

---



---

# CONTENIDO

Introducción .....	<a href="#"><u>7</u></a>
1. La necesidad de la consejería cristiana .....	<a href="#"><u>11</u></a>
2. Características de la consejería cristiana .....	<a href="#"><u>23</u></a>
3. Técnicas de la consejería cristiana .....	<a href="#"><u>33</u></a>
4. El curso de la consejería cristiana .....	<a href="#"><u>47</u></a>
5. Tipos de consejería cristiana .....	<a href="#"><u>61</u></a>
6. Las tensiones en la consejería cristiana .....	<a href="#"><u>73</u></a>
7. El creyente y la consejería cristiana .....	<a href="#"><u>87</u></a>
8. La iglesia y la consejería cristiana .....	<a href="#"><u>101</u></a>
9. La consejería cristiana y el matrimonio .....	<a href="#"><u>113</u></a>
10. La familia y la consejería cristiana .....	<a href="#"><u>127</u></a>
11. Temas de discusión en la consejería cristiana Parte I .....	<a href="#"><u>141</u></a>
La depresión	<a href="#"><u>142</u></a>
La ira	<a href="#"><u>147</u></a>
La ansiedad	<a href="#"><u>150</u></a>
La soledad	<a href="#"><u>152</u></a>
12. Temas de discusión en la consejería cristiana Parte II .....	<a href="#"><u>155</u></a>
Enfermedades emocionales	<a href="#"><u>156</u></a>
Consejería de las personas perturbadas	<a href="#"><u>157</u></a>
Consejería con la familia	<a href="#"><u>159</u></a>
Consejería espiritual	<a href="#"><u>161</u></a>

Tratando con el problema de la enfermedad	<a href="#">163</a>
Consejería con el paciente y la familia	<a href="#">165</a>
Consejería con un niño enfermo	<a href="#">165</a>
Tratando con el problema de la muerte	<a href="#">167</a>
Consejería con la persona que padece una enfermedad mortal	<a href="#">169</a>
13. Temas de discusión en la consejería cristiana Parte III	<a href="#">171</a>
El duelo	<a href="#">172</a>
Necesidades de la persona en el proceso del duelo	<a href="#">173</a>
Consejería con la persona que atraviesa por el proceso del duelo	<a href="#">174</a>
La muerte de un niño pequeño	<a href="#">175</a>
Tratando con problemas físicos	<a href="#">176</a>
Consejería con la persona que presenta incapacidades físicas	<a href="#">178</a>
Tratando con el alcoholismo	<a href="#">179</a>
Consejería y alcoholismo	<a href="#">182</a>
El tema de los demonios	<a href="#">183</a>
Tratando con el asunto del "¿Por Qué?"	<a href="#">184</a>
14. El futuro de la consejería	<a href="#">187</a>
Bibliografía	<a href="#">195</a>
Índice de asuntos	199
Índice de textos bíblicos	203
Tablas	
I. Tipos de respuestas en consejería	<a href="#">43</a>
II. Referencias bíblicas útiles para emplear en consejería..	<a href="#">44</a>
III. Cómo manejar las tensiones	<a href="#">85</a>

---

---

# INTRODUCCIÓN

HACE VARIOS AÑOS, cuando vivía con mi familia en Suiza, tuve la primera oportunidad de hablar en otros países.

Un misionero amigo de Austria nos invitó a visitarle y fue allí donde dicté una conferencia sobre stress. Ninguno de nosotros pudo haber predicho que éste sería el primero de muchos viajes que me llevarían a través de todo el mundo, frecuentemente, conduciendo talleres de consejería cristiana.

En estos viajes he visitado países donde existen muchos libros disponibles sobre consejería cristiana, pero es frustrante ver que estos libros no son tan fáciles de conseguir. Los que están disponibles, generalmente son demasiado caros y además, están llenos de ilustraciones de la forma de vida norteamericana, por lo que son de valor limitado para otros países.

La mejor solución a este problema es contar con personas de varias partes del mundo, que escriban y publiquen libros en sus propios idiomas y en sus propios países, lo cual está sucediendo cada vez con más frecuencia. -Sin embargo, en muchos países aun no hay personas con la preparación académica en consejería, conocimiento de los principios cristianos, ni las oportunidades para escribir y publicar, que les permitan producir localmente estos libros. El presente libro pretende llenar una necesidad de los países en donde los escritores locales no han producido ningún libro introductorio a la consejería.

Mi meta ha sido la de producir un volumen que reúna las características de ser psicológicamente certero, con terminología

bíblica, práctico, estimulante para los consejeros cristianos, interesante para ser leído y libre, tanto como sea posible, de referencias de la cultura norteamericana. He tratado de usar principalmente ilustraciones bíblicas y he animado a los traductores a que eliminen conceptos que no se pueden entender con claridad en la cultura del lector y con el propósito de evitar complicaciones con las leyes relacionadas con derechos del autor en mi país, no he citado ningún autor y he decidido que este libro no sea publicado, ni en Canadá mi país natal, ni en los Estados Unidos, lugar en donde vivo actualmente.

Este libro ha sido escrito exclusivamente para ser usado en otras culturas, aunque libremente presente ideas de otros de mis libros que ya han sido publicados en los Estados Unidos.

Cuando inicié este proyecto, muchas personas opinaron que no podría llevarse a cabo, "un escritor no puede escribir para personas de otra cultura" me decían. Pero mis amigos de otros países no estuvieron de acuerdo. Debido a su estímulo, continué con este proyecto y aun antes de que se escribieran los últimos capítulos, los primeros ya se estaban traduciendo para usarse en otros países.

Mucho de lo que he aprendido en mis viajes ha sido incluido en estas páginas. Nunca he visitado un país que no me haya gustado, pero si cualquier comentario en este libro sugiere que estoy criticando otra cultura, por favor téngase la seguridad de que esa no es mi intención o deseo. En mi pensar y aun en mis conversaciones con amigos, no tengo la tendencia a criticar o a hacer comentarios desfavorables acerca de los valores de ningún grupo.

Probablemente ésta será una buena oportunidad para reconocer públicamente mi profunda gratitud a muchos pastores; estudiantes, profesores y otros hermanos y hermanas en Cristo, quienes me han recibido en sus países durante los últimos años. Mi vida se ha enriquecido profundamente debido a esas visitas. Estoy muy agradecido con mis anfitriones, por su hospitalidad y acogida; con mis estudiantes, quienes en ocasiones se han escapado de sus clases para acompañarme en un viaje a otro país; a mi familia, quienes frecuentemente me han animado y han soportado la dolorosa separación, estimulándome con sus oraciones mientras he estado de viaje y, especialmente, al Señor, quien me ha concedido estas grandes oportunidades.

Les estoy agradeciendo también a todas esas personas que en varias partes del mundo traducirán y/o adaptarán este libro a sus propias culturas. Es mi oración constante que este libro se utilice para la gloria de Jesucristo y para capacitar a los santos alrededor del mundo, para que sean más efectivos en el cuidado de los unos por los otros.

DR. GARY COLLINS



# 1

---

---

## LA NECESIDAD DE LA CONSEJERÍA CRISTIANA

AL FINAL DEL AÑO 1880, en el corazón de Europa, un joven médico austriaco llamado Sigmund Freud, principió su carrera como psiquiatra. Freud no era un médico común, ya que trató de analizar los sueños de sus pacientes, indagó en sus secretos personales y desarrolló teorías acerca de la conducta humana y la forma en que piensan las personas. Al principio, poca gente prestó atención a Freud, ya que nunca dictó conferencias, ni impartió cursos universitarios. Algunos estudiosos de la materia leyeron sus artículos y algunos seguidores se reunieron semanalmente para discutir sus ideas; sin embargo, en esos remotos días, nadie podría haber predicho que las teorías de Sigmund Freud serían conocidas algún día por todo el mundo.

Freud escribió acerca del desarrollo humano, la conducta anormal y los sueños, así como una teoría de consejería, a la cual llamó Psicoanálisis. Freud también escribió acerca de religión y sugirió que los creyentes eran psicológicamente inestables. Probablemente esta crítica fue la que hizo que muchos pastores y laicos en la iglesia llegaran a ser totalmente escépticos a la psicología y a la consejería. Sin embargo, podemos asegurar que la consejería principió siglos antes de Freud. Eliú dio consejería a Job en medio de su enfermedad; un ángel hizo consejería con Elías cuando éste

estaba desanimado y solo en el desierto; Daniel dio consejería al rey Nabudoconosor, quien a causa de su desobediencia, más tarde perdió la razón; David tocó el arpa y trajo tranquilidad a Saúl cuando éste último estaba emocional y espiritualmente perturbado.

Jesús es descrito como "Maravilloso Consejero " y todo el Nuevo Testamento está repleto de ejemplos de creyentes que ayudaron, dieron consejería y cuidaron el uno del otro. Si usted busca en los anales de la historia de la Iglesia, descubrirá que desde el tiempo de los apóstoles hasta el presente, el proveer cuidado y consejería ha caracterizado a los líderes de la Iglesia.

Probablemente recordará usted la historia de la visita de Jetro a Moisés, cuando los hijos de Israel acampaban al pie del Monte Horeb, después de haber salido a Egipto (Éxodo 18). Jetro, quien era el suegro de Moisés, escuchó con gran interés lo que el Señor había hecho por Su pueblo. Los dos hombres adoraron juntos a Dios y probablemente platicaron hasta tarde en la noche. Sin embargo, al día siguiente, Moisés estaba levantado muy temprano. Ahora pasaba días enteros escuchando al pueblo, ayudándoles a resolver sus diferencias y enseñándoles la Ley de Dios. Cuando Jetro se dio cuenta de esto se preocupó. "No está bien lo que haces", dijo el anciano a Moisés. "El trabajo es demasiado pesado para ti, no podrás hacerlo tú solo". Entonces Jetro sugirió: "Escoge entre todo el pueblo varones virtuosos y temerosos de Dios, varones de verdad, que aborrezcan la avaricia" (Éxodo 18:21). Ellos podrían manejar muchos de los problemas y los más difíciles serían referidos a Moisés. Moisés escuchó este consejo a hizo lo que su suegro le recomendó. Los creyentes compartieron responsabilidades ayudando a aquellos que estaban pasando por necesidades, y el "Pastor Moisés" pudo evitar el fatigarse y la pena de tener que resolver tantos problemas.

Es muy probable que esta consejería haya tenido que ver principalmente con asuntos legales, pero también es posible que se discutieran asuntos personales. En este ejemplo podemos ver muchas de las características de la consejería cristiana efectiva: un servicio realizado por varones virtuosos, temerosos de Dios, varones de verdad, honestos, sensibles, accesibles y dispuestos a referir los casos más complejos a un consejero de más experiencia.

## **El significado de la consejería cristiana**

La consejería implica una relación de cuidado entre por lo menos dos personas. Una de ellas (el consejero) busca ayudar a la otra (el aconsejado) a resolver y anticiparse a los problemas de su diario vivir. En el trabajo de consejería, el consejero cristiano busca aplicar la sabiduría de Dios como lo enseña la Biblia, a los problemas de la vida. La consejería puede tener una variedad de metas, de las cuales solamente algunas pueden aplicarse a cualquier situación de consejería. En diferentes momentos, el consejero cristiano se ocupará en ayudar a otras personas a:

- Cambiar actitudes, acciones o valores;
- Aprender habilidades, por ejemplo: Cómo relacionarse adecuadamente con las demás personas, cómo comunicarse, cómo estudiar o cómo orar;
- Reconocer y expresar sentimientos, como ansiedad, temor, soledad o ira;
- Entender las causas de los problemas;
- Tomar responsabilidad por cambios de conducta y de actitudes;
- Reconocer el pecado, confesarlo y experimentar el perdón de Dios;
- Tomar decisiones inteligentes;
- Aceptar ayuda o estímulo y algunas veces dar apoyo a otros;
- Reconocer y tomar alguna clase de acción con relación a futuros problemas que pudieran surgir; y
- Aprender a crecer como un discípulo de Jesucristo.

## **La unicidad en la consejería cristiana**

En años recientes, la importancia y efectividad de la consejería ha venido a ser más reconocida en países alrededor de todo el mundo, lo cual incluye nuestra América Latina.

Aquí, al igual que en otros países, continuamente los cristianos tiene oportunidades singulares de ayudar a otros. Los miembros de la iglesia y los líderes de las congregaciones generalmente cuentan con datos de los aconsejados, tales como trasfondo de los familiares y de la comunidad. A diferencia de

muchos consejeros pastores a otros cristianos, tienen la libertad de visitar hogares, pueden ser localizados en una forma rápida cuando la ayuda sea necesaria. Con frecuencia son amigos de confianza de la persona en necesidad y pueden hacer use de los recursos espirituales, como la oración y la lectura de la Biblia con bastante libertad. Ya que el consejero cristiano está interesado en asuntos espirituales, puede ser de ayuda especial para las personas que tienen interés en saber acerca de Dios, valores, pecado, culpa, el significado de vida y muerte y otras preguntas relacionadas con religión.

La consejería cristiana es singular, por lo menos, en tres sentidos:

Primero, el cristiano posee puntos de partida singulares acerca de la vida y el universo. Por ejemplo, asumimos que Dios existe y se comunica con nosotros, que El ha creado el universo y lo sustenta con Su poder (Hebreos 1:1-3), que El creó al ser humano y le dio la libertad para pecar y para experimentar el perdón divino (1 Juan 1:8-9) y que Cristo, quien murió por nuestros pecados, está ahora vivo y en el cielo, donde es el Mediador entre Dios y nosotros (Hebreos 7:24-25 y 1 Timoteo 2:4-6). Debido a nuestros puntos de partida y creencias, los cristianos tenemos un punto de vista único sobre el mundo y sus problemas. No coincidimos con Erich Fromm, un famoso psiquiatra que proclamó que el ser humano "está solo en un universo que es indiferente a su destino". Los cristianos, en cambio, creemos que Dios nos conoce, se ocupa de nosotros, escucha nuestras oraciones y ayuda a las personas a resolver sus problemas.

