse en ella. Luego debería evaluar todas las ideas a la luz de la declaración de misión. Las mejores soluciones son aquellas que tienen el mayor impacto en el cumplimiento de la misión. Mientras más profundamente se crea en la misión, más probablemente habrá alineación de ideas y actividades.

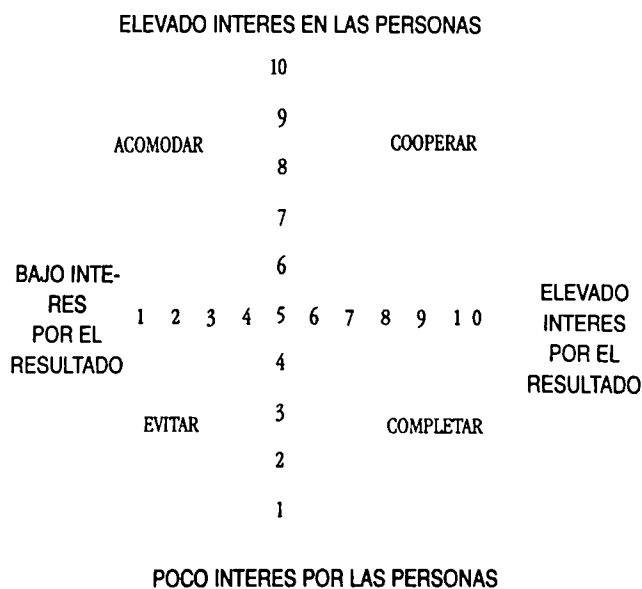
Una buena declaración de misión puede ayudarle a determinar si sus puntos de vista alternos lo conducen por caminos separados o lo llevan en la misma dirección. Es más importante un objetivo común que el terreno común que puedan compartir en este momento. La diversidad es esencial para el crecimiento, siempre que haya un acuerdo sobre la dirección. Cuando usted no tiene una dirección común, la diversidad puede conducir al caos.

**Soluciones.** El objetivo en la solución de cualquier problema no es fijar la culpa, sino descubrir soluciones. La censura resulta en división, mientras que la solución produce unidad. Recuerde que nuestro objetivo no es sólo resolver el problema, sino fortalecer las relaciones. Las soluciones vienen cuando las personas se comprometen con sus posibilidades. El compromiso viene cuando uno se siente valorado e incluido.

Las personas valen más. Yo haría mejor un ajuste para ser inclusivo y no rígido, haciendo así que la gente quede fuera de mi círculo de interés. Recuerde el consejo de Elena G. de White: "Es mejor errar del lado de la misericordia, que del lado de la severidad".<sup>1</sup>

Para evaluar a las personas y los resultados, debemos pensar en

dos posibilidades simultáneamente. Para hacerlo, dibuje una gráfica con dos grupos de preocupaciones e intereses, como se muestra aquí.



Planee sus soluciones de acuerdo con el lugar en que se ubican en el diagrama. Evalúe cada solución en una escala de uno a diez con respecto al resultado deseado y el interés expresado por los individuos. Esto ayudará a determinar si su solución es una verdadera ganadora.

Un ejercicio tal debería ayudarle a moverse en su pensamiento de una posición "nosotros/ellos"—en la cual ellos son los enemigos, y nosotros somos los preservadores de la verdad— a una posición de "nosotros", en la cual estamos unidos en esto como la familia de Dios. Debemos aprender cómo hablar, cómo escuchar atentamente y cómo descubrir nuestras soluciones comunes. Hay un peligro cuando todos piensan lo mismo, porque entonces nadie piensa. También hay un peligro cuando todos piensan diferente, pues entonces no hay alineación de ideas, lo cual indica una falta de visión común.

Todo conflicto debe terminar en algún momento. Para llegar a ese punto, usted debe enfocar su atención en la solución de problemas. Este es un proceso de recolección de datos, identificación de opciones, y evaluación de ventajas y desventajas de cada opción. De esta información debe surgir una decisión. La consideración más importante no es cuál solución es la correcta, sino cuál solución apoya mejor la misión. No es cuestión de ganar, sino de hacer bien las cosas. Y al hacerlo así, expresar interés genuino y amor por todos los involucrados. ■

1. La historia es una composición de varias situaciones en las cuales he intervenido durante mi ministerio. No es posible identificar una congregación en particular.

2. Elena G. de White, *La educación*, pág. 294.

3. Véase David Augsburg, *Caring Enough to Confront* (Ventura, Calif.: Regal Books, 1986).

# La crisis de los niños: un ministerio especial

**Karen y Ron Flowers**

**La consideración de los niños como personas conforma significativamente nuestro ministerio para ellos y sus familias.**

**P**ara la mayoría de los pastores los niños de la congregación no son más que una señal bienvenida y saludable. Las familias jóvenes traen energía, entusiasmo y crecimiento a la congregación. La mayoría de las iglesias invierte mucha energía para atraer familias con niños a la feligresía. Sin embargo, pocos pastores negarían que ministrar a los niños y sus familias representa un desafío que puede tensar al máximo los límites pastorales.

Bajo algunas circunstancias difíciles no existe otro curso de acción responsable sino referir a una familia a quien tenga las calificaciones profesionales necesarias para darle ayuda. Pero también podemos vigorizar nuestra comprensión de los niños y sus familias y desarrollar habilidades para el ministerio que fortalecerán, tanto nuestras habilidades para manejar situaciones a medida que surjan, como para saber cuándo están por encima de nuestra capacidad.

## **Comprender a los niños**

En un momento al parecer insignificante, quedó fija la visión que tenemos de los niños. “Cuidado, pastor, hay una persona detrás de usted”, fue todo lo que una madre dijo, mientras Ron se alistaba para plantar sus zapatos número 11 detrás de él sin mirar. Volviéndose con ánimos de pedir disculpas a la persona que había estado a punto de atropellar, Ron se sorprendió de no ver a nadie frente a él, por lo menos al nivel de sus ojos. Pero más de un metro más abajo, sin embargo, estaba una niña sonriéndole. “Hay una persona detrás de usted”, es algo que hemos escuchado muchas veces desde que comenzamos a considerar las necesidades de los pequeñuelos en nuestra congregación. Todas las personas merecen ser tratadas con dignidad y respeto, merecen ser escuchadas y recibir atención cuando tienen problemas. Si consideramos a los niños como personas, nuestro ministerio se transformará para incluirlos a ellos y sus familias, y elevará la importancia de un ministerio tal.

“Educa al niño para que se conduzca como debe hacerlo” es otra versión de Proverbios 22:6 que enfatiza la importancia de ser condescendiente con las diferencias —de género, temperamento, etapa de desarrollo, posición en la familia, y patrones de desarrollo— del niño. Muchas dificultades en el trato con los niños surgen de las expectativas irreales debidas a la falta de conocimiento del significado de estas diferencias. Los adultos, por ejemplo, que esperan que un niño de tres años comparta todo voluntariamente, que uno colérico acepte cambiar sus ideas fácilmente, que los niños y niñas que cursan la escuela primaria se gusten mutuamente o que aquellos que se están aproximando a la pubertad le cuenten todo a sus padres, se encaminan directamente a la frustración, si no a la confrontación.

Los padres necesitan estar seguros de que sus niños son normales. La psicóloga adventista, Ruth Murdoch, responde con un guiño a ciertos padres preocupados porque su niño de tres años no avisa que necesita ir al baño: “La mayoría de los niños resuelven este problema cuando cumplen los 15.

*Karen y Ron Flowers, son codirectores del Departamento de Ministerios Familiares de la Asociación General.*



Si para entonces siguen teniendo problemas, tendremos que ir al fondo del asunto". El comportamiento normal de los niños cubre un amplio espectro. La oportunidad de intercambiar experiencias con otros padres y de aprender con el consejo que puedan brindar otras familias educará, ayudará y dará mucha paz a los padres.

### La sensación de ser normales

La sensación de normalidad de los padres puede verse afectada por alguna experiencia traumática que ellos tuvieron durante el crecimiento. Los pastores que confrontan intencionalmente sus asuntos personales y buscan toda la ayuda posible para crecer y madurar, tendrán una mejor comprensión de las preocupaciones que surjan en las familias de la congregación. También se encontrarán en una mejor posición para detectar comportamientos que necesitan evaluación profesional y animarán y ayudarán a las familias para que tengan acceso a todos los recursos disponibles. Por ejemplo, un niño que demuestra comportamientos sexuales más allá de su comprensión o experiencia; otro que de repente empieza a fracasar en la escuela; uno más que es víctima de todos los demás niños y finalmente uno que es excepcionalmente brillante que no tolera la rutina escolar, debieran llamar inmediatamente su atención.