La segunda característica singular de la consejería cristiana se refiere a las metas. Creyentes y no creyentes tienen muchas metas en común en lo relacionado con consejería. Todos queremos ayudar a las personas a afrontar y resolver sus problemas, a llevarse bien con otros, a aprender cómo manejar las crisis, a cambiar sus actitudes y conductas dañinas y a encontrar formas de vivir mejor sus vidas. Además, el consejero cristiano está interesado en presentar el mensaje del evangelio y estimular a los aconsejados a entregar sus vidas a Cristo Jesús, en ayudar a las personas a reconocer y confesar sus pecados para poder experimentar el perdón de Dios, en estimular a los aconsejados a crecer espiritualmente y en una

forma amable estimular a otros a vivir vidas basadas en las enseñanzas bíblicas, en lugar de patrones de la sociedad secular. El consejero cristiano también tiene la meta de ser ejemplo de alguien que

trata de vivir como un seguidor de Cristo Jesús (véase 1 Corintios 11:1). Al igual que Timoteo, los consejeros cristianos deben ser ejemplo en "palabra, conducta, amor, espíritu, fe y pureza" de los creyentes (1 Timoteo 4:12).

Tercero, el consejero cristiano posee métodos singulares. En el capítulo 3 consideramos algunas técnicas para la consejería cristiana efectiva. Veremos que los consejeros cristianos y los que no lo son, enfatizan el use de cuestionarios, estimulan, confrontan y utilizan algunos otros métodos de consejería. Sin embargo, los consejeros cristianos son únicos en no utilizar métodos que puedan ser considerados inmorales o inconsistentes con los patrones bíblicos. Además, a diferencia de los no creyentes, los cristianos hacen use de la oración, la lectura de la Biblia, la participación en grupos de la iglesia y otras prácticas espirituales que pueden ser estimulantes y de ayuda para los aconsejados.

El apóstol Pablo escribió una breve afirmación acerca de su propósito en la vida, la cual fue la razón de todos sus problemas y actividades y es una buena guía para los consejeros cristianos de hoy:

"A quien anunciamos, amonestando a todo hombre, y enseñando a todo hombre en toda sabiduría, a fin de presentar perfecto en Cristo Jesús a todo hombre; para lo cual también trabajo, luchando según la potencia de él, la cual actúa poderosamente en mí " (Colosenses 1:28-29).

### **Los mandamientos más importantes, la gran comisión y la consejería cristiana**

En diferentes oportunidades, durante su vida en la tierra, Jesús dio un resumen de sus enseñanzas. En respuesta a la pregunta de uno de los doctores de la ley, por ejemplo, estableció los "dos grandes mandamientos " que han guiado a los cristianos a través de los siglos, a inmediatamente antes de su regreso a los cielos, dio lo que ahora conocemos como "la

Gran Comisión". Los grandes mandamientos realmente fueron citas del Antiguo Testamento. El gran mandamiento, de acuerdo con Jesús es: "y amarás al Señor tu Dios con todo tu corazón, y con toda tu alma, y con toda tu mente, y con todas tus fuerzas", el segundo es: "amarás a tu prójimo como a ti mismo", además, Jesús agregó que no hay mandamiento mayor que éste (Marcos 12:30-31).

La Gran Comisión instruye a los cristianos a "ir y hacer discípulos a todas las naciones, bautizándoles en el nombre del Padre, y del Hijo, y del Espíritu Santo, enseñándoles que guarden todas las cosas que Jesús mandó". Esto es lo que Cristo nos ordenó. Jesús aseguró a sus seguidores que El tenía toda potestad y estaría con nosotros aun cuando no pudiéramos verlo con nuestros ojos (Mateo 28:18-20).

Alguien ha sugerido que el Señor empezó su ministerio llamando a Pedro, Andrés, Santiago y Juan para ser discípulos, que El terminó su ministerio con la Gran Comisión ordenándonos a hacer discípulos, y que en medio de estos dos eventos, enseñó los dos grandes mandamientos, los cuales dicen a las personas cómo ser discípulos. En este trabajo, Jesús trató a las personas de distintas formas.

En diferentes momentos, Jesús instruyó, escuchó, predicó, argumentó, animó, condenó y demostró lo que era realmente ser un verdadero hijo de Dios. Habló a las personas en sus hogares, en las calles, en los lugares de adoración, en sus horas de comida, en funerales y en sus lechos de enfermos. Quizás no hubo dos personas a las que Jesús tratara exactamente de la misma forma.

Jesús reconoció las diferencias individuales en las personas, sus necesidades y el nivel de entendimiento que poseían, por lo que las trató de una forma singular.

Cuando las personas tienen necesidad de consejería, generalmente no están interesadas en asuntos espirituales o en escuchar un sermón. Al igual que las personas que vinieron a Jesús, tienen una necesidad que clama por ser satisfecha o un problema que debe ser solucionado. Frecuentemente necesitan afecto, estímulo, guía, o sanidad de alguna antigua herida. La responsabilidad del consejero es la de establecer en estas personas el punto en donde se encuentran en sus necesidades.

Sin embargo, nunca debemos de olvidar que los grandes mandamientos y la Gran Comisión todavía se aplican a los creyentes hoy en día. Todavía somos responsables de amar a Dios, de amar y tratar a nuestro prójimo de la misma forma como nos gustaría ser

tratados. Somos responsables de ser discípulos de Cristo y de hacer discípulos a través de testificar y enseñar. Definitivamente no podemos ignorar estas instrucciones cuando hacemos consejería. Los dos grandes mandamientos y la Gran Comisión son las órdenes constantes para aquellos que son seguidores de Cristo.

Al considerar este punto, seguramente será de ayuda que pensemos en el trabajo de los médicos cristianos, quienes al igual que otros cristianos, tienen la responsabilidad de obedecer la Gran Comisión. Sin embargo, ningún médico va a sacar su Biblia y ponerse a predicar en una sala de emergencias. El médico empieza su trabajo con las personas en el mismo lugar del accidente, demuestra el amor de Cristo por medio de su interés hacia sus pacientes y haciendo cuanto le sea posible por evitarles el sufrimiento y traerles la sanidad. No va a hablar de asuntos espirituales, el énfasis está en el tratamiento físico que dará. Todo médico cristiano sabe que al aliviar el sufrimiento, estará honrando a Cristo y esto será un paso muy importante para iniciar la evangelización (Proverbios 14:31 y Mateo 10:42).

Algunos consejeros, al igual que muchos médicos, con frecuencia ignoran por completo los asuntos espirituales y no comparten a Cristo durante las sesiones de consejería, lo cual es una gran injusticia para las personas en necesidad. Sin embargo, debemos reconocer que los asuntos espirituales no pueden ser presentados de repente o bruscamente. El consejero deberá ser sensible a la guía del Espíritu Santo, deberá confiar en que El mostrará cuándo y cómo discutir los asuntos espirituales. Las personas a quienes damos consejería son complejas, con necesidades físicas, psicológicas y espirituales.

No debemos tratar lo espiritual y olvidar las necesidades psicológicas y físicas, pero tampoco debemos tratar un problema psicológico o médico, como si los asuntos espirituales fueran irrelevantes o no fueran importantes. Los dos grandes mandamientos y la Gran Comisión nos enseñan a enfocar nuestra atención totalmente en la persona, con todas sus necesidades humanas.

## **Psicología secular y consejería cristiana**

Existe evidencia de que estamos viviendo en un mundo en donde hay un gran interés por la psicología. Libros, cursos universitarios, trabajos de investigación, reportes en periódicos, artículos en revistas, todo demuestra que la psicología ha venido a ser un fenómeno mundial.

Esta es la base de la consejería, sin embargo, también es una fuerza que incluye la forma de educar al niño, la estabilidad familiar, los negocios, la arquitectura, la literatura, la planificación, la economía y aún la agricultura, la política y las relaciones internacionales.

¿Cómo debe reaccionar el cristiano ante esto? ¿Debe aceptar las enseñanzas psicológicas sin tener una mente crítica? ¿Debe reaccionar en contra de la psicología moderna, igual que como lo hicieron nuestros abuelos con Freud? ¿Debe buscar enseñanzas en las conclusiones de la psicología y aplicar algunas de ellas al trabajo de la iglesia?

Es evidente que la psicología no puede ser ignorada o tratada como si no existiera. Dios en su sabiduría ha permitido a los psicólogos descubrir muchos hechos útiles relacionados con la forma en que actúan, piensan, y resuelven sus problemas las personas. Por supuesto, este conocimiento está muy lejos de ser completo y va a tener muchos errores, pero aun las personas que critican la psicología y tratan de ignorar su influencia, con frecuencia usan términos psicológicos en sus conversaciones, así como aplican técnicas de psicología en su consejería.

En lugar de hacer de menos a la psicología, mejor aprendamos de ella, aceptando lo que ha probado ser efectivo y está de acuerdo con las enseñanzas bíblicas, dejando por un lado lo que está en contra de estas enseñanzas.

En las décadas que han pasado desde el tiempo de Freud, se han propuesto muchas teorías psicológicas, las cuales no son fáciles de resumir, pero sí se pueden dividir en tres grupos:

Primero, las corrientes directivas para dar consejería. Aquí el consejero es visto como un experto que analiza un problema, busca soluciones y las comunica al aconsejado. El aconsejado llega buscando consejo y se le dice cómo actuar para solucionar

su problema. Esta corriente pone demasiada responsabilidad sobre el consejero.

En contraste, las corrientes permisivas para aconsejar, asumen que los aconsejados son capaces de resolver sus propios problemas si tienen la libertad y oportunidad para pensar en medio de las situaciones conflictivas. Por consiguiente, el consejero no hace ningún diagnóstico, ni sugiere soluciones o da tratamiento, sino que escucha cuidadosamente. En ocasiones resume lo que se ha dicho y provee al aconsejado una relación afectiva en donde éste se siente libre para hablar, expresar sentimientos y a veces hasta llega a sacar sus propias soluciones para los problemas.

En tercer lugar, existen las corrientes de interacción, en las cuales el consejero y el aconsejado discuten un problema más o menos al mismo nivel y deciden juntos cómo resolverlo.

Estas tres corrientes reflejan diferencias culturales. En sociedades en donde existe gran respeto hacia las personas mayores y otras autoridades, será más común una corriente directiva. En otras, en cambio, donde la vida es más permisiva, se usarán más, tanto la segunda, como la tercera de estas corrientes.

¿Cuál es la corriente correcta? Probablemente lo sean las tres, dependiendo del problema, las expectativas del aconsejado y la personalidad del consejero. Algunas veces Jesús fue bastante directo y autoritario en su trato con las personas, como por ejemplo con los líderes religiosos locales; en cambio fue más permisivo con los hombres que encontró en el camino a Emaús. A ellos les permitió hablar libremente y después les enseñó. Mantuvo una conversación con Nicodemo, fue amable al instruir a la mujer que lo siguió para tocar sus vestiduras y ser sanada, probablemente abrazó a los niños que le traían y tuvo con sus discípulos un sinnúmero de sesiones informales en donde les enseñaba.

Durante años recientes, un buen número de cristianos sinceros, han propuesto sus propias teorías de consejería. Muchas de ellas han sido de ayuda, pero algunas han sido presentadas en una forma rígida como que si fueran tan verdaderas como la Biblia. Como cristianos, debemos recordar que Dios nos hizo a cada uno de diferente manera. El nos permite utilizar una variedad de técnicas y corrientes para ayudarnos los unos a los otros. Por supuesto, siempre debemos

esforzarnos en hacer consejería en una forma que honre a Cristo y que sea consistente con las enseñanzas de las Escrituras. Debemos evitar la tentación de criticarnos unos a otros en nuestras técnicas y de proclamar que "solamente nuestra forma es la correcta según la Biblia". Esa forma orgullosa de pensar, con frecuencia estorba la consejería cristiana, daña a nuestros aconsejados y no honra a Cristo.

## **La iglesia y la consejería cristiana**

En el Nuevo Testamento, la Iglesia se describe como un cuerpo de creyentes que están comprometidos a seguir a Jesucristo. Los creyentes deberán ser devotos de la adoración, la oración, el evangelismo, la enseñanza y el estímulo de una hacia otro. Su característica más obvia, dijo Jesús (Juan 13:35), será que se tendrán amor los unos por los otros.

Una de las más grandes tareas de la Iglesia es la de ayudar a las personas. "Dios ordenó el cuerpo... para que no haya desavenencia en el cuerpo, sino que los miembros todos se preocupen los unos por los otros. De manera que si un miembro padece, todos los miembros se duelen con él, y si un miembro recibe honra, todos los miembros con él se gozan. Vosotros, pues [los creyentes], sois el cuerpo de Cristo, y miembros cada uno en particular" (1 Corintios 12:24-27). De acuerdo con el plan de Dios, la iglesia debe ser un cuerpo unido de creyentes, a quienes se les ha dado poder por medio del Espíritu Santo y están comprometidos en ayudar a otros, tanto dentro, como fuera de la iglesia.

Los cristianos que adoran en la iglesia, no son todos iguales. De acuerdo con varios pasajes del Nuevo Testamento (Romanos 12, 1 Corintios 12 y Efesios 4), se les han dado diferentes dones a todos los creyentes. Por ejemplo, algunos tienen una habilidad especial dada por Dios para predicar o para enseñar, otros son mejores ayudadores o administradores. Algunos dones son más prominentes que otros, pero todos son importantes y necesarios.

De acuerdo con Efesios 4:12-16, los dones son dados por el Espíritu Santo con dos propósitos: Primero, los dones preparan al creyente para servir a Cristo y, segundo, se usan para edificación y fortalecimiento de toda la iglesia, de manera que

los miembros se unan, maduren y sean capaces de resistir el paso de las novedades o filosofías de la vida.

Algunos estudiosos de la Biblia han sugerido que los dones espirituales son una habilidad especial dada por Dios a algunos creyentes con el propósito de edificar la iglesia y de fortalecer a los individuos. Romanos 12:8 menciona el don de exhortación, y la palabra griega *paraklesis*, significa "viviendo a la par para ayudar", lo cual implica actividades como dar consuelo, apoyo, estímulo y repreensión. Todas estas actividades se relacionan con consejería.

Aun cuando algunas personas tienen dones especiales en esta área, todos los creyentes tienen la responsabilidad de ayudar a otros. En la carta de Santiago, se nos recuerda repetidamente que nuestra fe está muerta si ésta no se demuestra con un interés práctico por las necesidades de los demás. Esta idea es enfatizada a través del Nuevo Testamento. Se nos instruye a edificarnos los unos a los otros, amonestamos, alentar a los de poco ánimo, sostener a los débiles y ser pacientes para con todos (1 Tesalonicenses 5:11 y 14). Todos los hombres y mujeres espirituales son responsables de restaurar con espíritu de mansedumbre a aquellos que han caído en pecado, de sobrellevar los unos las cargas de los otros y de "hacer bien" a todos en la iglesia y fuera de ella (Gálatas 6:1-2 y 10). El pueblo de Dios deberá ser misericordioso, benigno, humilde, gentil, paciente, amoroso y estar siempre dispuesto a perdonar (Colosenses 3:12-14). Los cristianos somos responsables de buscarnos, de estar en contacto y de amarnos unos a otros y la consejería es una de las formas por medio de las cuales podemos realizar este trabajo. ¿Cómo nos buscamos unos a otros? ¿Cómo se llega a ser consejero? ¿Qué es lo que hace un consejero? ¿Cómo se puede realmente ayudar a las personas? Estas son preguntas importantes, las cuales con mucha frecuencia llegan a ser las bases de programas universitarios de consejería. Algunas personas, incluyendo cristianos, toman esta clase de programa, reciben todo el entrenamiento y llegan a ser consejeros profesionales, psicólogos o psiquiatras. Estos son los especialistas que pueden ayudar a las personas que tienen problemas.

Sin embargo, no es necesario ser un consejero profesional para ayudar a otros. Existen relativamente pocos profesiona-

les, aunque esto no se ha probado científicamente, que son más efectivos que los no profesionales. Muchos pastores y otros creyentes que conocen a Dios y que quieren que El los use, se dan cuenta que pueden ser muy eficaces como consejeros. El tema principal de los próximos capítulos nos habla de cómo pueden llegar a ser consejeros cristianos las personas con estas características.

### **PREGUNTAS**

1. ¿Por qué son inadecuados los consejos de Freud, para Basar una teoría de consejería cristiana?
2. ¿Cuál es la definición de consejería cristiana?
3. Mencione cuáles son los tres elementos que hacen la consejería cristiana singular. Explique.

## 2

---

---

# CARACTERÍSTICAS DE LA CONSEJERIA CRISTIANA

CASI AL FINAL DEL SIGLO pasado, un pastor suizo y su joven esposa se convirtieron en padres de un saludable bebé. El nombre del muchacho era Paul Tournier y lo recibieron en una forma cálida en su hogar de Ginebra.

Pero la felicidad en esta pequeña familia pronto se convirtió en dolor. Unas pocas semanas después del nacimiento del niño, murió el padre y pocos años más tarde también murió la madre.

El joven huérfano se fue a vivir con una pareja de tíos, quienes eran personas cariñosas, pero que tuvieron dificultades en la crianza del pequeño, debido a lo súbito de su llegada al hogar. El tío estaba muy ocupado en sus negocios y la tía tenía muchos problemas físicos y psicológicos, los cuales agotaban sus fuerzas y demandaban atención. Tournier, por consiguiente, tuvo una niñez solitaria. Aún después de haber crecido, finalizado sus estudios en la escuela de medicina y de haberse casado, se sentía solo, era tímido y se sentía incómodo cuando estaba rodeado de mucha gente.

Un día Tournier conoció a unos cristianos, quienes estaban muy contentos por su relación con Cristo. Oraban regularmente, leían la Biblia, meditaban diariamente y tenían el estímulo de los demás. Esta influencia cambió por completo el curso de la vida de este joven médico. El que había sido un creyente

tibio, vino a ser un seguidor fiel de Jesús. Tournier tomó un nuevo interés en sus pacientes y pronto empezó a ver a Dios trabajando a través de su vida, para cambiar la vida de otros.

El doctor Paul Tournier decidió escribir en un pequeño cuaderno acerca de sus experiencias, las cuales más tarde vinieron a ser las bases de su primer libro.

Conforme los años pasaron, publicó más de veinte volúmenes, cada uno tratando los temas de cómo entender y ayudar a las personas. Sus pacientes en Ginebra y sus lectores a lo largo de todo el mundo estaban impresionados con su compasión, humanidad, fe y sincero interés por otros.

Tournier nunca tuvo entrenamiento en psiquiatría, ni en consejería, pero llegó a ser conocido debido a sus observaciones sobre la conducta humana, su profundo interés en las personas y su deseo de ayudar a aquellos que estaban luchando con los problemas de la vida. No fue la escolaridad la que hizo de Paul Tournier un buen consejero, sino que su efectividad vino como resultado de las características que tan claramente poseía.

Una extensa variedad de estudios han demostrado que los consejeros eficaces triunfan, no sólo por lo que dicen en la consejería, sino por lo que son. Se ha descubierto que los Buenos consejeros son cariñosos y amigables, son personas sinceras que quieren ayudar y tienen la habilidad de entender los problemas y sentimientos de los demás. Sin embargo, para ser un buen consejero puede ser de mucha ayuda el conocer y aplicar las técnicas de consejería que se describen en los próximos tres capítulos. Es bueno entender los problemas que se tratarán más adelante en este libro, pero si usted quiere ser un buen consejero, el lugar para empezar será con usted mismo y con sus propias características.

El tema de este capítulo puede resumirse en una oración muy importante: Si usted quiere llegar a ser un consejero cristiano efectivo, primero sea un hombre o una mujer de Dios.

Los rasgos de la consejería cristiana

En su carta a los Gálatas, Pablo instruyó a los cristianos a "restaurar" y "ayudar" a aquellos que estaban teniendo problemas personales. Aparentemente, algunos de los Gálatas tenían problemas porque habían caído en pecado. Estas personas

necesitaban recibir consejería, pero ¿quién iba a impartírselas? De acuerdo con las Escrituras, los consejeros efectivos son aquellos cuyas vidas poseen rasgos importantes de consejero.

En primer lugar, los consejeros efectivos son espirituales. En Gálatas 5 leemos acerca del fruto del Espíritu. Las personas que conocen a Cristo y están comprometidas a seguirlo, no permanecen estáticos. Lentamente empiezan a haber cambios. Por la influencia del Espíritu Santo, los cristianos espirituales llegan a caracterizarse por el amor, gozo, paz, paciencia, benignidad, bondad, fe, mansedumbre y templanza (Gálatas 5:22-23). Las personas espirituales quieren ser igual que Jesús (5:24), son guiados por el Espíritu Santo (5:25) y no son vanagloriosos, creadores de problemas, ni envidiosos (5:26).

Imagínese que tiene un problema y quiere ir a recibir consejería. Seguramente no podrá encontrar un consejero más sensible que alguien que es espiritual. Si usted quiere ser un consejero cristiano efectivo, pídale al Espíritu Santo que lo controle y que le haga la persona que El quiere que usted sea.

Segundo, de acuerdo con las Escrituras, los consejeros cristianos deben ser mansos y apacibles (6:1). La mansedumbre es uno de los frutos del Espíritu, pero aparentemente es lo suficientemente importante como para ser nombrado por separado. Algunas veces los consejeros deben ser firmes y otras deben decir cosas que el cliente o aconsejado no desea escuchar o admitir. Pero los consejeros deben ser siempre mansos y sensibles con las personas que vienen a ellos para hablar acerca de sus problemas.

Los consejeros cristianos también deben estar dispuestos a ayudar a otros con sus cargas (6:2) y esto no siempre es fácil. Algunas veces es inconveniente, es doloroso y hasta vergonzoso, ayudar a otros a manejar los problemas de la vida, pero es un firme mandamiento de la Biblia.

Debemos tomar en cuenta que la Biblia nos instruye a sobrellevar los unos las cargas de los otros. Hay momentos en los que ayudamos a otros, pero también los habrá en que necesitaremos recibir ayuda. Cuando Jesús dio "el nuevo mandamiento" a sus seguidores, los instruyó a amarse los unos a los otros y cuando obedecemos este mandamiento, somos accesibles y estamos dispuestos a sobrellevar las cargas de los otros (6:2). Dios puede ayudarnos a cada uno a llevar a cabo este mandato.

Dios también puede ayudarnos a ser humildes (6:3). Humildad es otra característica de los consejeros cristianos. Las personas humildes no se dejan engañar por la arrogancia, sino que reconocen que es Dios quien da a los consejeros la sabiduría y las oportunidades. Las personas con estas características se auto examinan (6:4) y no se comparan con otros, están dispuestas a afrontar la responsabilidad por sus propias acciones y disfrutan aprendiendo de los que vienen buscando ayuda (6:6).

Los consejeros cristianos también son pacientes, saben que "un hombre siega lo que sembró", que Dios al final traerá justicia (6:7-8) y que es fácil para un consejero darse por vencido cuando sus aconsejados no mejoran (6:9). Si vamos a ser de ayuda, debemos pedirle a Dios que nos haga pacientes.

Los consejeros cristianos están interesados en hacer lo bueno (6:10), debemos tener en cuenta que estamos llamados a hacer el bien en cada oportunidad que se nos presente. Estamos llamados a dar ayuda a todas las personas, aún cuando se nos instruyó a dar especial atención a aquellos que son de la familia de la fe.

Gálatas 6 fue escrito para creyentes y demuestra que los patrones para los consejeros cristianos son altos, pero que pueden ser alcanzados. Estos rasgos están al alcance de cualquier cristiano que sea seguidor de Jesucristo. Sin embargo, esto no significa que todos los cristianos comprometidos serán Buenos consejeros. Como hemos visto, algunas personas tienen un don especial en esta área y aún los consejeros más capaces pueden ser más efectivos cuando aprenden destrezas específicas en consejería. El lugar de inicio para todos los consejeros, es su relación con el Señor. Los seguidores de Jesús se caracterizan por el amor (Juan 13:34-35) y estos rasgos son de vital importancia para cualquiera que desee ayudar a los demás.

### **Las tensiones de los consejeros cristianos**

Algunas veces los estudiantes de psicología y consejería asumen que ayudar a otros siempre dará satisfacción y placer, sin embargo, pronto descubrirán que la consejería puede ser difícil, emocionalmente agotadora y puede producir mucha tensión. Muchas veces después de tratar de ayudar a determinado número de personas, el consejero se cansa, lo cual podrá provocar que se vuelva impaciente, insensible a ineficaz.

Recientemente, investigadores psicológicos han sugerido la forma de para manejar la tensión que padecen los consejeros y otros profesionales que trabajan con personas. Si aplicamos los siguientes cuatro principios, podremos prevenir este tipo de tensiones.

primero, necesitamos tiempo a solas. ¿Se ha preguntado alguna vez por qué Jesús nunca experimentó desgaste o deterioro? Siempre estuvo rodeado de personas necesitadas, sin embargo, siempre parecía estar preparado y en disposición de dar la ayuda que necesitaban estas personas. ¿Cómo lo lograba?

periódicamente, Jesús se separaba de las multitudes para poder estar con sus amigos, relajarse en la casa de María y Marta o pasar un tiempo a solas en oración y meditación. Regularmente, tomó tiempo para descansar y, como resultado, estaba renovado cuando volvía a la gente.

A veces es difícil separarse, pasar tiempo consigo mismo y descansar, pero aún Dios lo hizo (Génesis 2:2) y nosotros haremos una decisión sabia si tomamos esa misma pauta.

Segundo, necesitamos compartir responsabilidades. Jesús, el Hijo de Dios, pudo haber hecho todo sin ayuda, pero aún El entrenó a otros y los estimuló para ayudar en este trabajo. Nada desgasta tanto a un consejero (o a cualquiera), como el creer que "yo debo hacer esto solo; no hay nadie más que me pueda ayudar".

En el capítulo anterior hablamos de Moisés, quien tuvo cuidado de no agotarse y lo logró buscando a otros que le ayudaran con el trabajo. Los consejeros profesionales modernos han hecho un descubrimiento similar. Son más eficaces en su trabajo y menos propensos al agotamiento, si pueden reunirse periódicamente a discutir los problemas para obtener consejo, ayudarse unos a otros y compartir responsabilidades.

Tercero, necesitamos apoyo de otros creyentes. Cada uno de nosotros necesitamos una relación estrecha con personas que nos puedan dar estímulo y un punto de vista diferente, es especial cuando estamos bajo presión.

Cuando Jesús estaba en el Huerto de Getsemaní, encontró verdadero consuelo orando y quiso que también sus discípulos estuvieran despiertos y cerca de El mientras se acercaba la hora de la crucifixión. Los aconsejados frecuentemente descubren que pueden ma-

nejar de mejor forma sus problemas cuando hay amigos cristianos accesibles para brindarles cuidado, estímulo y apoyo emocional, lo cual también es aplicable para el consejero.

Finalmente, y es el principio más importante, necesitamos oración. Marcos 1 nos habla de un tiempo muy ocupado en la vida de Jesús; un día, por ejemplo, estuvo sanando personas hasta muy tarde. Probablemente estaba cansado, pero aún así se levantó muy temprano al día siguiente y fue a un lugar solitario para poder orar; necesitaba tiempo con su Padre para recibir nuevas fuerzas y la guía divina para su ministerio.

Jesús hizo un buen trabajo. Algunas veces se encontró con resistencia y frecuentemente pasó largos días trabajando; sin embargo, supo cómo vivir sin sobrecargarse con las tensiones de otras personas. Como consejeros, debemos hacer lo mismo.

### **Los peligros para los consejeros cristianos**

Cuando un barco extranjero llega a un puerto, es abordado por un capitán local, quien conoce las rocas y los lugares que son profundos y podrá guiar el barco alrededor de los lugares peligrosos, así como prevenir que el barco encalle.

En consejería también existen peligros ocultos. Cuando estamos conscientes de ellos, corremos menos riesgo de caer en dificultades que podrían afectar la efectividad de nuestra consejería.

Exceso de confianza en la información proporcionada por una de las partes. En consejería, generalmente escuchamos únicamente una de las partes del problema: la parte presentada por el aconsejado o cliente. Sin embargo, ésta puede ser solamente la mitad de la historia. En consejería matrimonial, por ejemplo, es muy interesante ver las diferencias en los puntos de vista del esposo y de la esposa sobre una misma situación. Si el consejero confía solamente en una de las partes, puede obtener un punto de vista distorsionado del problema, tomando partido y reduciendo su propia habilidad para ser de ayuda.

Adelantándose a sacar conclusiones. El consejero debe escuchar atentamente y evitar sacar conclusiones prematuras acerca del problema y sus posibles soluciones. Por querer tratar de encontrar respuestas demasiado pronto, puede perder mucho tiempo y energía mental, debido a que el asunto que el

aconsejado mencionó originalmente puede no ser el problema más urgente.