Su éxito pastoral en la ministración de los niños y sus familias, será proporcional, en gran medida, a la calidad de las relaciones personales que usted haya establecido con ellos. La visita regular a los hogares de sus miembros no sólo fortalece las relaciones, sino también le permite observar los patrones de la interacción familiar en el hogar. Una relación cálida, de confianza, y el diálogo natural y abierto que usted haya establecido a través del tiempo, le capacitarán para ayudar a los niños y a sus familias en cualquier problema que afronten.

### El pastor como entrenador

El terapeuta familiar y rabino Edwin Friedman habla del pastor como entrenador en su libro *Generation to Generation: Family Process in Church and Synagogue* [De generación en generación: Proceso familiar en la iglesia y la sinagoga] (1985). Por lo general, la preparación pastoral coloca su énfasis en la capacitación del pastor para officiar en eventos familiares: tales como bodas, dedicación de niños, funerales, bautismos, graduaciones, etc. Sin embargo, Friedman señala que los pastores más exitosos son aquellos que han desarrollado una habilidad extraordinaria para entrar en la vida de las personas y actuar como entrenadores de las familias en las transiciones y crisis de la vida.

Por lo tanto, más importante que predicar pulidos sermones desde el púlpito, es que los pastores conozcan a las familias que están dentro del círculo de su responsabilidad, y que establezcan fuertes relaciones de apertura y confianza con ellos. Son esas relaciones estrechas las que abren el camino para que el pastor entre en el sistema familiar en momentos de necesidad. Conexiones que ofrezcan aliento, esperanza y otras alternativas a las familias imaginativas; vínculos libres de ansiedades a fin de que los momentos difíciles se reestructuren y lleguen a ser oportunidades para crecer.

No es posible enfatizar demasiado, sin embargo, que, cuando se

sospecha que existe el abuso infantil, la responsabilidad moral y las leyes, al menos en muchos lugares, exigen que se informe a los servicios de protección infantil. Este curso de acción es el más apropiado para dar esperanza de sanidad a las víctimas involucradas, así como la rehabilitación del abusador. La responsabilidad del pastor consiste en informar las evidencias del abuso y cooperar con las agencias gubernamentales, dar atención y apoyo pastoral a toda la familia, a medida que se sigue el proceso legal y a medida que el abusador recibe terapia y rehabilitación profesional.

### Adoptar una orientación hacia la necesidad

Muchas veces nuestra respuesta ante los problemas de los niños no es más que una reacción. Tendemos a reaccionar ante el comportamiento para tratar de reformarlo de acuerdo con nuestras propias concepciones como adultos, sin mucha consideración por las razones de tal comportamiento. Debemos recordar que prácticamente cualquier comportamiento es el producto de una necesidad. En sus libros *How to Really Love Your Child* (1977) y *How to Really Love Your Teenager* (1981), el psicólogo infantil Ross Campbell arguye convincentemente que si pusiéramos más énfasis en la satisfacción de las necesidades que tiene el niño de amor, atención, toque afectuoso, alimentación espiritual, diálogo abierto, límites razonables, disciplina bondadosa pero firme, y cuidado físico de su salud, avanzaríamos mucho en la corrección de comportamientos equivocados y en la crianza de niños saludables en todo sentido.

Un muchacho se vuelve de repente muy introvertido y da la impresión de evitar el contacto con sus compañeros de escuela. El maestro observa al muchacho, que por lo general era amigable, escurrirse de su asiento tan pronto suena la campana y escabullirse de la escuela saltando la cerca trasera del plantel. Consciente de tan extraño comportamiento, el pastor que ha adoptado un ministerio orientado a la necesidad, se preguntará primero qué le ocurre al muchacho. En este caso, una charla breve y cálida y un oído atento durante cinco minutos, abre el camino para que el niño revele la causa de su problema. Aparentemente el padre del niño es excesivamente económico, y compró a su hijo varios pares de pantalones en un baratillo. Desafortunadamente, eran acampanados, cuando todos los otros niños estaban usando pantalones rectos. Tan pronto como se cambiaron los pantalones, se restablecieron los patrones de comportamiento normal.

### Sistemas familiares conscientes

Alguien ha dicho que no existen individuos, sino sólo piezas familiares. Todas estas "piezas" están conectadas en red en un sistema. Existen nexos relacionales entre cada persona y los demás miembros de la familia. Los movimientos de cada individuo tienen repercusiones sobre todos los otros en la red familiar. Muchas veces son los jóvenes los que están menos capacitados para ajustarse apropiadamente a los cambios o conflictos que afronta en su sistema relacional íntimo. También tienden a ser menos sofisticados que los adultos para encubrir los conflictos que se producen en el hogar. Actúan en función del dolor y el estrés que sienten. Los comportamientos y actitudes de los niños sirven, muchas veces, como un barómetro para detectar el fun-

cionamiento interior de la familia como un todo, e indican a su vez la influencia que el sistema familiar tiene sobre sus miembros como individuos.

Una vez escuchamos a Dennis Guernsey, profesor de sociología familiar en el Seminario Fuller, contar la experiencia que tuvo como pastor juvenil cuando hizo amistad con un joven que tenía problemas con la ley.

Deseaba más que cualquier otra cosa que el joven comenzara de nuevo, lo animó a cuidar su cuerpo, le compró ropa nueva, lo ayudó a buscar un empleo por horas, y lo introdujo en el círculo juvenil de la iglesia y en su propia familia. Dennis estaba tan orgulloso de los progresos que había visto en el joven, que comenzó a contar su historia como un testimonio del poder de Dios. Pero una noche sonó el teléfono. Era la policía que le anunciaba que tenía detenido a su joven amigo. En la comandancia de policía, donde vio al joven en quien había invertido tanto, los ojos de Guernsey reflejaron la pregunta que tenía en su corazón: ¿por qué? "Tú no comprendes", murmuró el joven, levantando ligeramente la cabeza; "tú no vives donde yo vivo".

La noción de que una cadena de estrechas relaciones se mueve constantemente hacia la homeostasis, es vital para la teoría del sistema familiar. Es decir, buscan la quietud, el "estado de reposo". De manera similar, las familias parecen operar bajo un sistema de leyes no escritas que buscan el equilibrio emocional, y la sensación de ser normales. Muchas veces los niños asumen roles o funciones familiares difíciles y estresantes, que alteran la vida, para ayudar a sus familias a alcanzar y mantener este equilibrio: por ejemplo, el rol de héroes, que pone sobre sus hombros la responsabilidad de mantener la integridad del sistema y preservar su imagen positiva; la mascota que, convertida en el payaso de la familia, intenta distraerse de su dolor; y el chivo expiatorio, que carga sobre sí mismo las dificultades del sistema y logra un tipo de armonía entre otros porque la atención se ha desviado hacia su mal comportamiento. La observación de tales comportamientos en los niños exige una mirada más estrecha al funcionamiento relacional de la familia. Si bien el niño puede parecer como un paciente que necesita tratamiento, en realidad, el paciente es la familia misma.

La hipótesis del sistema familiar, según el cual los comportamientos sintomáticos en los niños están ligados a los conflictos en las relaciones de sus padres, ha demostrado ser útil y debería considerarse al aconsejar a los niños y sus familias. Por ejemplo, una madre se preguntaba por qué sus hijos menores peleaban más cuando el padre estaba en casa que cuando estaba en su trabajo. En una entrevista posterior con ambos padres, les preguntamos acerca de sus relaciones maritales y descubrimos que no se comunicaban, que con frecuencia tenían conflictos, y que prácticamente no tenían vida privada como pareja. Cuando describieron el típico escenario de lucha entre sus hijos comprendieron que su sistema familiar predecía la acción: (1) la pelea enoja y llena de ira a papá; (2) papá administra la disciplina; (3) los niños apelan a la madre en busca de ayuda; (4) mamá se acerca a papá para discutir las necesidades de los niños; (5) los niños pelean frente al padre y la madre cuando están hablando. Ante esta situación, sugerimos a los padres mejorar intencional y visiblemente sus relaciones frente a sus hijos lo cual daría como resultado un mejor

comportamiento por parte de los niños.