Poner demasiado énfasis en la confrontación. Algunos escritores contemporáneos han concluido que la única forma cristiana de ayudar, es la de confrontar a la persona y decirle que tiene que cambiar. Sin embargo, si usted ve en la Biblia descubrirá que la ayuda que las personas recibieron les fue dada de diferentes formas. Es importante confrontar en algunas ocasiones (Romanos 15:14), pero también es importante enseñar (Colosenses 3:16), orar (Santiago 5:16), alentar (1 Tesalonicenses 4:18), preocuparse los unos por los otros (1 Corintios 12:25), animar (1 Tesalonicenses 5:11), recibirse unos a otros (Romanos 15:7) y ayudar amorosamente al aconsejado a sobrellevar sus cargas (Gálatas 6:2). No existe una técnica que sea única en consejería cristiana.

Involucrarse demasiado. Es muy fácil perder la objetividad a causa de la compasión y sensibilidad y llegar a involucrarse demasiado en los problemas de los aconsejados. Esto puede ser emocionalmente dañino y puede interferir con nuestras responsabilidades que son independientes de la consejería. Necesitamos la ayuda de Dios para poder mantener un interés profundo en nuestros clientes, sin llegar a abrumarnos e inclinarnos a hacer nuestros los problemas del aconsejado. Quizás usted ha tenido la experiencia de tratar a un cliente con demandas exageradas e incesantes, olvidándose de la vida familiar del consejero o de otras responsabilidades. Estas personas muchas veces nos roban la privacidad y esperan inmediata atención cuando nos llaman. Para poder evitar esto, se debe encontrar alguna forma culturalmente apropiada para decir: "Yo me intereso por ti, pero para tu beneficio y el mío propio, no puedo permitirte que demandes todo mi tiempo. Busquemos otra hora para vernos."

Intimidad con el sexo opuesto. Sólo porque un consejero es cristiano, no es garantía de que él o ella no serán estimulados por miembros del sexo opuesto (o, en algunos casos, por miembros del mismo sexo). Dar consejería implica una relación estrecha y algunas veces incluye también el compartir problemas personales y sexuales, así como necesidades experimentadas profundamente. El consejero no debe permitir que esto llegue a ser una excusa para llegar a la intimidad sexual o

para tomarse otras libertades personales no aceptadas por los principios establecidos por Dios y la pureza que enseña la Biblia.

Probablemente, miles de consejeros profesionales y pastores compasivos han arruinado sus ministerios a causa de que tuvieron la libertad de llegar a intimar demasiado con sus aconsejados. La consejería nos puede hacer especialmente vulnerables a las tentaciones de Satanás y a nuestras propias fantasías. Aún aquel que piensa que esto no le puede suceder, debe cuidarse de no caer (1 Corintios 10:12-13) y recordar que el mismo Espíritu Santo, quien nos estimula a cuidar de otros, también nos puede proteger de la inmoralidad, si nos sometemos a Su control y protección.

Ocasionalmente, después de una entrevista, el aconsejado podrá acusar al consejero de haber hecho insinuaciones sexuales. Estas afirmaciones son difíciles de negar, debido a que las personas tendrán que tomar partido: creerle al consejero o al aconsejado. En situaciones como ésta, es importante haber establecido una buena reputación.

Los consejeros, cuyas vidas se han abstenido de toda especie de mal (1 Tesalonicenses 5:22), tendrán mayor facilidad para que las personas los respeten y crean en ellos cuando han sido criticados o acusados.

Con el propósito de mantener la pureza de la conducta y la reputación, algunos consejeros no dan consejería en lugares apartados y evitan las sesiones con extraños, a menos que estén acompañados por un diácono o alguna otra autoridad de la iglesia. Usted está en la libertad de escoger el adoptar o no una política similar para su consejería.

Fallas en la confidencialidad. Cuando una persona viene a hablar acerca de un problema, generalmente espera que el consejero guarde en forma confidencial toda la información que le compartió. A pesar de que el consejero pueda tener las mejores intenciones, existe el peligro de que revele, por accidente, parte de esa información. Para evitar esto, debemos tomar la determinación, con la ayuda de Dios, de nunca hablar acerca de otras personas, especialmente en forma de crítica (Santiago 3:1-10 y 1 Pedro 3:10). Lo que se escucha en consejería, nunca deberá ser usado en sermones o ser discutido informalmente con otras personas.

*Un ministerio fuera de balance.* Algunas veces los consejeros cristianos encuentran muy satisfactorio el ministerio de la consejería, llegando a descuidar otras responsabilidades. Cuando existe una necesidad grande en las personas a nuestro alrededor, es muy fácil para un consejero sensible descuidar otras cosas importantes que debe hacer, como las necesidades de su propia familia o la de descansar lo suficiente. A diferencia de Jesús, quien mantuvo su vida en un perfecto balance a pesar de las demandas de la gente, muchos pastores, así como otros líderes cristianos, se ven tan envueltos en dar consejería que la preparación de sus sermones se ve afectada. Su tiempo para orar y estudiar la Biblia casi es eliminado y desatienden otras ocupaciones importantes, lo cual resulta en un ministerio menos efectivo.

Algunas veces muchos consejeros encuentran problemas que son difíciles o que consumen demasiado tiempo como para ser llevados sin ayuda. Las personas con grandes problemas emocionales, con tendencias suicidas o destructivas, pueden ser ayudadas de mejor forma si se refieren a un consejero profesional. En algunas comunidades, sin embargo, los consejeros profesionales no son accesibles y si el psiquiatra o el psicólogo no es un creyente, no entenderá los asuntos espirituales. En el próximo capítulo hablaremos acerca de cómo tratar este problema.

La consejería puede ser una parte significativa del ministerio de la iglesia y el líder cristiano debe tratar de ser tan efectivo en consejería, como le sea posible. Sin embargo, la consejería no es el único ministerio de la iglesia. Algunas veces será necesario abreviar el tiempo que utiliza dando consejería y prestar atención al entrenamiento de otros que también están trabajando en ayudar a otros cristianos.

### **El gozo de la consejería cristiana**

Cuando el apóstol Pablo escribió la carta a los Filipenses, estaba en la cárcel. La vida para él debió ser muy incómoda y difícil, pero su pequeña carta está llena de referencias al gozo. En medio de sus sufrimientos, este santo hombre se regocijaba (Filipenses 2:17).

Gozo es una palabra usada con frecuencia en la Biblia y se

refiere a un sentir interno de seguridad y bienestar, que viene de Dios y que persiste a pesar de las situaciones externas o de las tensiones de la vida. Si el gozo sólo existiera cuando las cosas van bien, con frecuencia la mayoría de nosotros no estaríamos siempre gozosos. El gozo real permanece aún en las aflicciones de la vida. Jesús prometió gozo completo a aquellos que cumplen sus mandamientos y que permanecen en El (Juan 15:10-11). Gálatas 5:22 dice que el gozo es uno de los frutos del Espíritu.

Alguien ha sugerido que el gozo que Pablo tenía era especialmente grande debido a que dejó que otras personas le ministraran durante sus tiempos de necesidad, ya que él oportunamente ministró a otros. Cuando los problemas vienen a nuestras vidas, intentamos resolverlos nosotros solos. No queremos que otros sepan nuestras necesidades, ya que tememos que sea signo de debilidad si decimos a otros nuestros intereses y dificultades.

Pablo nunca se sintió así. En cambio, compartió sus problemas con otros y permitió que otras personas llenaran sus necesidades. Como resultado, disfrutó un nuevo gozo y pudo ministrar libremente a otros.

La consejería puede ser difícil, consumidora de tiempo y un trabajo dificultoso a inconveniente, pero también puede ser terapéutica, tanto para el consejero, como para el aconsejado. La persona que se interesa en ministrar a otros tendrá la profunda experiencia de una satisfacción interna y un gozo que nunca viene a la vida de aquellos que invierten sus vidas en placeres egoístas.

Los cristianos son personas que se ocupan unos de los otros (1 Corintios 12:25). Si usted está deseando tener la experiencia del gozo de ministrar a otros, está en camino de llegar a ser un consejero cristiano.

## **PREGUNTAS**

1. ¿Cuáles son los rasgos del consejero cristiano?
2. ¿Cuáles son las sugerencias que se dan para manejar las tensiones de los consejeros cristianos? Explique.
3. ¿Cuáles son los peligros de la consejería cristiana? Explique.

### 3

---

---

# TÉCNICAS DE LA CONSEJERÍA CRISTIANA

RED, EL PASTOR de una iglesia grande y creciente estaba afrontando una gran tragedia: La directora del coro, quien tenía unos treinta años, esposa de uno de los diáconos y ampliamente conocida como maestra de escuela dominical, se había suicidado. Todos respetaban a esta dama y muchos fueron impactados con el hecho de que parecía ser una cristiana devota. Su muerte repentina causó gran impacto en toda la iglesia.

Si esto hubiera sucedido en su iglesia, ¿Qué habría dicho su congregación? ¿Cómo habrían ayudado al esposo de esta dama? ¿Qué haría usted si un joven de su iglesia llegara buscando ayuda porque también estaba considerando suicidarse?

Estas preguntas nos llevan a tratar las técnicas de consejería. En un capítulo posterior discutiremos el problema del suicidio, pero por ahora consideraremos lo que el consejero debe hacer cuando alguien necesita ayuda.

Si usted pudiera leer todos los libros que se han escrito acerca de este tema, descubriría que hay miles de técnicas en consejería. No es necesario saber todas estas técnicas para brindar ayuda, sin embargo, en la Biblia podemos encontrar algunos de los métodos básicos y efectivos en este tema. Principiaremos con un ejemplo del Antiguo Testamento, para luego pasar al Nuevo Testamento y ver cómo aconsejaba Jesús.

## El ejemplo de Job

El libro de Job describe las dificultades de un hombre que tuvo un sinnúmero de problemas personales. En el primer capítulo del libro se describe a Job como un hombre sin pecado, que tenía una buena relación con Dios y que se mantenía lejos de Satanás. Era un hombre rico, padre de una familia grande, famoso y respetado. Sin embargo, una serie de tensiones vinieron a su vida en un corto tiempo: Perdió todas sus posesiones, además de que sus hijos y nietos murieron en una tormenta. Tuvo dificultades con su esposa y perdió sus riquezas y posición. ¿Existe evidencia de que Job se desanimó, estuvo frustrado o confundido acerca de los motivos de su sufrimiento?

Tres consejeros intentaron ayudarlo, pero no tuvieron éxito. Entonces apareció un hombre llamado Eliú (Job 32). Eliú había estado evitando hablar porque era más joven que los otros, pero finalmente lo hizo, aconsejó a Job. ¿Cuál de sus técnicas fue de más ayuda?

Eliú escuchó (Job 32:11). El escuchar es una de las técnicas más importantes y olvidadas en consejería. Los consejeros cristianos frecuentemente sienten que deben dar muchos consejos sabios, citando las Escrituras o haciendo preguntas. Esto puede llegar a obstaculizar la buena consejería, especialmente al inicio de ésta, cuando aún no estamos seguros de cuál sea el problema del aconsejado.

El teólogo alemán, Dietrich Bonhoeffer, escribió una vez que muchas personas están buscando un oído que escuche. Dijo que "frecuentemente no lo encuentran entre los cristianos, debido a que son muy inclinados a hablar, sin embargo, el que ya no puede escuchar a su hermano, pronto ya no podrá escuchar tampoco a Dios". Además, Bonhoeffer sugirió que "alguien que no puede escuchar pacientemente y durante tiempo prolongado, sino que mientras escucha está hablando, no es de mucha ayuda".

Cuando el consejero escucha, como lo hizo Eliú, el aconsejado tendrá la oportunidad de expresar sus sentimientos, lo cual le ayudará a sentirse mejor y, asimismo, dará información valiosa que puede ayudar en el proceso de consejería.

Escuchar cuidadosamente incluye una concentración alerta.

Es fácil dejar que nuestra mente divague cuando el aconsejado está hablando, pero en lugar de eso, debemos escuchar cuidadosamente lo que se nos está diciendo a intentar de ocultar si lo que nos dicen nos impresiona. Un movimiento de cabeza ocasional, una sonrisa o hacer preguntas generales (como: "luego, ¿qué pasó?", o "¿cómo se sintió acerca de eso?") pueden ayudar al aconsejado a continuar hablando acerca del problema.

Eliú entendió (Job 32:12). Antes de hablar con Eliú, Job debió haberse sentido frustrado mientras hablaba de sus problemas, ya que nadie parecía entenderlo. Con Eliú, sin embargo, la situación fue diferente, ya que entendió que nadie había contestado las preguntas de Job.

Un antiguo proverbio indio, dice: "Es imposible conocer a un hombre, si no has caminado en sus sandalias un kilómetro". Si usted realmente quiere entender a otra persona, trate de imaginarse cómo se ve el problema desde la perspectiva de esa persona, trate de imaginarse cómo aconsejaría a un diácono, cuya esposa se ha suicidado. Para entender realmente a otra persona, usted debe preguntarse: "¿Cómo me sentiría yo si mi cónyuge se suicidara?" Cuando se trata de ver los problemas desde el punto de vista del aconsejado, entonces usted empezará a entender, lo cual es una parte muy importante en el proceso de ayuda.

Eliú dio seguridad (Job 33:6-7). "Yo soy como tú", dijo Eliú a Job, "también soy un ser humano y tengo problemas, no estoy aquí para asustarte".

Muchas personas evitan discutir un problema con un consejero porque se sienten avergonzadas, debido a la existencia del problema, así como de ser incapaces de resolverlo sin ayuda. Si el aconsejado ha pecado o ha fallado de alguna forma, entonces tendrá temor de que el consejero esté enojado o que sea muy crítico. Es importante darle seguridad al aconsejado haciéndole sentir que será amado y aceptado aún cuando tenga problemas o hubiere pecado. Recordemos que Jesús vino al mundo porque nos amó aún cuando somos pecadores (Romanos 5:8).

Eliú confrontó (Job 33:12). Confrontar a una persona quiere decir señalar sus fallas, pecados, malentendidos y actitudes pecaminosas. La responsabilidad del consejero no es la de juzgar, condenar o culpar, sino que debe señalar cosas

que el aconsejado probablemente no ha visto o no ha querido ver. Había una vez una dama, la cual se quejaba de soledad, y decía que nadie quería estar con ella, que nadie buscaba su compañía. No pasó mucho tiempo para que el consejero descubriera las razones de esta situación. La dama hablaba constantemente de sí misma y de sus problemas, lo cual aburría tanto a las personas que la evadían. En una forma amable, el consejero la confrontó con el hecho de que ella estaba interesada solamente en sí misma y que hablar en exceso era una forma de alejar a las personas. A la paciente no le agradó escuchar esto, sin embargo, empezó a cambiar y pronto tuvo muchos amigos y ya nunca más se sintió sola.

Cuando usted confronte a una persona, trate de ser amable, enfatice las cosas buenas que ve en ella y luego del tiempo para responder. Eliú hizo esto, diciendo a Job: "Estás equivocado en tu forma de pensar, tu has olvidado que Dios es más grande que el hombre, tus actitudes están causando algunos de tus problemas". Eliú no estaba predicando un sermón mientras hablaba, sino que pidió a Job que respondiera a su confrontación (Job 33:22). Eliú estaba hablando con Job, dándole al mismo tiempo la oportunidad para responder.

Eliú enseñó (Job 33:33). En algunas ocasiones compartir verdades que el aconsejado necesita escuchar es una parte importante del proceso de consejería. Existen diferentes formas de enseñar. En algunas ocasiones podemos hablar y dar información. En otras podemos hacer sugerencias acerca de cosas que los aconsejados pueden cambiar y, con frecuencia, les enseñamos con nuestro ejemplo.

¿Se le ha ocurrido a usted alguna vez que su ejemplo puede ser una de las formas más poderosas para enseñarle a otros? Pablo sabía que los primeros cristianos lo miraban como un modelo, por lo que les motivó a seguir su ejemplo de la misma forma como él seguía a Cristo (1 Corintios 11:1). Como consejero, usted debe reconocer que sus acciones hablarán tan fuerte como sus palabras. Esto nos lleva a la técnica final de Eliú.

Eliú dirigió su atención a Dios. Empezando en el capítulo 34, Eliú mostró a Job cómo es Dios y le invitó a obedecerle. Es importante hacer notar que esto sucedió al final del proceso de consejería, después de que Eliú escuchó y estableció una relación amistosa con Job.

En el capítulo 1 de este libro, discutimos la Gran Comisión (Mateo 28:18-20) y establecimos que hacer discípulos es la meta de todos los cristianos, incluyendo a los consejeros cristianos. Debemos ser cuidadosos, y respetar a nuestros aconsejados no forzándolos a aceptar el Evangelio, pero sí debemos hablarles de Cristo Jesús, quien es descrito en la Biblia como el "Admirable Consejero" (Isaías 9:6). El es quien finalmente trae paz, estabilidad y solución a nuestros problemas y quien, además, es capaz de enseñarnos los mejores métodos de consejería.

## **El ejemplo de Jesús**

Lucas 24 nos habla de la conocida historia de Jesús hablando con dos hombres que iban en el camino a Emaús. Esto sucedió el primer domingo de resurrección. Jesús había resucitado, pero los dos caminantes estaban confundidos acerca de los eventos de esa mañana. Mientras caminaban y conversaban, se les acercó Jesús y les dio consejería en medio de su angustia. Notemos cómo procedió:

Jesús caminó al lado de los dos hombres (Lucas 24:15). La consejería puede darse en cualquier lugar: En una oficina, en el hogar, en un cuarto de hospital, en una iglesia, un restaurante o aún en la calle, como en este ejemplo de Jesús.

¿No cree que es significativo que los hombres no reconocieran a Jesús? (Lucas 24:16). Es muy posible que El, en ocasiones, trabaje a través de usted o mí, sin que reconozcamos su presencia. El consejero debe de caminar en un contacto estrecho con el Señor, deseando ser instrumento al trabajar con las vidas de aquellos que necesitan ayuda.

Jesús hizo preguntas (Lucas 24:17-19). Los consejeros novatos frecuentemente cometen el error de hacer muchas preguntas. Cuando esto sucede, el aconsejado puede llegar a dos conclusiones: Primero, puede creer que el proceso de consejería es simplemente responder a las preguntas del consejero; segundo, puede decidir que cuando se han hecho todas las preguntas y dado todas las respuestas, el consejero debe dar su diagnóstico y la solución al problema. Esto raramente sucede y en ocasiones el consejero llega a estar tan ocupado formulando una nue-

va pregunta, que no tiene tiempo para escuchar detenidamente las respuestas del aconsejado. Para evitar caer en esta trampa, se deben hacer preguntas cuidadosas, las cuales no deben ser demasiadas. He aquí algunos tipos de preguntas:

Primero, existen las preguntas cerradas, las cuales el aconsejado puede responder en forma breve, por ejemplo: "¿Cuál es su nombre? ¿Es usted casado? ¿Tiene hijos? ¿Se siente triste?", Jesús utilizó este tipo de preguntas cuando se acercó a los dos hombres (Lucas 24:17) y ellos respondieron brevemente. Las preguntas cerradas son útiles para obtener información específica; sin embargo, no ayudan para estimular a la persona a que hable en detalle acerca del problema, por lo que la mayoría de consejeros prefieren utilizar el segundo tipo, que son las preguntas abiertas. Estas rara vez se pueden responder con unas cuantas palabras, estimulan al aconsejado a hablar y permiten al consejero escuchar. Por ejemplo, podríamos preguntar: No estoy seguro qué le pone triste. ¿Qué quiere decir cuando afirma que su matrimonio es infeliz? ¿Puede darme algunos ejemplos de lo que le ha desanimado?

En el camino a Emaús, los dos hombres preguntaron a Jesús si sabía "las cosas que habían sucedido, a lo que Jesús preguntó: "¿Qué cosas?" (Lucas 24:19). Esta es una pregunta abierta que invitó a los hombres a hablar acerca de sus intereses.

Jesús escuchó. La Biblia no afirma esto de una forma específica, pero está implícito, ya que Jesús habló poco durante la larga caminata a Emaús.

Como hemos visto, escuchar cuidadosamente incluye concentración, un buen consejero podrá aprender mucho observando el tono, los cambios de altura y volumen de la voz del aconsejado (lo cual puede indicar nerviosismo), o los cambios en el tópico de la conversación. El llanto o el estar a punto de llorar, los sollozos, cambios de postura o cambios del ritmo de la respiración, pueden ser indicaciones de que la persona está luchando con asuntos emocionales que son importantes. Pregúntese constantemente qué puede estar comunicando el aconsejado con sus gestos y otras señales no-verbales. Nótese que en Lucas 24:17 los dos hombres lucían tristes. Un buen consejero percibe esto con facilidad.

En este punto, usted se estará preguntando por qué debemos escuchar y observar tan cuidadosamente. ¿No sería posible

solamente preguntar cuál es el problema y buscar alguna solución? Sí, sería ideal si todas las personas entendieran cuál es su verdadero problema o si todos quisieran y pudieran compartirlo. Cuando esto no está claro, el consejero obtendrá información muy útil si escucha cuidadosamente y observa al aconsejado detenidamente. ¿Se le ha ocurrido alguna vez que Jesús, quien lo sabe todo, no necesitaba escuchar para obtener información? El sabía cuál era el problema; sin embargo, escuchó de todas formas. Se daba cuenta claramente que era importante para los aconsejados hablar, tanto como lo es para nosotros como consejeros el escuchar.

Jesús aceptó a los aconsejados. Esta es también una característica implícita. Jesús sabía que estos hombres habían llegado a alguna conclusión falsa; pero no los condenó, sino que los aceptó como personas valiosas aún cuando tenían ideas incorrectas. Como seguidores de Cristo, nosotros también tenemos la responsabilidad de aceptar al pecador, aunque no podamos aceptar los errores, ni el pecado.

Jesús confrontó (Lucas 24:25-26). Al igual que Eliú confrontó a Job, el Señor les hizo notar a los dos hombres que habían hecho conclusiones falsas. Ellos no entendían la enseñanza clara de la Biblia y Jesús les enseñó que esas falsas conclusiones habían creado confusión en sus mentes.

Confrontar no es la única respuesta que el consejero puede dar, existen otras posibles respuestas: Las que comunican comprensión se usan cuando el consejero quiere desarrollar empatía y comunicar entendimiento. Las respuestas que formulan una nueva pregunta se usan cuando se necesita más información o cuando el consejero quiere estimular a una mayor discusión. Al usar comentarios de apoyo, el consejero tratará de dar seguridad y animar al aconsejado. Las respuestas interpretativas se usan para demostrarle al aconsejado lo que está sucediendo, mientras que las respuestas evaluativas indican lo que el consejero piensa acerca de la bondad, la rectitud o de lo acertado de una idea. Con las respuestas de acción el consejero intentará animar o estimular al aconsejado a que inicie algún tipo de acción. La Tabla 1 (p. 43) nos da algunos ejemplos de cada una de estas clases de respuestas.

Jesús enseñó (Lucas 24:27). Los hombres en el camino a Emaús necesitaban cambiar algunas de sus formas de pensar acerca

de asuntos espirituales, por lo que Jesús les enseñó cómo debían hacerlo. Como hemos visto, enseñar es una parte muy importante de la consejería.

Algunas veces, sin embargo, las personas están muy desanimadas como para entender o aplicar las enseñanzas espirituales que se les han dado. Estas personas necesitan el control del Espíritu Santo y experimentar el amor cristiano antes de que puedan empezar a comprender las verdades bíblicas.

Dos de las grandes debilidades de los consejeros cristianos son: El excesivo uso o la falta de uso de los recursos espirituales. Algunos consejeros cristianos nunca oran con sus pacientes y nunca hacen referencia a la Biblia durante las sesiones de consejería. En contraste, existen aquellos que creen que el leer la Biblia o decir una oración es todo lo que se necesita para una consejería de éxito. Algunas veces esto es todo lo que se necesita, pero en muchos casos este método puede no tener éxito y ser frustrante, en especial para los aconsejados que no ven que las cosas mejoren o para aquellos que no desean obedecer las verdades espirituales. Los consejeros deben evitar dar la impresión de que leer la Biblia y orar es algo mágico y que si esto se hace, de pronto todo va a mejorar.

No existen reglas firmes que indiquen cuándo se debe orar, enseñar o leer la Biblia al aconsejado. Será el Espíritu Santo el que nos guíe en este tipo de asuntos. Muchos consejeros cristianos oran en voz alta al principio y/o al final de las sesiones de consejería y algunas veces lo dejan para otras oportunidades. Cuando parezca apropiado, también se puede leer un pasaje de la Biblia durante la entrevista. La Tabla II (p. 44) nos da algunas referencias de las Escrituras que pueden sernos útiles.

Los consejeros deben tener cada día su tiempo devocional, en el que lean, oren, mediten y estén a solas con Dios. También puede tenerse un corto devocional con el aconsejado. El número de recursos espirituales que se usen dependerán del consejero, el aconsejado y el tipo de problema. Los consejeros cristianos que nunca oran en privado se sentirán incómodos orando durante una sesión de consejería. De igual manera, el consejero cristiano deberá estar bien familiarizado con la Palabra de Dios (2 Timoteo 2:15) o tendrá poco éxito en el uso de la Biblia durante la sesión de consejería.

Para algunos aconsejados, el orar y leer las Escrituras pue-

de ser una parte de la consejería que les provee fortaleza y seguridad. Para otros, en cambio, será incómodo y se sentirán avergonzados. También deben tomarse en cuenta las costumbres culturales, por lo que el consejero deberá hacer uso de un juicio cuidadoso al decidir si utilizará o no estos recursos, así como cuándo y cómo usar estas prácticas.

En cierto sentido, esto será determinado por el problema del aconsejado. Una persona con una herida dolorosa podría sentirse consolada si se usan más los recursos espirituales. Por otro lado, el estudiante universitario que está perdiendo sus clases quizá preferirá hacer una oración, para luego llevar a cabo una revisión amplia de sus hábitos de estudio.

En todo esto, recuerde que como consejero cristiano, usted es diferente del que no lo es. El cristiano, por ejemplo, tiene postulados diferentes acerca del hombre y del universo, sabe que Dios está vivo y está personalmente interesado en los individuos y que es sensible a nuestras peticiones (Hebreos 1:1-3). El consejero cristiano asume que el gozo y la paz completa solamente se pueden encontrar cuando la persona cree en Cristo. Además, el consejero cristiano sabe que él es un instrumento a través del cual el Espíritu Santo trabaja para traer sanidad.

Jesús se arriesgó al involucrarse (Lucas 28:29). Después de la larga caminata a Emaús, los dos hombres invitaron a Jesús a quedarse con ellos y Él aceptó.

¿Le sorprende la frase "se arriesgó al involucrarse"? Cuando nos involucramos en las vidas de nuestros aconsejados, descubrimos que existirá una relación afectiva que tomará nuestro tiempo y energías. No es fácil involucrarse profundamente en las vidas de las personas necesitadas, y existen riesgos que tendremos que afrontar. Sin embargo, Jesús siempre estuvo dispuesto a ayudar, y a prestar ayuda todo el tiempo.

La historia bíblica narra que las tres personas se sentaron a comer y que Jesús partió el pan, en ese momento reconocieron quién era Jesús, pero notemos qué fue lo que Él hizo: Jesús desapareció.

¿Podrá ser esto parte del proceso de consejería? Como humanos no podemos desaparecer, pero sí debemos hacer lo que Jesús hizo:

Jesús los estimuló a ser independientes (Lucas 24:31). Los dos hombres ya no necesitaron depender del consejero, sino que fueron capaces de movilizar sus recursos, basados en lo que habían aprendido. Se levantaron rápidamente de la mesa y regresaron a sus hermanos y hermanas en Jerusalén, compartiendo con ellos lo que había sucedido. No sabemos qué tan bien conocían estos hombres a Jesús. Probablemente en este contacto pudieron darse cuenta que Jesús utilizaba una variedad de métodos en su consejería. Por ejemplo:

Ayudó a Nicodemo, con quien tuvo una discusión sobre asuntos intelectuales y teológicos. Con la mujer en el pozo habló sobre moral y utilizó una parábola para enseñarle. Con la mujer sorprendida en adulterio fue perdonada hasta el punto que le instruyó a no pecar más. Con los niños fue amable y estimulante. Probablemente Jesús utilizó una técnica distinta con cada persona que conoció. El sabía que las personas son diferentes y que cada individuo responde a una técnica única. Tal vez no existan reglas o listas de técnicas en consejería que puedan aplicarse de igual forma a cada uno o a cada grupo cultural, pero esto no significa que debemos desesperarnos porque las personas son todas diferentes. Los consejeros cristianos debemos ser sensibles a cada persona, confiando en que el Espíritu Santo nos enseñará cómo satisfacer las necesidades únicas de aquellos que vienen a buscar ayuda.