Los conflictos y falta de satisfacciones en el matrimonio pueden dar como resultado que los niños sean atraídos, voluntaria o involuntariamente, hacia una forma triangular de relación marital. Del mismo modo que en la ilustración mencionada arriba, un niño puede tratar de cerrar la brecha entre sus padres actuando como unificador de ambos al presentarles sus preocupaciones y problemas para que ellos los resuelvan en pareja. Otro tipo de triangulación ocurre cuando un niño se convierte en un cónyuge sustituto, por ejemplo: uno de los cónyuges busca satisfacción emocional inapropiadamente en el niño en vez de buscarla en su cónyuge. Del mismo modo, un niño puede convertirse en un padre sustituto a causa de la ausencia física o emocional de uno de los padres. El padre que queda encuentra un socio paterno en el niño y, por asignación o incumplimiento, las irresponsabilidades paternas con respecto a sus hermanos, son asumidas por este niño. En cualquiera de estos dos tipos de triángulos, un niño cruza los límites generacionales y cambia su rol o su posición apropiada en el sistema familiar. Por tanto, cualquier esfuerzo que se haga para mejorar las relaciones matrimoniales y permitir al niño ser niño entre sus hermanos, fortalecerá los límites generacionales, ayudará en el proceso de diferenciación y restaurará un sistema familiar más saludable.

### El objetivo final

El objetivo espiritual de la ministración a los niños y sus familias es fortalecer la unidad familiar como un centro para hacer discípulos. Desde el principio de nuestra obra como padres consideramos a nuestros hijos como si fueran pequeños incrédulos colocados bajo nuestro cuidado. El hecho de considerar a nuestros dos hijos como incrédulos cambió nuestra perspectiva hacia ellos considerablemente.

Los estudios acerca de los niños (Schickedanz, J. A., Schickedanz, Hansen J., y Forsyth, Ph.D., 1993, en *Understanding Children*) muestran que hay principios ambientales particularmente críticos para el desarrollo saludable del niño. Estos principios incluyen la presencia de relaciones cálidas y positivas, algunas reglas básicas formadas por la familia para proteger las necesidades de todos, el diálogo abierto, y una atmósfera de amor en un ambiente en el que los niños puedan tomar sin demora las responsabilidades de prepararse para la vida adulta. Las familias que poseen estos rasgos tienen mayores probabilidades de producir hijos que adoptarán los valores espirituales de sus padres en su edad adulta, desarrollarán niveles mayores de madurez espiritual, y considerarán que las necesidades de los demás son tan importantes como las suyas propias.

Los padres tienen que asegurarse de que este tipo de conducción familiar se practique en su medio. No necesitan un modelo perfecto. Ninguna familia pastoral puede presentar un modelo perfecto. Pero mucho más significativo es el hecho de que los pastores pueden dar la visión de una familia que se inclina hacia los ideales de Dios, mientras que al mismo tiempo abren una ventana para mostrar la forma en que las familias cristianas hallan perdón y reconciliación cuando no los alcanzan. Nuestra tarea es conducir a nuestros niños hacia el Salvador que hemos encontrado.

Uno de los mayores desafíos de la vida es alcanzar un nivel de

madurez, en el cual seamos responsablemente independientes, mientras que somos saludablemente interdependientes. Preparar a nuestros niños para ambas actitudes es responsabilidad de los padres. Los pastores que sirven a los niños y sus familias tratarán de capacitar a los

padres para que formen a sus niños como individuos separados, capacitándolos para asumir las decisiones y responsabilidades apropiadas para su edad y nivel de madurez. Los niños necesitan tanto raíces como alas. ■

## AYUDA PARA LOS NIÑOS EN TIEMPO DE CRISIS

### En caso de abuso infantil

- Tome en serio el informe del niño.
- Proteja al niño.
- Presente un informe a los servicios de protección del niño y coopere con ellos.
- Escuche los sentimientos de los niños. Ayúdeles a librarse de los sentimientos de culpa personales y responda a sus preguntas espirituales.
- Ayude a la familia para que tenga acceso a los servicios disponibles de la comunidad.
- Anime al abusador (o abusadores) a buscar tratamiento profesional.
- Ofrezca ayuda pastoral para ayudar a los abusadores a responsabilizarse de sus acciones, a hacer toda restitución posible, e involucrarse en el proceso de cambio.
- Facilite la reconciliación familiar, cuando sea posible y en el momento adecuado.
- Ayude a disipar la pena y el dolor cuando existan.

### Divorcio

- Ayude a los padres divorciados a encontrar formas de decirles a sus hijos lo que ocurrió.
- Escuche los sentimientos de los niños, por ejemplo, ansiedad, temor, rechazo, abandono, heridas y dolor; confusión, frustración, resentimiento, y desaliento.
- Asegure a los niños que el divorcio no es culpa de ellos y que la reunión de los padres no es su responsabilidad.
- Ayude a los niños a identificar los atributos positivos de ambos padres.
- Anime a los padres a zanjar sus diferencias sin arrastrar a sus hijos a ellas.
- Dé esperanza para el futuro y apoyo práctico cuando la vida parece desmoronarse.
- Ayude a los niños que pasan por etapas de dolor y pérdida restableciéndoles la confianza.

### Muerte

- Ayude a los niños a aceptar la realidad de la muerte.
- Escúchelos cuando expresan sus sentimientos, permítales llorar si lo necesitan y sienten dolor, como una parte necesaria de la sanidad.
- Invítelos a hablar acerca de sus seres amados, activando los recuerdos, incluso las anécdotas humorísticas; hágales saber que usted no ha olvidado al que murió.
- Déles el consuelo del toque físico —un buen apretón de manos, un brazo alrededor de los hombros.
- Déles esperanzas para el futuro, para que sepan que la vida debe seguir, aún cuando tengamos que decir adiós a las esperanzas y sueños que nunca se realizarán.

# Diez mandamientos para mejorar el aconsejamiento matrimonial pastoral

Barry C. Black

**M**i preparación carecía de profundidad y sustancia. La tinta en mi diploma del seminario estaba húmeda todavía, mientras su cara manchada de lágrimas era una burla de mi sentimiento de incapacidad. Su matrimonio estaba pasando por muchos tropiezos, y mis esfuerzos por resucitar principios aprendidos de memoria en la clase de psicología del seminario parecían fútiles. ¿Cómo podía el ego y el superego traer algo de sanidad a sus desafiantes circunstancias?

—Mi esposo está dispuesto a venir conmigo a una sesión de aconsejamiento, pastor, —dijo con un suspiro, sólo para hacerme sentir más desamparado.

Aquellos sentimientos de desesperación me impelían a seguir estudios avanzados en aconsejamiento y psicología. Yo pensaba que los estudios avanzados me ayudarían a dominar el elusivo arte del aconsejamiento. Mi ansiosa búsqueda me mantuvo en la escuela durante muchos años, buscando los secretos, cavando en las pepitas de oro de la comprensión que me ayudarían a salvar matrimonios zozobrantés.

Algunos de mis bien intencionados colegas, más experimentados y maduros que yo, sugirieron que mi peregrinación académica conduciría sólo a cisternas rotas. Afirmaron confiadamente que la clave para los matrimonios fuertes era abrazar sencillamente sólidos principios bíblicos, que eran, por lo general, antitéticos con los temas de la psicología secular. Me informaron que la psicología secular tenía poco que ofrecer a los que quieren establecer el matrimonio en el firme fundamento. Con semblantes duros y entonación profética me recordaron los peligros de la seducción psicológica.