El pastor mencionado al principio de este capítulo, sabía esto. Con la ayuda de Dios respondió en diferentes formas al esposo de la persona que se había suicidado, a la congregación y al muchacho que estaba considerando suicidarse.

Dios puede guiarle mientras usted aconseja. Es mi deseo que los métodos descritos en este capítulo le ayuden a alcanzar a las personas de su iglesia y comunidad que estén en necesidad.

## **PREGUNTAS**

1. Mencione cuáles fueron las técnicas de consejería utilizadas por Eliú al ayudar a Job. ¿En qué consisten?
2. Mencione cuáles fueron las técnicas de consejería utilizadas por Jesús. ¿En qué consisten?

## Tabla 1

### Tipos de Respuestas en Consejería

Entendiendo:	Esto debe ser muy duro para usted. En otras palabras, usted se siente... Entonces usted dijo...
Preguntando:	Estas son experiencias muy difíciles. Cuénteme más acerca de eso. (sondeando) ¿Cómo reaccionó su esposa? ¿Qué sucedió después? No estoy seguro si entendí.
Apoyando:	Muchas personas se sienten así. Esto es algo de lo que Dios se ocupa. Las cosas deberían mejorar cuando... Estoy seguro que entenderán cuando...
Interpretación:	Lo que parece estar sucediendo es... Eso lo hace sentirse culpable. Usted depende mucho de... Parece que usted está diciendo que...
Evaluando:	Eso fue inteligente. Esa es una buena idea. La Biblia dice que es pecado. Esto no parece funcionar bien Creo que usted debería hacer algo más.
Sugiriendo:	Yo le aconsejaría que... Por qué no... Antes de volver la semana próxima... Usted debería...

## Tabla 11

### Referencias Bíblicas útiles para Emplear en Consejería

AREA DE NECESIDAD:	REFERENCIAS DE LA BIBLIA
Afrontando la muerte:	Sal. 23:4;116:15; Jn.14:1-6; Ro. 14:8; 1 Ts. 5:9-10; 2 Ti. 3:7-8; Ap. 21:4.
Alabanza:	Sal. 34:1; 50:23;107:8;139:14; He.13:15.
Ansiedad y preocupación:	Sal. 43:5; 46:1-2, 9-11; Pr. 3:5-6; Mt.6:31-32; Fil. 4:6-7;1 P. 5:6-7.
Animo:	Ef. 3:11-17; Fil. 4:13; 2 Ti.1:8-9; Jos. 1:7-9; Sal. 27:3; 31:24; Pr. 3:26;14:26; Mt. 28:20; 2 Co. 5:6.
Consuelo:	Ro. 8:28; 2 Co.1:3-4; 2 Ts. 2:17; Sal. 23:4; Lm. 3:22-23; Mt. 5:4;11:28-30; Jn.14:16-18.
Crecimiento espiritual:	2 Ti. 2:15; 2 P.1:5-8; 3:13-14.
Debilidad:	Sal. 27:14; 28:7; Is. 40:29, 31; 41:10; 2 Co.12:9; Fil. 4:13.
Desaliento:	Jos.1:9; Sal. 27:14; 34:4-8,17-19; 43:5; 55:22; Mt.11:28-30; Jn.14:1-27;16:33; 2 Co. 4:8-9; He. 4:16.
Desamparo/necesidad de ayuda	Sal. 34:7; 37:5,24; 55:22; 91:4; He. 4:16;13:5-6;1 P. 5:7.
Dolor/pesar:	Sal. 23:4; Mt. 5:4;11:28-30; Jn. 14:16,18;16:22; Fil.1:21;1 Ts. 4:13; 2 Ts. 2:16-17; Ap. 21:4.
Dudas:	Sal. 37:5; Pr. 3:5-6; Jn. 7:17; 20:24-30; He.11:6.
Enfermedad:	Sal.1033; Stg. 5:14-15.
Enojo:	Sal. 37:8; Stg.1:19; Col. 3:8.
Envidias:	Sal. 37:1-7; Pr. 23:17; Ro.13:13; Gá. 5:26.
Falta de felicidad:	Jn.15:10-12; Gá. 5:22. Fe: Ro. 4:3;10:17; Ef. 2:8-9; He.11:6; Stg. 1:3. Finanzas: Sal.

	34:10; 37:3-4; 84:11; Fil. 4:19.
Guía:	Sal. 32:8; Pr. 3:5-6; Jn.16:13.
Odio:	Ef. 4:31-32;1 Jn.1:9; 2:9-11.
Paciencia:	He.10:36; Gá. 5:22; (sufrimiento prolongado) Stg.1:3-4; 5:7-8,11.
Paz mental:	Is. 26:3; Jn.14:27;16:33; Ro. 5:1; Fil. 4:7; Col. 3:15. Pecado: Sal. 51:1-4,10-12; Is. 53:5-6; 55:7; 59:1; Ro. 3:23; 6:23;1 Jn.1:9.
Perdón de pecado:	Sal. 32:5; 51:1-19; Pr. 28:13; Is. 55:7; 1 Jn.1:9; Stg. 5:15-16.
Perdón para otros:	Mt. 5:44; 6:14; Mr.11:25; Lc.17:3-4; Ef. 4:32; Col. 3:13.
Problemas y pruebas:	Mt. 5:10-11; Ro. 8:28; 2 Co. 4:17; 2 Ti. 3:12; He.117,11;1 P. 2:20; Ap. 3:19.
Sabiduría y entendimiento:	Pr. 4:7; Job. 28:23; Stg.1:5.
Salvación:	Ro. 3:10, 23;10:9;1 Jn.1:9-10; Jn. 3:16; 5:24;10:10; Lc.19:10; Hch. 4:12; Ro. 6:23; Ef. 2:8-9.
Soledad:	Sat. 27:10; Pr.18:24; Jn.15:14; He. 13:5.
Temor/miedo:	Sal. 27:1-8,14; 46:1-2; 56:11; Is. 43:1-5; 51:12; Jr. 14:27; Ro. 8:31;1 Jn. 4:18.
Tentación:	1 Co.10:12-13; He. 2:18; Stg 1:2-4; 12; 2 P. 2:9.



## 4

---

---

# EL CURSO DE LA CONSEJERÍA CRISTIANA

¿SE HA PREGUNTADO usted alguna vez, cómo debió haber cambiado la vida del apóstol Pablo cuando se convirtió al cristianismo? El venía de una buena familia y poseía una educación completa. Al inicio de su carrera, los líderes religiosos locales lo respetaban, sus enemigos le temían y es muy probable que muchas personas lo admiraran debido a su celo y entusiasmo.

Entonces se convirtió al cristianismo, llegando a experimentar y a conocer el perdón de pecados y la paz que sólo Cristo puede dar. En su segunda carta a los Corintios, Pablo menciona que su conversión también trajo situaciones difíciles: Azotes, incomodidades, ansiedades y repetidos encarcelamientos (2 Corintios 11:23-30).

Estos encarcelamientos debieron haber sido muy incómodos, pero el Apóstol no era el tipo de persona con tendencia a quejarse o a sentarse sin hacer nada. En lugar de eso, utilizó el tiempo en la prisión para escribir cartas animando y aconsejando a los cristianos.

El libro de Filipenses es una de estas cartas. Pablo estaba encadenado cuando la escribió (Filipenses 1:14). El sabía que algunos de sus amigos cristianos no se estaban llevando bien entre sí. En su carta

suplica a estos cristianos "que sean de un mismo sentir en el Señor" y le pide a uno de los líderes de la

iglesia que les ayude a solventar este desacuerdo (Filipenses 4:2-3). Luego, menciona tres temas que deben interesar a cada consejero y aconsejado.

### **Intereses de la consejería**

Cuando las personas hablan a un consejero, casi siempre expresan interés acerca de sus sentimientos (muchos, por ejemplo, se sienten deprimidos, tristes, solos o enojados); tienen problemas con sus pensamientos (algunos podrán decir: "Pienso constantemente que soy feo, o un pecador" o "tengo constantemente pensamientos eróticos que no deseo tener"); algunas veces las personas están interesadas en sus acciones ("no puedo controlar mi temperamento" o "no puedo dejar de pecar"). Estas tres áreas de intereses personales (sentimientos, pensamientos y acciones) deben considerarse en casi todas las situaciones de consejería.

Sentimientos. Todo el mundo tiene sentimientos, pero existen diferencias en la forma de manejarlos. Debido a sus rasgos de personalidad, algunas personas admiten libremente sus sentimientos, pero otros los mantienen ocultos. En algunas culturas y familias, se estimula la expresión de los sentimientos, en cambio en otros grupos rara vez se admiten o se habla acerca de ellos. Aun cuando las emociones no se mencionen, éstas molestan a muchos aconsejados, como los sentimientos de desánimo, frustración, ansiedad, culpa o preocupación.

Todos los cristianos saben que Jesús tuvo sentimientos, y con mucha frecuencia sintió amor y compasión por otros. Pero de acuerdo a la Biblia, Jesús también tuvo tiempos cuando se sintió enojado (Marcos 3:5), así como triste y angustiado (Mateo 19:41 y Juan 11:35) y hubo ocasiones en que debió haberse sentido frustrado.

También Pablo se debe haber sentido frustrado, en especial cuando estaba en la prisión, pero a pesar de su incomodidad, aprendió cómo expresar gozo (Filipenses 4:12), escribió que los cristianos deben ser felices y estar libres de la preocupación y ansiedad. ¿Cómo puede lograrse esto?

Muchos consejeros descubren que es fácil decirle a alguien que debe dejar de preocuparse o que deje de sentirse solo y deprimido, pero es casi imposible para una persona cambiar

sus sentimientos voluntariamente. El admitir los sentimientos es de mucha ayuda y en ocasiones también lo es llorar. Sin embargo, Pablo mencionó algunas otras formas para eliminar esos sentimientos incómodos, como la ansiedad. El decía que debemos ser amables. Algunas veces las emociones llegan a ser tan poderosas que nos hacen decir o hacer cosas que no queremos y que más tarde lamentaremos.

"Recuerden que el Señor está cerca. Sean agradecidos aún en medio de los problemas. Presenten sus peticiones y problemas a Dios en oración y ruego " (Filipenses 4:4-6).

Luego dice la Biblia que conoceremos "la paz de Dios que sobrepasa todo entendimiento ", esta paz, dice Pablo "guardará nuestros sentimientos y pensamientos en Cristo Jesús" (Filipenses 4:7).

Los sentimientos pueden influenciar nuestras mentes y cuerpos. Cuando nos sentimos preocupados o ansiosos, por ejemplo, nuestro pensamiento puede verse afectado y algunas veces nuestro cuerpo también se afecta y nos enfermamos. Es muy importante, entonces, que los consejeros estén conscientes de los sentimientos de sus aconsejados y si éstos no dicen cómo se están sintiendo, entonces hay razones para preocuparse.

Pensamientos. Se ha sugerido que la mayoría de los problemas humanos empiezan y se resuelven en la mente. La codicia, la violencia, la envidia, el espíritu de crítica y el odio, vienen de nuestro pensamiento. De acuerdo con Hebreos 12:15, los problemas personales y las tensiones interpersonales afloran cuando las personas alojan ideas de amargura. Sin embargo, también es la mente la que determina el amor, demostrar compasión, relacionarse adecuadamente con los demás, o el controlar los impulsos. Como puede verse, la consejería se relaciona con asuntos de la mente.

Desde la prisión Pablo pudo haber tenido ideas de venganza, de amargura o de auto-compasión, pero en lugar de eso escribió uno de los más claros principios de salud mental que jamás antes se haya escrito. Este es un principio que se relaciona con el pensamiento:

"Por lo demás, hermanos, todo lo que es verdadero, todo lo honesto, todo lo justo, todo lo puro, todo lo amable, todo lo que es de buen nombre; si hay virtud alguna, si algo digno de alabanza, en esto pensad" (Filipenses 4:8). Hace algunos años,

una iglesia en Canadá hizo una cena en honor de uno de sus miembros más antiguos. Muchas personas hablaron del compromiso de este hombre con el Señor y de su dedicación a los demás, pero el comentario que más impactó, fue el siguiente: "He conocido a este hermano por muchos años y en todo el tiempo nunca lo he escuchado decir una sola palabra de crítica en contra de alguien".

Las personas que no dejan que haya en sus mentes pensamientos de crítica, llegan a ser mental y espiritualmente saludables; sin embargo, con más frecuencia hay personas que tienen problemas debido a que sus mentes tienen ideas de crítica, de auto-condena, irracionales, o de auto-compasión. Algunas veces los aconsejados desarrollan ideas acerca de sí mismos o de los demás que simplemente son erróneas. Si vamos a ayudar a esta clase de personas, debemos tratar de entender su forma de pensar y ayudarles a desarrollar pensamientos que sean adecuados, libres de prejuicios y consistentes con las enseñanzas de las Escrituras.

Acciones. Hace muchos años, un famoso consejero cristiano escribió un libro en donde afirmaba que todos los problemas vienen a causa de acciones pecaminosas de la persona que tiene el problema. El libro afirma que cuando alguien llega buscando consejería, la única tarea que el consejero tiene es la de encontrar el pecado que el aconsejado ha cometido y decirle que deje de pecar.

La mayoría de cristianos coincidirán con la opinión de que todos los problemas humanos originalmente vienen debido al pecado de Adán y Eva en el Jardín del Edén. Muchos coincidirán también, que cuando las personas pecan, generalmente vienen problemas personales. La Biblia es clara al afirmar que Dios es justo y que el pecado será castigado.