Uno de estos amigos me dio a leer un libro de Dave Hunt y T. A. McMahon titulado *The Seduction of Christianity*. En ese penetrante libro, las declaraciones saltaban literalmente para reforzar las nociones propuestas por mis amigos con respecto a los peligros de la psicología. Leí la siguiente declaración: "Debemos aconsejarnos unos a otros. Pero debe estar basado en la Biblia y no sobre cuestionables teorías psicológicas. Desafortunadamente, en el área de la psicología

hemos adoptado creencias y prácticas que no tienen base bíblica ni científica".<sup>1</sup>

## Casi me persuadieron

Muchos años pasados en el estudio de la psicología a nivel de postgrado, sin embargo, me han convencido de que algunas aseeraciones de la psicología secular reflejan la luz de los principios bíblicos. Por ejemplo, la teoría psicológica de los motivos racionales afirma que la raíz de la psicopatología es el pensamiento ilógico. Por tanto, los matrimonios que están en problemas pueden recibir ayuda animando a los esposos a aprender a desafiar las suposiciones ilógicas y a sustituirlas con otras lógicas. La noción de que el pensamiento distorsionado puede ser problemático es reminiscente de la declaración bíblica que dice: "Porque cual es su pensamiento en su corazón, tal es él" (Prov. 23:7) o de esta otra: "Transformaos por medio de la renovación de vuestro entendimiento" (Rom. 12:2).

Quizá los teóricos, tanto seculares como religiosos, pueden ayudar a mejorar nuestras estrategias pastorales de aconsejamiento matrimonial. Podemos usar los resultados de sus investigaciones empíricas para ayudar a las parejas a encontrar respuestas a las dificultades maritales. Después de todo, si las labores de los teóricos seculares han descubierto las soluciones farmacológicas de los desórdenes bipolares, la esquizofrenia u otras enfermedades, puede ser que tengan también algo valioso que decir en cuanto al matrimonio. Además, siendo que los teóricos religiosos han ayudado a las personas a encontrar la paz en un mundo caótico, una serenidad interior que el mundo no puede dar ni quitar, también debemos abrazar sus contribuciones.

Casi un cuarto de siglo de practicar el aconsejamiento pastoral me ha convencido de que una mezcla prudente de perspectivas selectas, tanto religiosas como seculares, puede contribuir a hacer más efectivos y llenos del Espíritu a los consejeros matrimoniales. Alguien podría argüir que hablar de enfoques seculares y sagrados con relación al aconsejamiento es erigir una falsa dicotomía. Después de todo, muchos así llamados teóricos son creyentes cristianos. Quizá a partir de los temas de investigación tanto espirituales como clínicos, podemos descubrir algunos mandamientos que pueden mejorar la habilidad del pastor para una intervención efectiva en el caso de matrimonios en crisis. Estos mandamientos me han ayudado en mi búsqueda

*Barry C. Black tiene un doctorado de Ministerio en psicología pastoral, y es capitán de la Flota del Atlántico de Estados Unidos.*

para llegar a ser consejero matrimonial pastoral más efectivo.

### Conozca los tiempos

Los pastores consejeros matrimoniales debieran conocer los tiempos y los factores ambientales que afectan a los matrimonios. Como los hijos de Isacar, los que se esfuerzan por maximizar sus dones de consejeros, serán "entendidos en los tiempos" (1 Crón. 12:32).

¿Qué conocimiento esencial de los tiempos puede ayudarnos a facilitar el mejoramiento marital? Por supuesto, los días de Ozzie and Harriet ya pasaron. Marcados cambios en estilo de vida han ocurrido en las últimas décadas. El divorcio ya no es algo que traiga un terrible estigma, y la familia tradicional, estable, compuesta de un padre, una madre y los hijos, es solamente uno de muchos modelos aceptables para las relaciones. La gente, incluso, discute la ostensible viabilidad de los matrimonios del mismo sexo.

Nuestros tiempos se caracterizan por un incremento de la movilidad de los individuos, lo cual hace cada vez más difícil establecer raíces estables. Las fuentes de apoyo de las familias extendidas son cada vez menos, y los desafíos económicos se añaden a las presiones colocadas sobre los matrimonios, desafiando la seguridad emocional y la estabilidad material que la gente busca. Los valores y los roles están menos claramente definidos, incrementando así las tensiones sobre las relaciones. En muchas culturas de hoy ambos esposos trabajan fuera del hogar.

Estos factores ejercen un impacto sobre los matrimonios. Producen una situación que hace que algunas soluciones ofrecidas en el pasado sean inapropiadas. Muchas de las personas que aconsejamos hoy habrán vivido juntas antes de casarse. Esto influye en la naturaleza de nuestro asesoramiento, tanto durante el tiempo previo al matrimonio como a través de todas sus etapas. Ser sensibles ante las miradas de influencias que afectan al matrimonio contemporáneo nos hará pastores consejeros matrimoniales más efectivos.

### Maximizar las oportunidades de asesoramiento prematrimonial

Muchos problemas matrimoniales potenciales pueden identificarse durante el asesoramiento prematrimonial. A menudo el preludio de serias dificultades en la crianza de los hijos, asuntos financieros, intereses espirituales, problemas de comunicación, y desafíos de los parientes pueden verse en embrión, durante el asesoramiento prematrimonial. Las relaciones premaritales que lindan con el abuso, raramente tienen oportunidad de éxito más tarde, y el pastor consejero matrimonial debe tener valor para confrontar y expresar la verdad con amor.

No importa cuál sea nuestro enfoque personal en cuanto al asesoramiento prematrimonial, debería haber, al menos, tres objetivos. Primero, el pastor debiera encomiar la aptitud de la pareja para el matrimonio. Hay tests y otros recursos que ayudan a lograr esto. Otros aspectos de la aptitud de la pareja para el matrimonio surgirán por lo general durante las sesiones de asesoramiento. Segundo, el consejero, en la mayoría de los casos, debiera proponerse usar estas sesiones como una oportunidad educacional, llenando las lagunas de conocimiento para informar y capacitar al esposo y la esposa en perspectiva. Tercero, el pastor debiera discutir los detalles del procedimiento para



## Dios de maravillas

Este es un libro que sale de lo común. Contiene relatos increíbles de sucesos que son verdaderos "milagros" que demuestran que tenemos un "Dios de maravillas".

**PÍDALO A LA ACES O AL SECRETARIO DE PUBLICACIONES DE SU IGLESIA.**

<http://www.aces.com.ar> / E-mail: [ventaces@satlink.com](mailto:ventaces@satlink.com)  
Tel. (01) 760-6060 / Fax 0800-8-6060

la ceremonia de la boda. Con frecuencia esto es todo lo que la pareja quiere en cuanto a consejo prematrimonial, pero debiera recibir el paquete completo.

En algún punto de mi ministerio, cerca del 10 por ciento de las personas que asistieron a mis seminarios prematrimoniales, decidieron, o posponer la boda o cancelarla completamente. Eso me perturbó al principio. Pero desde entonces he llegado a creer que quizá estaba realizando un servicio de amor en favor de aquellas parejas que decidieron no unirse en forma inmediata. Es mucho mejor admitir un error y liberarse uno mismo que complicar las cosas empeñándose en seguir adelante. Los pastores consejeros matrimoniales pueden ahorrar mucho trabajo y dolor para el futuro, haciendo un buen trabajo como consejeros prematrimoniales.<sup>2</sup> Asegurar que los matrimonios despeguen bien, puede ser una de las contribuciones más significativas que los pastores consejeros matrimoniales pueden hacer.

### Escuche a ambos lados

Proverbios 18:17 nos recuerda que “justo parece el primero que aboga por su causa; pero viene su adversario, y le descubre”. Cuando el consejero matrimonial provee dirección para uno solo de los socios matrimoniales, es casi imposible lograr una intervención exitosa. El matrimonio implica la satisfacción de necesidades mutuas, lo cual hace imperativo que el consejero escuche a ambas partes.

He hallado útil comenzar aconsejando a ambas partes, aun cuando algunas sesiones separadas podrían ser efectivas. Por lo general es una buena idea permitir que quien parece más renuente a aceptar el aconsejamiento hable primero. Si el consejero ya ha hablado con el otro cónyuge, sería útil informarle al que estaba ausente en cuanto a lo que usted como consejero sabe de la entrevista preliminar.

Al oír ambos lados de la historia, el consejero debe conservar un espíritu de útil neutralidad. Los consejeros no son árbitros. Debieran responder a lo que se dice en las sesiones de aconsejamiento, señalando de tiempo en tiempo lo que es consistente con la Palabra de Dios y el sentido común. Pero los consejeros no debieran dominar las sesiones con su verbosidad. Los consejeros están allí para escuchar, para facilitar, para explorar, para capacitar. Este proceso tiene mayores posibilidades de éxito cuando los consejeros poseen una objetividad santificada que los compele a ver el cuadro completo, a escuchar ambos lados de la historia de modo que ambos esposos como individuos sepan que han sido escuchados con atención.