Pero sería muy simple afirmar que la tarea principal del consejero consiste únicamente en buscar el pecado en la vida del aconsejado. El Salmo 73 es un comentario muy realista acerca del pecado. El salmista afirma que Dios traerá justicia, pero que en el presente hay algunas personas que pecan abiertamente y que nunca parecen tener problemas, mientras que otros, a pesar de que viven vidas morales y derechas, tienen muchos problemas. La historia de Job en el Antiguo Testamento podría ser un ejemplo. De acuerdo con la Biblia, Job era un hombre moral y derecho, sin embargo, tenía una variedad de tensiones. Sus consejeros y aún el mismo Satanás intentaron decir que

esos problemas venían debido al pecado de Job, pero Dios rechazó esa idea. Los problemas de Job no vinieron necesariamente debido al pecado (Job 2:3).

Por supuesto los problemas pueden venir debido a que el aconsejado ha hecho algo malo o tomado una decisión poco inteligente; sin embargo, los problemas también aparecen cuando el aconsejado carece de información, de educación, o es víctima de las acciones de alguien más. Pueden existir muchas razones por las cuales aparezca un problema.

Para ayudar a prevenir estos problemas, Pablo en su carta desde la prisión, instruye a los cristianos a "poner en práctica" lo que habían visto, oído y aprendido de él mismo (Filipenses 4:9). La paz de Dios se promete a aquellos, cuyas acciones están honrando a Cristo.

La iglesia de Filipos, a la cual se envió esta carta, aparentemente tenía muchos miembros cuyas creencias habían redundado en hechos compasivos. Habían cuidado de Pablo en sus problemas y él estaba agradecido por su amabilidad. Pablo habría coincidido con Santiago cuando escribió que debemos ser hacedores de la Palabra y no solamente oidores (Santiago 1:22).

También debe notarse que Pablo tenía una buena actitud acerca de sus dificultades. En dos ocasiones menciona que había aprendido a estar contento, a pesar de las circunstancias (Filipenses 4:11-12). Su secreto para estar gozoso lo demuestra en Filipenses 4 y con toda seguridad puede aplicarse a los aconsejados y a sus consejeros hoy en día. Al igual que Pablo, podemos ser sensibles a otros e interesarnos en sus sentimientos, pensamientos y acciones.

### **Las etapas de la consejería**

La mayoría de nosotros hemos tenido la experiencia de que al comprar algún artículo, encontramos dentro del paquete un libro o un folleto de instrucciones. Alguna vez tenemos que seguir paso a paso las instrucciones para poder armar lo que hemos comprado.

Sería fácil si pudiéramos tener una fórmula "paso a paso"

para organizar las vidas de las personas que nos buscan con problemas. La consejería sería sencilla si se pudieran tratar los problemas con fórmulas similares a las de un libro de cocina que da una serie de instrucciones que nunca fallan. Sin embargo, las personas no son tan simples y sus problemas no son parte de una máquina, o los ingredientes de una receta de cocina. Cada persona y cada problema debe ser tratado en forma única, y esto hace de la consejería algo difícil y desafiante.

Hace muchos años, un estudio realizado con 500 miembros de una iglesia concluyó que la mayoría de consejeros pastorales tenían "profundos sentimientos de frustración, inseguridad y aún la impresión de no ser útiles " cuando alguien los buscaba para ayuda. La investigación sacó a luz que cuando las personas buscaban ayuda para sus problemas, muchos líderes de las iglesias se sentían incompetentes y muy inseguros. Este es un sentimiento común, aún en líderes cristianos, quienes se supone tienen mucha experiencia en consejería. El consejero puede tratar de llegar a tener las características que se discutieron en el capítulo 2 y puede hacer uso de las técnicas de las que hablamos en el capítulo 3. En determinado momento, sin embargo, muchos consejeros se preguntarán: "¿Y ahora qué hago? ¿Cómo se procede de principio a fin en una relación de consejería?

En cierta forma es artificial dividir el proceso de consejería en etapas o pasos. La frontera entre estas fases son muy vagas y pueden existir muchos traslapes; sin embargo, puede ser de mucha ayuda el considerar la existencia de cuatro etapas, así:

1. Introdutoria. Clarificación del problema
2. Establecimiento de metas
3. Búsqueda de soluciones
4. Cierre

Todos estos pasos pueden llevarse a cabo en una sola entrevista, pero generalmente cubrirán periodos más largos.

*Etapas Introdutoria.* Clarificación del problema. Al inicio de la consejería existen por lo menos tres metas por alcanzar. Debemos hacer contacto con los clientes potenciales, construir la relación a intentar clarificar el problema del aconsejado.

Haciendo contacto. Es claro que no podemos hacer consejería

si no estamos en contacto con las personas que necesitan ayuda. Para iniciar un ministerio de consejería, debemos empezar por darles a conocer a las personas nuestra disponibilidad y accesibilidad. Esto se hace de dos formas: Anunciando que estamos dispuestos para ofrecer el servicio y demostrando informalmente nuestro interés.

En algunas ocasiones se puede imprimir en el boletín de la iglesia un anuncio formal del servicio que estamos ofreciendo, o se puede hacer algún anuncio desde el púlpito, por ejemplo, diciendo: "Queremos informar a todos que el pastor está disponible para dar consejería los martes y jueves. Por favor hablen con él antes para hacer una cita. En otras oportunidades se pueden hacer comentarios casuales en reuniones, como: "Mi esposa y yo queremos que usted sepa que estaremos complacidos de platicar con cualquiera que desee discutir algún problema".

Probablemente al principio estos anuncios no traigan una avalancha de clientes, pero la relación de consejería formal surgirá de contactos informales con personas que conocemos en la iglesia o en otros lugares. Por ejemplo, para muchas personas jóvenes será fácil abrirse y hablar acerca de sus problemas después de una actividad deportiva, o en algún ambiente informal. Tomar café o caminar juntos después de alguna reunión, dará al aconsejado potencial la oportunidad de exteriorizar informalmente algún asunto que podrá ser discutido más tarde de una manera formal. Si se considera oportuno continuar con la discusión, usted puede hacer un comentario como: "Juntémonos mañana alrededor de las cuatro para seguir hablando de este asunto. Así dispondremos de más tiempo". Esta es una manera informal, pero efectiva, de hacer una cita.

Construyendo la relación. Al principio es muy importante establecer rapport, es decir, una relación cómoda de mutua confianza entre el consejero y el aconsejado. Un lugar agradable, un sitio tranquilo y sin interrupciones, utilizando algunas de las características del consejero mencionadas en el capítulo 2, ayudarán a obtener un buen inicio para la relación. Durante esta etapa, puede hacerse una evaluación, en la cual, tanto consejero, como aconsejado, revisen la relación y saquen algunas conclusiones tentativas acerca de ella. Si esta evalua-

ción trae sentimientos positivos, el principio del rapport logró establecerse.

Algunas veces los aconsejados tienen dificultades en afrontar sus problemas y en compartirlos con el consejero. Durante un corto período de tiempo deberemos conversar de cosas informales, como por ejemplo acerca del clima o de otros asuntos y tendrá que pasar algún tiempo antes de que la conversación llegue a tocar los problemas. El consejero necesita demostrar disposición para "estar con" el aconsejado, para escuchar lo que dice éste y, algunas veces, para dar una gran cantidad de apoyo y estímulo. Esto será muy importante, especialmente al inicio.

En determinado momento, el consejero deberá animar al aconsejado a compartir las razones por las cuales ha buscado consejería. Por ejemplo, preguntarle: "¿Qué puedo hacer para ayudarlo?" y animarlo a empezar a hablar del problema que lo hizo buscarle.

*Clarificación del problema.* Al inicio parecerá que este es un paso fácil. Alguien dirá: ¿Por qué no sólo se pregunta cuál es el problema y luego dedicar el tiempo a encontrar alguna solución para el mismo? Sin embargo, esto no es siempre así de simple.

Algunas veces las personas están muy desconcertadas como para reconocer cuál es su problema. Frecuentemente, saben que algo les está molestando, pero no cuál es el verdadero problema. En algunas oportunidades sucede que el aconsejado menciona algún problema y luego usted (y a veces también el aconsejado) descubre que el problema mencionado no es el principal. En todo caso como consejero su tarea es la de escuchar, observar y animar al aconsejado. También deberá hacer comentarios o preguntas breves que le ayuden a obtener una perspectiva clara de la personalidad del aconsejado, sus problemas, formas de ver el mundo y de sus intentos anteriores para solucionar el problema.

Esta exploración también le ayudará al aconsejado a sentirse mejor, obtener una perspectiva clara del problema y liberarse de emociones y frustraciones que no han sido expresadas.

Durante este período, el consejero debe también plantearse a sí mismo las siguientes preguntas: "¿Podré trabajar con esta persona? ¿Quiero intentar ayudarla? ¿Será este un problema

que sobrepasa mi entrenamiento o habilidad para manejarlo?" Al mismo tiempo, el aconsejado puede estarse preguntando: "¿Puedo confiar en este consejero? ¿Me puede ayudar? ¿Deseo someterme a futura consejería?"

En determinado momento, generalmente cerca del final de la primera entrevista, se pueden hacer comentarios como: "Creo que podré serle de ayuda, sin embargo, tendremos que llevar a cabo varias sesiones. ¿Estaría usted dispuesto?" Este tipo de comentarios se conocen como estructurando y es un proceso de decisión acerca de si la consejería continuará y cómo.

*Etapas del establecimiento de metas.* Hace muchos siglos el rey David escribió un Salmo en el cual se maravillaba del entendimiento íntimo de Dios acerca de las ansiedades y los pensamientos de sus criaturas. "Te alabaré", escribió el salmista, "porque formidables, maravillosas son tus obras; estoy maravillado" (Salmo 139:14).

La mayoría de consejeros pronto descubren que sus aconsejados "han sido creados formidable y maravillosamente", son personalidades complejas con complicadas formas de pensamiento. Ningún ser humano tiene la capacidad de entender a cabalidad a otro. Es solamente con la ayuda de Dios que los consejeros pueden empezar a conocer a sus clientes. Es solamente con la sabiduría de lo Alto que realmente podremos ayudar a los que vienen a nosotros con problemas. Es importante, entonces, que veamos el proceso de consejería con una actitud de humildad y oración. Puede ser de ayuda el orar por nuestros aconsejados y por nuestra consejería antes y después de las sesiones y si usted es como muchos consejeros cristianos, entonces orará silenciosamente y a menudo mientras habla a la persona que necesita de su ayuda. Con la ayuda de Dios y como resultado de su atención cuidadosa al escuchar y al preguntar, eventualmente recibirá una indicación del problema que necesita ser resuelto. En algunas ocasiones es posible saber el problema después de unos minutos, pero en otras ocasiones puede tomar semanas antes de que sepa lo que está molestando a su aconsejado. En ocasiones, el aconsejado puede no entender a cabalidad por qué se ha desarrollado el problema, pero si usted tiene una idea clara de qué le está molestando, en-

tonces podrá ayudar al aconsejado a trabajar con posibles soluciones. Los consejeros novatos frecuentemente se preocupan si no pueden encontrar respuestas que den solución de una forma rápida a los problemas del aconsejado. Esto es un reflejo de la idea de que los consejeros deben de tener todas las respuestas y que la consejería es igual a la relación médico-paciente, en la cual el paciente hace una lista de síntomas y el médico provee la cura. Sin embargo, la consejería no es así, porque el aconsejado elabora el problema y ambos, consejero y aconsejado, tratan de encontrar una solución. Debido a sus objetivos, entrenamiento y experiencia, el consejero pensará en cosas que el aconsejado nunca consideraría. El aconsejado puede necesitar que se le confronte con actitudes auto-destructivas o de pecado, también con conductas que pueden estar causando el problema. Puede haber una discusión de cómo su pasado ha creado un problema y cómo puede solucionarse éste en el presente. Pueden hacerse consideraciones sobre la tensión del ambiente, por ejemplo, dificultades familiares o inestabilidad política, que esté poniendo demasiada tensión sobre el aconsejado y esté acentuando el problema.

Mientras el consejero y el aconsejado obtienen un mayor entendimiento de la situación, puede hacerse una evaluación sobre si se manejó el problema exitosamente en el pasado y cómo se podría manejar con éxito en el futuro. Juntos, consejero y aconsejado, pueden considerar las clases de soluciones que pueden intentarse y pueden hacer una selección de éstas para resolver el problema.

Las metas vagas para resolver un problema raramente ayudan. Si una pareja está teniendo problemas en su matrimonio, por ejemplo, y su meta es "llevarse mejor", descubrirán que ésta es muy vaga para darles la solución. Será de más ayuda buscar metas que sean específicas y capaces de ser evaluadas. La pareja puede escoger, por ejemplo, decirse un cumplido cada día, o pasar cinco minutos diarios escuchándose. Estas parecerían ser metas muy pequeñas, pero son específicas, fáciles, capaces de ser cumplidas y suficientemente claras para que la pareja pueda saber sin ninguna duda si se han cumplido o no.

Algunos consejeros estimulan a sus aconsejados a hacer una lista de acciones específicas, las cuales pueden usarse para cambiar actitudes y conductas. Decida cuándo y cómo se pueden

cumplir cada una de estas metas y luego pídale ayuda a Dios mientras el aconsejado trabaja en sus metas en las sesiones de consejería.

Etapas de búsqueda de soluciones. ¿Se ha propuesto UD. alguna vez que va a cambiar alguna conducta, pero luego se da cuenta que no puede alcanzar las metas que se ha propuesto? La mayoría de nosotros conocemos fumadores que deciden que quieren dejar de fumar, pero continúan haciéndolo por años debido a que nunca tomaron las medidas necesarias para abstenerse.

Con frecuencia, los consejeros se encuentran con algo similar. Un aconsejado puede discutir un problema y según él creará haber encontrado una o varias posibles soluciones, pero se demora para empezar a trabajar en ellas, lo cual no es difícil de entender, ya que es fácil tener buenas intenciones, pero es difícil trabajar para alcanzar las metas propuestas. Por lo tanto, el consejero tiene el reto de animar a sus aconsejados a realizar la acción, aceptándolos y ayudándolos a "intentar de nuevo" cuando han fallado. También deberá hacer sugerencias acerca de nuevas formas de actuar en cualquier lugar donde la solución antigua no ha funcionado y guiarle mientras trabajan en la solución del problema. En algunas ocasiones, el aconsejado reconocerá que una situación problemática no puede cambiarse, pero puede aceptarla y adaptarse a ella. Una viuda que ha perdido a su esposo, por ejemplo, no podrá traerlo de regreso, pero se le puede ayudar a ajustarse a su viudez o nueva vida.