### Niéguese a jugar el juego de la culpabilidad

El aconsejamiento matrimonial puede degenerar fácilmente en frenéticas sesiones en las cuales los socios se echan la culpa mutuamente. Cuando los matrimonios tienen problemas, los intentos de establecer la culpabilidad son inevitables. Es muy raro que un esposo o una esposa vean sus problemas maritales primariamente desde la perspectiva de su culpabilidad. Es interesante saber que aunque un cónyuge admita algún error de su parte, culpe a la otra parte de llevar a cabo el comportamiento destructivo.

Los esposos se echan mutuamente la culpa por varias razones. Si puede establecerse que los problemas maritales son, primariamente, culpa del otro socio, es probable que le dé una excusa al “inocente”

para que no cambie. Esta negativa a aceptar responsabilidad personal puede hacer que un socio sea el chivo expiatorio de todo lo que es malo en el matrimonio.

Pero los sabios terapeutas pastorales se negarán a tolerar el juego de la culpa, porque dificulta el logro de una solución efectiva a serios problemas. Si los consejeros permiten a las parejas que continúen intercambiando acusaciones, se producirá una interminable batalla de ataque y contraataque. Por lo general, para cuando la pareja llega ante el consejero pastoral, ya son expertos en este tipo de combates.

Los consejeros pastorales competentes se negarán a entrar para reforzar este juego. Interrumpirán e intervendrán, enseñarán o redirigirán la interacción de modo que puedan ocurrir cambios constructivos. He hallado útil alentar a cada socio a no enfocar su atención en cuán malo es el otro socio, sino más bien a discutir calmadamente qué comportamiento le ha afectado negativamente. Trato de enseñarles la diferencia entre la confrontación y el asalto. La confrontación identifica el comportamiento y sus efectos. El asalto juzga y evalúa el comportamiento en detrimento y disminución del valor del otro socio.

### Comprenda los procesos de aconsejamiento

Charles Steward, en su libro *El ministro como consejero matrimonial*, define el aconsejamiento matrimonial en esta forma: “El aconsejamiento matrimonial es un proceso en el cual un consejero ayuda a las personas, las parejas, o familias, a hacer planes y resolver problemas en las áreas de noviazgo, matrimonio y relaciones familiares. Es una fase de la esfera general del aconsejamiento; sin embargo, los problemas que tiene que tratar están en las áreas de las relaciones de noviazgo, matrimoniales o familiares”.<sup>3</sup> Note que el consejero no resuelve los problemas sino que sirve como facilitador.

En el mismo volumen (págs. 82, 83) Charles Steward propone cinco objetivos realistas del aconsejamiento matrimonial que nos ayudan a comprender la práctica del aconsejamiento:

- El aconsejamiento matrimonial se limita a los problemas corrientes de las relaciones entre los socios matrimoniales.
- El consejero ayuda a la pareja a comenzar a comunicar los sentimientos mutuos de nuevo.
- El consejero ayuda a la pareja a ajustarse a ciertas situaciones matrimoniales que no pueden cambiarse, incluyendo los rasgos de carácter de cada uno.
- El consejero ayuda a la pareja a restar importancia a sus objetivos personales y a luchar en favor de los objetivos mutuos.
- El consejero ayuda a cada socio a comprender al otro y su papel en el matrimonio; el aconsejamiento da a cada uno la oportunidad de ajustarse a lo que el socio y el matrimonio demandan. Steward concluye: “Esta es la esencia del aconsejamiento matrimonial: la comprensión de la imagen del rol del otro, así como el papel en las relaciones”.

Por tanto, el proceso matrimonial implica un enfoque de los desafíos corrientes, fortalecimiento de la comunicación y habilidad en la solución de conflictos; facilitación de un espíritu cooperativo y ayuda más comprensiva de los procesos maritales. Una comprensión de este proceso es crítica para aquellos que quieren dotar de poder a otros para que mejoren sus matrimonios.

## Domine la disciplina

El aconsejamiento se ha transformado en una disciplina multifacética, y los pastores consejeros matrimoniales concienzudos se informarán de todos los matices de este campo. Numerosas investigaciones en el área de la psicología del matrimonio y la familia pueden ayudar a los consejeros pastorales a mejorar su conocimiento en su trabajo.

Por ejemplo, las investigaciones han mostrado que las señales verbales y no verbales de los consejeros pueden facilitar el proceso terapéutico. El acróstico NAIME se usa para describir la forma en que la comunicación no verbal de los consejeros puede fortalecer la experiencia del aconsejamiento:

- Nivelación:** Siéntese al mismo nivel, de frente, cara a cara, con la persona a quien está aconsejando.
- Apertura:** Asuma una postura abierta sin cruzar las piernas ni los brazos.
- Inclinación:** Inclínese hacia adelante.
- Mirada:** Haga contacto visual.
- Eco:** Refleje los sentimientos que expresa el aconsejado, es decir, hágase eco de lo que escucha.

El consejero sirve como una caja de resonancia, creando una atmósfera de aconsejamiento libre de acusaciones en la cual las opciones pueden explorarse con sensibilidad espiritual y con objetividad.

## Enfoque los objetivos

La investigación ha mostrado también la importancia de establecer blancos en el aconsejamiento. En vez de enfocarse en los problemas matrimoniales, la mayoría de los consejeros encuentran que deberían examinar proactivamente la dirección que el matrimonio debiera tomar y cómo ponerlo en la ruta correcta. Michele Davis escribe: "Nosotros creemos que la gente se conoce mejor a sí misma y que son expertos en los cambios que se necesitan, no el terapeuta. De modo que cuando la terapia comienza, se pregunta al cliente: '¿Qué es lo que usted quisiera cambiar?' y este es el punto de partida de la terapia. Si las parejas se quejan porque pelean en cuanto a la forma en que gastan el tiempo, hay que buscar soluciones a este asunto. No se supone la existencia de ningún problema subyacente, ni se atribuye un significado complicado a la pelea. El objetivo, tal como lo define el cliente, es el objetivo de la terapia". Enfocar los objetivos también impide que la experiencia de aconsejamiento degenera en un maratón de acusaciones mutuas; acentúa lo positivo, venciendo el mal con el bien (véase Rom. 12:21).

## Enseñe habilidades para hacer frente al problema

A menudo el pastor que aconseja a matrimonios debe educar a la gente en cuanto a la forma de aceptar las cosas que no pueden cambiar y cómo hacer frente al problema cuando uno de los esposos no cambia. Esto incluye a veces enseñar a la gente lo que deben hacer, así como lo que no deben hacer. Aprender a hacer frente a los problemas puede significar el desarrollo de expectativas más realistas. Algunas personas esperan demasiado del matrimonio; quieren que su cónyuge cambie mientras ellos permanecen iguales. Esto tiene que ver más con un deseo de control que una necesidad genuina.

Con frecuencia el matrimonio se caracteriza por las desafiantes diferencias que pueden recibir ayuda mediante el mejoramiento de la comunicación. Michele Davis recomienda enseñar a las parejas cómo comunicarse mejor a través de una "pelea estructurada". Muchas veces la comunicación se pierde en el matrimonio porque ambos socios hablan al mismo tiempo y ninguno escucha. Este estilo habitual puede interrumpirse mediante una pelea estructurada. Los pasos son muy sencillos:<sup>5</sup>

1. Eche una moneda al aire para decidir quién hablará primero.
2. El ganador tiene el privilegio de hablar durante 10 minutos ininterrumpidos.
3. Después la otra persona tiene su turno de 10 minutos ininterrumpidos.
4. Luego establezca 10 minutos de silencio antes que comience otro turno de 10 minutos. Lance nuevamente una moneda al aire.

Esta sencilla táctica u otras parecidas, que indican las investigaciones empíricas de la teoría del aconsejamiento, puede usarlas el pastor consejero para fortalecer los matrimonios.

Aprender a hacer frente a los problemas puede implicar enseñar a las personas a apreciar las diferencias. Las diferencias que no son inmorales, antibíblicas o antiéticas, debieran respetarse. Cuando una persona aprecia las diferencias de su cónyuge, indica que le concede mucha significación a la persona amada.

## Organice una comunidad de sanidad

El pastor consejero matrimonial tiene la obligación de ser proactivo. Una parte de esta capacidad de ser proactivo abarca el trabajo de crear una comunidad de apoyo y sanidad que nutrirá las relaciones. Esto puede significar proveer un ministerio sustantivo para solteros, ayudar a prepararlos para hacer decisiones de calidad con respecto al matrimonio. Esto puede significar patrocinar seminarios de enriquecimiento matrimonial que mejorarán las relaciones bien avanzadas. Puede significar también involucrar a los laicos en el aconsejamiento, con el propósito de que las personas puedan ayudarse unas a otras. No debemos esperar a que la tormenta nos golpee para reaccionar. Deberíamos preparar diligentemente a las personas para los inevitables desafíos de construir comunidades de sanidad.

## Fortalezca a la familia

Los pastores consejeros matrimoniales proactivos tratan de fortalecer a las familias. Muchos problemas matrimoniales empeoran por problemas familiares y de los padres; el mismo consejero que prepara a las personas para el matrimonio debiera interesarse en la familia. Debiera tratar asiduamente de mejorar y capacitar a las familias, fortaleciendo los lazos entre los padres y los hijos.

Algunas personas piensan que los hijos ayudan a fortalecer el matrimonio. Pero muchas veces no es así. Muchas veces los hijos pueden plantear tensiones adicionales a un matrimonio que ya está tambaleante. Muchas parejas que esperaban que los hijos les ayudarían a fortalecer sus matrimonios descubrieron que ese "manojito de gozo" fue sencillamente un aumento a la carga de la vida matrimonial.



Los pastores consejeros matrimoniales pueden ayudar a los padres a que se fortalezcan para llevar esa carga, si ofrecen entrenamiento familiar y afirman las habilidades cristianas para la paternidad. Las parejas debieran recibir el desafío de "andar el camino". Los hijos se dan cuenta de nuestras prioridades verdaderas más por nuestras acciones que por nuestras palabras.

Los pastores consejeros matrimoniales pueden alentar también a las parejas a hacer de la Palabra de Dios algo relevante en la vida de sus hijos. Los padres y los hijos debieran leer la Biblia juntos. Deuteronomio 6:4-7, declara: "Oye, Israel: Jehová nuestro Dios, Jehová uno es. Y amarás a Jehová tu Dios de todo tu corazón, y de toda tu alma, y con todas tus fuerzas. Y estas palabras que yo te mando hoy, estarán sobre tu corazón; y las repetirás a tus hijos, y hablarás de ellas estando en tu casa, y andando por el camino, y al acostarte, y cuando te levantes".

Estos diez mandamientos pueden servir para dar nuevos enfoques al aconsejamiento pastoral matrimonial. Debemos conocer los tiempos al buscar maximizar las oportunidades premaritales. Recuerde escuchar a ambos lados mientras se niega a entrar en el juego interminable de culparse mutuamente. Continúe obteniendo una com-

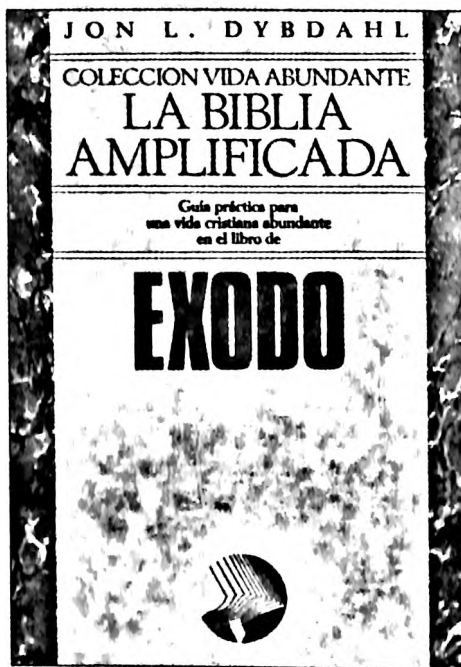
presión más adecuada de la práctica del aconsejamiento, convirtiéndose en un estudiante vitalicio de esa disciplina. Conserve el aconsejamiento enfocado en objetivos, mientras ayuda a la gente a aceptar las cosas que no puede cambiar. Luche para construir una comunidad de sanidad que incluya familias fuertes. Y como ocurre con el Decálogo, el cumplimiento de estos mandamientos es el amor. ■

#### REFERENCIAS

1. Dave Hunt y T. A. McMahon, *The Seduction of Christianity* (Eugene, Oregon: Harvest House, 1985), págs. 187, 188.
2. Véase el libro *Off to a Good Start* (Nueva York: Donald Fine, Inc., 1991), de Mary Bartusis, una guía para parejas comprometidas y recién casadas, escrita por una psiquiatra de 32 años de práctica profesional, con una especialidad en terapia marital y sexual.
3. Charles Steward, *The Minister as Marriage Counselor* (Nashville: Abingdon, 1983), pág. 21.
4. Michele Weiner-Davis, *Divorce Busting* (Nueva York: Summit Books), págs. 87, 88.
5. *Ibid.*, pág. 153.

## Credos contemporáneos

El autor propone una lectura actual de algunos movimientos y confesiones religiosas. Proporciona una visión comparada de las diversas manifestaciones de la fe a la luz de la Biblia.



Una nueva colección diseñada para abrir las maravillas de la Biblia de una manera inteligente y relevante. Es más que un comentario,

porque ofrece un sistema de estudio ordenado y fructífero para el estudioso de la Escritura.

## La Biblia amplificada-Exodo

**PÍDALOS A LA ACES O AL SECRETARIO DE PUBLICACIONES DE SU IGLESIA.**

<http://www.aces.com.ar> / E-mail: [ventaces@satlink.com](mailto:ventaces@satlink.com)

Tel. (01) 760-6050 / Fax 0800-8-6050

# El proceso de intervención en una crisis

Martin W. Feldbush

La intervención en una crisis es el arte de restaurar a los seres humanos a la dignidad potencial que Dios les dio.

**H**ace poco mi esposa y yo tomamos lecciones de navegación a vela. El punto más memorable de nuestras lecciones fue un incidente ocurrido en el salón de clases mientras nuestro instructor ponía todo en la debida perspectiva. El nos dio un sencillo marco conceptual dentro del cual podríamos acomodar todo lo que estábamos aprendiendo. Nos dijo que hay tres principios básicos que necesitamos conocer para saber navegar: (1) Cómo leer el viento, (2) cómo subir las velas, y (3) cómo manejar el bote. ¡Aprendan eso, nos dijo nuestro instructor, y serán marineros!

Los pastores que desean responder adecuadamente ante una crisis necesitan conocer también un marco conceptual a partir del cual trabajar. Este artículo tratará acerca de la teoría que se necesita en las relaciones con las personas que pasan por una crisis, qué es una crisis, tipos de crisis, constituyentes del cuidado pastoral, un modelo para ayudar y un proceso de evaluación.

## Una relación interesada en el cuidado de los demás

Una relación para atender a los demás se construye sobre la idea de ayudar a otros a crecer y realizarse, en vez de usarlos para satisfacer sus propias necesidades.<sup>1</sup> Se basa en el amor genuino. No es un sentimiento aislado de relación momentánea, sino un proceso de desarrollo hacia la plenitud. Milton Mayeroff sugiere que la atención a los demás en tiempo de crisis incluye los siguientes ingredientes: conocimiento y competencia, capacidad para autoevaluarnos críticamente en el proceso de ayuda, don de la paciencia para "mantenerse cerca" de la persona que tiene necesidad, confianza en la capacidad de la persona a quien se aconseja para crecer y no llevarla demasiado lejos; honestidad, humildad para reconocer nuestras limitaciones, tener una sensación de esperanza razonable acerca del potencial de la persona para crecer, y el valor para entregarnos totalmente a la obra de ayudar a otros.

David Switzer dice que el cuidado por los demás es pastoral cuando la ayuda se ve como una expresión de la vida y el propósito total de la comunidad cristiana. El bosqueja tres maneras mediante las cuales tal expresión resulta posible:

**Empatía.** La empatía es la capacidad de comprender y compartir las emociones y sentimientos de otra persona. El objetivo es comprender a la otra persona desde su punto de vista, dándole la seguridad de que se le escucha y aprecia.

**Respeto.** El respeto implica la idea de comunicar a otros la seguridad de que los consideramos valiosos. Esto es crucial, siendo que las personas en crisis muchas veces han perdido la estima propia. La aceptación incondicional de la otra persona fortalece la estima propia.

**Apertura personal/vulnerabilidad.** Cuando comunicamos que nosotros también somos humanos, y que tenemos los mismos sentimientos y necesidades, es como si dijéramos a las personas que están en crisis que la vulnerabilidad no es exclusiva de ellos.

A estos factores podemos añadir la cualidad de no juzgar. La ayuda en tiempo de crisis se propone comprender al individuo, no juzgarlo. El punto principal es que antes de hacer cualquier cosa para ayudar a la persona en crisis, necesitamos crear un ambiente en el cual la atención y la santidad puedan tener lugar.

*Martin W. Feldbush, D. en Ministerio, es uno de los directores asociados del Adventist Chaplaincy Ministries, de la Asociación General de los Adventistas del Séptimo Día, Silver Spring, Maryland.*

## Tipos de crisis

En la literatura pertinente de hoy se discuten básicamente tres tipos de crisis. Primero está la crisis del desarrollo, que se experimenta en un punto de transición o de retorno de la vida que produce estrés. Están cargados de una necesidad de adaptación, de encontrar nuevos significados, y muchas veces (pero no siempre) son eventos predecibles, es decir, sabemos que tarde o temprano ocurrirán. Son, por ejemplo, el matrimonio y el nacimiento de los hijos, la adolescencia, los cambios de carrera, el envejecimiento, la aflicción, etc. En segundo lugar están las crisis situacionales. Estas son reacciones a los eventos específicos, externos, y muchas veces totalmente imprevistos, que ocurren en nuestras vidas. Aquí se incluyen eventos traumáticos como los accidentes y los desastres naturales, el fracaso y la ruptura de relaciones, la pérdida del empleo, la muerte inesperada de un ser querido, y otros por el estilo. Por supuesto, puede haber yuxtaposiciones de este tipo de crisis. Una crisis situacional difiere de una crisis de desarrollo en la fuente del estrés, y en el elemento de tiempo.<sup>4</sup>

La mayoría de los investigadores ven una crisis como resultado de un proceso secuencial:

1. La ocurrencia de un evento precipitador, generalmente externo en naturaleza.

2. El individuo examina la situación para determinar si amenaza alguna necesidad básica. El grado de amenaza dependerá, por ejemplo, de si la persona ha experimentado la misma amenaza antes, del impacto que tuvo en aquella ocasión, de los recursos disponibles para hacerle frente ahora, y de otros factores. En esta fase la persona interpreta el evento y le asigna significado: amenazante, ligeramente amenazante, no amenazante, etc. Por tanto, lo que la persona cree acerca del evento es tan importante como el evento mismo.

3. Después de haber catalogado el evento como una amenaza, la persona utiliza métodos y recursos para hacer frente al problema. La suficiencia de tales métodos y recursos determinará en qué medida experimentará el individuo el evento externo como una crisis.

4. Finalmente, si el mecanismo para hacerle frente falla, la persona entra a la fase de crisis, reaccionando internamente a la amenaza.<sup>5</sup>

De este modo, una crisis tiene mucho más que ver con la respuesta interna de una persona que con la situación externa.

Siendo que estamos considerando la intervención en una crisis situacional, es esencial saber si la persona está experimentando o no ese tipo de crisis. La determinación de esto decidirá el grado de ayuda que consideraríamos otorgar a la persona. Switzer da un procedimiento de diagnóstico de tres preguntas: 1. ¿Han ocurrido recientemente (dentro de los últimos días o semanas) inicios de sentimientos o comportamientos conflictivos? 2. ¿Han empeorado progresivamente estos síntomas, llevando a la persona a buscar ayuda pastoral? 3. ¿Puede relacionarse el ataque con algunos eventos externos, o cambios en la situación vital o en la percepción de las circunstancias de la persona?<sup>6</sup>

## Constituyentes del cuidado pastoral

Ya que existen variados tipos de crisis, la intervención pastoral debe variar en la misma medida. Consideraremos específicamente la respuesta del pastor ante las crisis situacionales, utilizando un modelo recomendado por la mayoría de los especialistas. Dicho modelo

tiene cuatro pasos:

1. *Presencia pastoral.* Cuando una persona en crisis recurre al pastor en busca de ayuda, éste debiera mostrar aptitudes que demuestren su sincero interés en ella. Estas aptitudes son, primariamente, no verbales. Comunican, en los primeros momentos de interacción, que el pastor está allí con un propósito: estar con esa persona para ofrecerle asistencia compasiva.

2. *Identificación de las necesidades y recursos.* El pastor usa preguntas generales y apropiadas para inducir a la persona a decir lo que siente. Ser un oidor atento es la clave del cuidado pastoral, porque en ese acto la persona internaliza su comprensión de las circunstancias, sus percepciones acerca de ellas, y su conocimiento de los recursos disponibles para hacerles frente. Al escuchar, el pastor reúne información e impresiones que constituirán el siguiente paso.

3. *Diagnóstico pastoral.* Aunque este artículo no trata sobre evaluación de teorías y métodos, es importante que los pastores conozcan y comprendan los modelos comunes de diagnóstico que pueden usarse y compartirlos con los profesionales de otras disciplinas. Esto implica básicamente comprender y utilizar conceptos pastorales bíblicamente fundamentados en la ayuda y compasión de la gente que sufre.

4. *Intervención pastoral.* Sólo después de una evaluación pastoral válida debería utilizar el pastor las terapias espirituales que tiene a su disposición. Hacerlo de otra manera sería semejar a un cirujano que pretende realizar una operación sin examinar al paciente o hacer un diagnóstico de su situación. El pastor tiene un "maletín" similar al que usan los médicos, con la única diferencia de que no contiene instrumentos. Contiene terapias espirituales, que se vuelven operativas a través del ministerio del Espíritu Santo y el bálsamo sanador del amante cuidado interpersonal. Entre estas terapias están el uso de la Escritura, la oración, la comunidad cristiana interesada en el bienestar de sus miembros, el aconsejamiento pastoral, las ceremonias y ritos de la iglesia, etc. Las terapias del pastor llegan a ser el subproducto natural de una relación basada en la confianza mutua.

## El modelo de ayuda

Tom, recién graduado universitario, vino a su pastor un día y le reveló sus sentimientos de baja estima propia tras describir los síntomas físicos del estrés. A veces se preguntaba si valía la pena seguir luchando frente a los problemas de la vida. El pastor comprendió que Tom necesitaba más que una sencilla oración o la lectura de un versículo de la Biblia, y lo animó a hablar de su situación. El pastor quería que Tom hablara específicamente de lo que ocurría en su vida, y desde cuándo se sentía así. La actitud de aceptación personal que demostraba el pastor animó a Tom a contarle su historia, y le reveló una lista de malas decisiones financieras y de un endeudamiento creciente. Sus tarjetas de crédito estaban llenas hasta el límite y hacía tres semanas que el antiguo dueño, a quien no había terminado de pagar, le había quitado su automóvil. Los peores síntomas que presentaba habían comenzado a partir de este punto. El pastor leyó las señales de crisis situacional y tomó medidas para ayudar a Tom en sus problemas.

Los objetivos básicos del pastor fueron:

1. Ayudarlo a mitigar los síntomas, disminuir el estrés y hacer frente a la situación con más ánimo.

2. Ayudarlo a volver al funcionamiento normal.

3. Darle seguridad cuando fuera necesario.

¿Cómo procede un pastor para ayudar a personas como Tom? El modelo de ayuda de Switzer puede serle muy útil. Este modelo tiene tres fases:

**Fase 1: Contacto.** El contacto implica una relación terapéutica que se preocupa por el bienestar de la persona. La confianza se construye mediante una comunicación de empatía unida a una buena habilidad para atender y escuchar a la persona. Durante este tiempo el pastor tratará de saber si la crisis es situacional o no. Puede ser que si no lo es, el pastor vea necesario referir a la persona a otro profesional calificado.

El pastor anima entonces a la persona a contar su historia, y le pide que identifique el problema que desencadenó la crisis. Si la narración de la persona en crisis no revela cuándo o cómo se inició el problema, el pastor debe buscar intencionalmente estos factores desencadenantes a través de un interrogatorio muy cuidadoso.

Cuando la persona cuenta su historia, genera confianza que ayudará en la evaluación de la crisis situacional. El pastor puede fomentar también la confianza sugiriendo la necesidad de hacer un contrato y un acuerdo de que ambos trabajarán juntos en el problema.

**Fase 2: Enfoque.** El enfoque ayuda a revisar en detalle los eventos precipitantes y las reacciones de la persona frente a ellos, con el propósito de que puedan aclarar juntos (a) lo que ha ocurrido y (b) por qué se percibe como una amenaza, y la razón para dar la clase de respuesta que está produciendo en el aconsejado. Este debe conectar los eventos y el significado que le asigna para comprender que la dificultad puede residir, no sólo en los eventos mismos, sino también en lo que cree acerca de ellos. Si el aconsejado no puede hacer esta conexión, el pastor debiera explicar el núcleo del problema tal como lo ve.

Algunas veces es útil pedir al aconsejado que describa la situación tanto antes como después de los eventos desencadenantes de la crisis. Debe buscar especialmente los cambios de comportamiento, de emociones, de síntomas físicos, de relaciones y de funcionamiento mental. Puede ser que como resultado de escuchar atentamente y del descubrimiento de otras técnicas, tanto el pastor como el aconsejado lleguen a comprender mejor lo que ha ocurrido, en qué consiste el problema, y por qué se le percibe como una amenaza.

**Fase 3: Búsqueda de soluciones.** Es necesario hacer algo para resolver el problema. Esto implica hacer algunas decisiones basadas en la información que ya se ha logrado obtener y en la instrumentación de soluciones ya acordadas al respecto. La primera tarea es hacer un inventario de las fuentes de soluciones del problema a las cuales puede recurrir el aconsejado; como por ejemplo, la iglesia, la fe personal, el sistema de apoyo social, las agencias de la comunidad, y así por el estilo. Esencialmente consiste en utilizar las fuerzas internas y los recursos exteriores que pueden utilizarse para hacer frente a la crisis. Una buena forma de llegar a este punto es escuchar lo que ha ocurrido en crisis similares en el pasado y la forma en que la persona les ha hecho frente. Muchas veces el aconsejado se da cuenta de que ya ha pasado por esto antes y que logró salir adelante. Identifique y discuta los recursos con los cuales logró salir adelante.

La segunda tarea es ayudarlo en el proceso de toma de decisiones. Anime a la persona en crisis a identificar decisiones y acciones que si

fueran puestas en práctica, alterarían la situación. Al principio es complicado. Pero siendo que esperamos que el aconsejado asuma las responsabilidades por sí mismo, no ofrecemos opciones hasta que la persona haya agotado sus ideas. Es hasta entonces que el pastor le ayuda en la evaluación de las opciones. ¿Funcionará? ¿Es plausible? ¿Por qué? ¿Por qué no? ¿Cuál será el resultado probable?

Luego el pastor le anima, con tacto, pero también con firmeza, a que haga una decisión en cuanto al curso de acción que tomará.

Parte del proceso de toma de decisión es afirmar los recursos sugeridos por el aconsejado, especialmente las relaciones con Dios y con los demás. Esto es importante porque las personas que están en crisis a menudo sufren porque sus relaciones han resultado dañadas.

Las decisiones de actuar conducen a un nuevo aprendizaje. Esto se logra preguntando al aconsejado lo que ha aprendido en el proceso. Así ayuda a la persona a añadir lo aprendido a su arsenal de recursos, con el propósito de utilizarlos de nuevo en cualquier momento de crisis.

El seguimiento es esencial, ya sea en la forma de sesiones de aconsejamiento continuas o en contactos informales, pero regulares. El pastor, después de animar al aconsejado para que ponga en práctica el plan de acción, le ayuda ahora a evaluar el progreso y a hacer correcciones que se requieran a mitad del proceso.<sup>7</sup>

## Evaluación del proceso de ayuda

¿Cómo evaluamos el modelo de ayuda y sus efectos sobre la persona que está en crisis? Switzer formula cinco preguntas evaluativas:

1. ¿Se ha reducido el nivel de ansiedad?
2. ¿Puede describir la persona el plan de acción en sus propias palabras?
3. ¿Tiene la persona esperanza con respecto al futuro?
4. ¿Manifiesta la persona aprecio por la ayuda que se le ha dado?
5. ¿Tiene expectativas realistas de que las necesidades que no pudo suplir —por lo cual se precipitó la crisis— pueden ser satisfechas?<sup>8</sup>

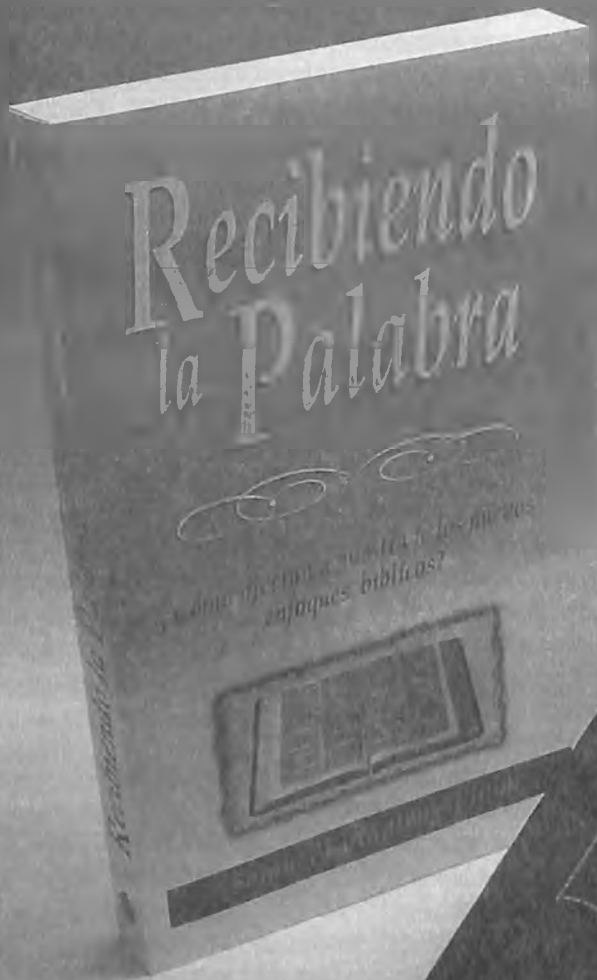
No quiero decir que este modelo sirve para cada situación, pero ayuda a muchas personas a proceder de manera ordenada, mientras retiene el énfasis sobre la cualidad de las relaciones interpersonales. Las personas cuyas crisis las han dejado con un sentimiento de soledad e incapaces de clasificar con claridad lo que está ocurriendo necesitan los dos modelos. Este modelo puede parecer demasiado estructurado para algunos, pero mejor enfocado de nuevo para otros. Pruébalo, practíquelo, evalúelo y mejórello. ■

## REFERENCIAS

1. Milton Mayeroff, *On Caring* (Nueva York: Harper and Row, 1971), pág. 1.
2. *Ibid.*, págs. 9-20.
3. David K. Switzer, *Pastoral Care Emergencies* (Nueva York: Paulist Press, 1989), pág. 16.
4. \_\_\_\_\_ *The Minister as Crisis Counselor* (Nasville: Abingdon Press, 1974, 1989), págs. 33, 34.
5. Howard W. Stone, *Crisis Counseling* (Philadelphia: Fortress, 1987), págs. 12-14.
6. Switzer, *The Minister as Crisis Counselor*, pág. 41.
7. *Ibid.*, págs. 65-89.
8. *Ibid.* pág. 85.

# Recibiendo la Palabra

responde a un interrogante vital para quien se acerca a la Escritura: ¿Cómo afectan a nuestra fe los nuevos enfoques bíblicos? Una obra que necesitamos investigar para volver a la Biblia y encontrar el mensaje de Dios para nuestra vida.



## La educación

Muchos de los conceptos básicos de nuestra filosofía educativa fueron extraídos de este pequeño libro. Su grandeza se consolida en la perenne de sus enseñanzas. Para leer y releer.

**Libro del año 1998**

**PÍDALOS A LA ACES O AL SECRETARIO DE PUBLICACIONES DE SU IGLESIA.**

<http://www.aces.com.ar> / E-mail: [ventaces@satlink.com](mailto:ventaces@satlink.com)

Tel. (01) 760-6050 / Fax 0800-8-6050