A través de todo esto, el consejero cristiano mantiene un interés acerca del bienestar espiritual del aconsejado y dará una guía realista y práctica acerca de cómo Cristo puede hacer gran diferencia en las vidas con problemas.

Es claro que lo que el consejero y el aconsejado deben hacer es más que hablar de problemas y posibles soluciones. Cada posible solución debe probarse y luego evaluarse, preferentemente, con la ayuda del consejero. Si algo no funciona, debemos ver el problema de nuevo, discutirlo otra vez, re-evaluar las ideas pasadas a intentarlo de nuevo.

Etapas de cierre. Cuando el consejero y el aconsejado poseen un entendimiento del problema, han hablado en detalle acer-

ca de ello, han alcanzado metas funcionales y principiaron a encontrar soluciones, entonces ha llegado el tiempo de finalizar la consejería. Si la relación ha sido placentera, puede que sea difícil terminarla. Algunas veces es difícil decir adiós y por este motivo, tanto consejero, como aconsejado, quizás intentarán continuar con las sesiones, aún después de que ya no sean necesarias. Esto no es saludable. Cuando el consejero concluye que el proceso de consejería debe terminar, será de ayuda para el aconsejado darle la señal de que el final está próximo. En ciertas ocasiones puede hablarse acerca de la finalización de la relación de consejería y el aconsejado deberá saber que " la puerta siempre estará abierta" para un futuro contacto si siente que es beneficioso para él. Los participantes también pueden discutir juntos cómo puede el aconsejado manejar el problema con un mínimo de ayuda externa. Esta es la meta real de la relación de consejería: ayudar al aconsejado a tratar más efectivamente con los problemas de la vida. La terminación de la consejería no es el final, sino que es el punto en donde el aconsejado se llama a una fase de su vida, donde tratará los problemas con más seguridad y contando con la ayuda de Dios.

Como consejero, usted puede hacer contacto con su aconsejado algunas semanas después para preguntarle cómo está. Esto comunicará interés y le permitirá evaluar su trabajo realizado, dándole además al aconsejado la oportunidad de compartir eventos recientes en su vida o consultar algunos puntos que hayan surgido después de que la consejería terminó. En esta parte la meta no es establecer futura dependencia o traer de regreso al aconsejado, sino que es una indicación sincera de su continuo cuidado para con un aconsejado formal.

Escrito en el papel, todo esto suena conciso y fácil; sin embargo, la realidad es que es mucho más difícil ponerlo en práctica. Esto nos ayuda a recordar que el consejero no es el responsable por la solución del problema. El proceso de consejería es una relación en la cual por lo menos dos personas están trabajando juntas en un problema.

Debemos recordar también que las etapas de la consejería no siempre siguen el mismo orden. Por ejemplo, el rapport es importante durante todo el proceso de consejería y no sola-

mente al principio. Con frecuencia existe vacilación entre las fases de establecimiento de metas y en la búsqueda de soluciones.

Finalmente, debemos reconocer que no todos los problemas se pueden manejar de la misma forma. El dolor de una viuda necesitará diferente tipo de consejería que la que necesita un adolescente que está frustrado debido al programa que ofrece el grupo juvenil de su iglesia. El líder cristiano, entonces, deberá tener algún conocimiento de los diferentes tipos de consejería. De este asunto hablaremos en el próximo capítulo.

### **PREGUNTAS**

1. Explique en qué consiste cada una de las etapas del proceso de consejería.
2. ¿De qué forma le ayuda al consejero conocer las etapas del proceso de consejería?

## 5

---

---

# TIPOS DE CONSEJERÍA CRISTIANA

EL REY SAÚL ha de haber sido un hombre muy impresionante: alto, bien parecido, valiente y humilde. El rey de Israel tenía un corazón que fue cambiado por Dios (1 Samuel 10:9). De acuerdo con la Biblia, el Espíritu del Señor vino sobre la vida de Saúl en el momento cuando fue ungido Rey y empezó a sentir y a actuar como una persona diferente (1 Samuel 10:6). No es sorprendente que las personas estuvieran impresionadas con el nuevo gobernante.

Sin embargo, algo no funcionó. Saúl se volvió celoso, egoísta, desobediente y sufrió de profundas perturbaciones. Saúl resistió la guía de Dios, ignorando las recomendaciones de sus consejeros, sufriendo frecuentemente explosiones de ira y pasando muchas horas planificando la forma de poder vencer a sus enemigos. Seguramente 1 Samuel 16:14 es uno de los versículos más tristes de la Biblia: "El Espíritu del Señor se apartó de Saúl, y le atormentaba un espíritu malo de parte de Jehová".

Muchos de los servidores de Saúl estaban sinceramente interesados en Saúl debido al disturbio que padecía, por lo que propusieron una cura dando la siguiente sugerencia: ". . . Busquen a alguno que sepa tocar el arpa, para que cuando esté sobre ti el espíritu malo de parte de Dios, él toque con su mano, y tengas alivio" (1 Samuel 16:16). Es bien sabido que

David fue la persona escogida para hacer este trabajo y que utilizó una técnica que los consejeros modernos llamarían "Terapia Musical".

Si los servidores de Saúl le hubieran consultado a usted y pedido que ayudara al rey Saúl, ¿Qué habría hecho? Seguramente a muy pocos de nosotros se nos ha pedido dar consejería a un rey, pero dondequiera que vivamos, existen personas tensos y perturbadas como el rey Saúl. Pocos de nosotros podemos tocar el arpa, sin embargo, las personas necesitadas de nuestras iglesias y comunidades esperan recibir consejería, tal vez no musical, pero sí que les dé consuelo y ayuda práctica. Esta no es una tarea fácil y los consejeros pronto descubrirán que existen diferentes necesidades en las personas, cada una de las cuales debe ser manejada en forma única. Como ya hemos visto, no existe una fórmula para dar consejería, que se pueda aplicar a todo el mundo. Algunos consejeros experimentados han concluido en que existen diferentes tipos de consejería cristiana, cada una con una ligera diferencia en su énfasis. Usted podrá usar una o varias de estas técnicas con sus aconsejados.

## **Consejería de apoyo**

El líder de la iglesia, en especial el pastor, con frecuencia tiene la oportunidad de brindar apoyo y estímulo, tanto en tiempos de crisis, como de necesidad. En muchas comunidades los más dados a ofrecer ayuda y consuelo a los que están experimentando la muerte de un ser querido, enfermedades graves, problemas financieros a otro tipo de problemas son grupos de vecinos, amigos o miembros de una familia. Mientras las ciudades crecen, sus habitantes se movilizan cada vez más y muchas personas están lejos de sus familias, por lo que buscan apoyo en sus amigos de la iglesia para así contar con una guía y ayuda en tiempo de necesidad. En algunos lugares los cristianos sienten que su familia más cercana la forman los hermanos y hermanas que son miembros del cuerpo de Cristo (1 Corintios 12:12-27). ¿Se ha dado usted cuenta que algunas personas parecen tener constante necesidad de estímulo y de seguridad, mientras que otros son capaces de permanecer solos? Existen momentos, sin embargo, cuando todos afronta-

mos crisis y necesitamos de personas que nos puedan ayudar a ajustarnos al fracaso, a la pérdida de un ser querido o a alguna catástrofe.

En la consejería de apoyo, la meta no es estimular a los aconsejados a desarrollar una dependencia infantil e inmadura del consejero. Al contrario, el consejero debe dar al aconsejado una ayuda y guía temporales, mientras que éste último logra encontrar la forma de manejar las situaciones de la vida con más eficacia.

Para poder lograr esto, el aconsejado debe animarse a hablar acerca de sus sentimientos y frustraciones. El consejero no debe estimular las respuestas que no son saludables, por ejemplo: Negar que existe el problema; tratar de evadir los problemas a través de fantasías, el alcohol o el uso de drogas. Tampoco es saludable negarse a aceptar ayuda; negar la existencia de sentimientos "negativos", como ira, ansiedad o culpa; o bien negándose a considerar alternativas realistas para la situación presente, alejándose así de familiares y amigos.

Es más saludable si el aconsejado puede recibir el tipo de ayuda que le enseñe a afrontar el problema de una forma más real a intente entender, expresar y discutir sus propios resentimientos, culpas o sentimientos negativos. También será provechoso aceptar alguna responsabilidad para manejar el problema; explorar distintas formas de manejar la situación, reconocer y aceptar el hecho de que algunas cosas no se pueden cambiar (como la muerte de un ser querido). Es útil además, comunicarse con sus familiares, amigos y otras personas y movilizar los recursos necesarios para manejar los problemas de una forma constructiva.

La mayoría de nosotros tratamos de evitar las situaciones tensas e incómodas imaginando que no existen. Muchas veces no hacemos nada para enfrentar nuestros problemas, creyendo que Dios quitará todas las dificultades de la vida si tan sólo esperamos lo suficiente. Sin embargo, ¿no es cierto que resulta más saludable e inteligente admitir que los problemas existen, encomendarlos a Dios (Mateo 11:28-30) y confiar en que El nos guiará mientras movilizamos nuestros propios recursos para alcanzar una solución?

La Biblia nos enseña que debemos animarnos y apoyarnos los unos a los otros (1 Tesalonicenses 5:11; Hebreos 3:13 y

10:25) y aún cuando sea necesario confrontar, debemos hablar con la verdad "en amor" (Efesios 4:15). El consejero que apoya a su aconsejado, también le prestará un cuidado amoroso, un estímulo sensible, un reto amable y una guía útil, de tal forma que se pueda llevar a cabo el crecimiento, así como encontrar la forma de solucionar los problemas.

## **Consejería utilizando la confrontación**

Muy frecuentemente Jesús confrontó con sus pecados a las personas que llegaban a Él. Confrontó al joven rico con su énfasis exagerado en las riquezas (Lucas 18:22), a la mujer samaritana con su inmoralidad (Juan 4:17-18), a los discípulos con su escasa fe (Mateo 8:26 y 14:31) y a los líderes religiosos con su pecado (Mateo 12:34;15:7-8; 23:23-33 y Juan 8:44-45).

Es diferente que Jesús "quien no conoció pecado" señalara los pecados de otros, que nosotros cristianos imperfectos confrontemos a otros con sus debilidades. Algunos consejeros profesionales sienten que no se debe hacer nada que haga sentir culpables o fuera de lugar a los aconsejados; sin embargo, este punto ha sido discutido por aquellos que creen que el consejero debe confrontar al aconsejado en determinadas situaciones.

El consejero cristiano no pretende juzgar a otros (Mateo 7:12), condenar o criticar. Con su espíritu de amor y amabilidad, debe animar a las personas a afrontar sus pecados, fallas o acciones egoístas. Esconder la propia inmoralidad o acciones poco inteligentes solamente creará sentimientos de culpa, frustración y ansiedad neurótica. Si confesamos nuestros pecados, Dios perdonará (1 Juan 1:9) y obtendremos misericordia (Proverbios 28:13). Como servidor de Dios, el consejero debe ayudar al aconsejado a afrontar sus pecados, a confesarlos a Dios y en algunas ocasiones también a otros (Santiago 5:16), así como hacer algo para cambiar su conductor y actitudes.

Es muy importante comprender que la confrontación no está limitada a la discusión de la conducta pecaminosa. Esta también ayuda al aconsejado a ganar nuevas perspectivas acerca de su actuar, lo obligaron a escuchar cosas que probablemente no desea y hacer cosas a las que probablemente se ha estado resistiendo. Frecuentemente, el confrontar requiere de coraje

porque el aconsejado puede responder con enojo o resistencia. Sin embargo, cuando se da en pequeñas dosis, con sincero interés y dejando lugar para que el aconsejado responda, entonces puede ser una de las partes del proceso de consejería más significativas y gratificantes.

## **Consejería educativa**

La mayor parte de los conductos humanos son aprendidas: Aprendemos a hablar, a pensar, a vestirnos y a comportarnos en situaciones sociales que son aceptables en nuestra cultura. Cuando los problemas vienen a nuestra vida, nos volvemos al pasado en busca de una solución o evadimos éstos usando alguna técnica aprendida que nos ayude a escapar. La forma de actuar de los pacientes psiquiátricos puede parecer extraña a los ojos del observador, pero estos comportamientos son formas aprendidas para poder luchar con la mucha tensión que padecen. Cualquier conducta, aunque no sea usual, pero que ha tenido éxito en el pasado para reducir la ansiedad, puede seguirse utilizando en el futuro.

Si la mayoría de las conductas han sido aprendidas, parecerá razonable concluir que la consejera debiera consistir principalmente de educación, en la cual la conducta ineficaz se lleva al punto de la extinción y el aconsejado aprende formas de actuar nuevas y más apropiadas. Este enfoque asume que el consejero realmente es un maestro y que la consejería cristiana es una forma especializada de educación cristiana.

Si todo tipo de consejera es básicamente un re aprendizaje o no, es un punto de debate, pero no cabe duda que muchos de los consejeros cristianos trabajan en educación. Lo que realmente buscan las personas con preguntas teológicas, con intereses acerca del matrimonio, selección vocacional o con necesidad de consejo es información. Los jóvenes que aún no se han adaptado socialmente, deben aprender a actuar de una manera adecuada en situaciones sociales y los que deben tomar importantes decisiones pueden buscar la opinión y guía de un líder de la iglesia.

Es estimulante darse cuenta que otras personas pueden vernos como expertos en cierta área y que, por lo tanto, valorarán nuestro consejo. Al tomar parte en este rol, sin embargo, mu-

chas personas (incluyendo a los consejeros) demuestran una tendencia a dar opiniones aún acerca de asuntos sobre los cuales no saben nada. En la consejería educativa debemos mantener un espíritu de humildad y hacer nuestra costumbre el ver como autoridad final la Palabra de Dios. Debemos pedirle a Dios sabiduría mientras ayudamos a los demás con sus problemas y en ocasiones debemos admitir que no tenemos la respuesta, pero que la buscaremos al ir trabajando sobre el problema con el aconsejado.

Hace muchos años, un joven misionero llegó a las Islas Filipinas y pronto mucha gente lo buscaba para pedir su consejo. Debido a su poco conocimiento acerca de las costumbres del lugar y no queriendo dar un mal consejo, sentía que no podía responder a las preguntas que le planteaban. Un día se dio cuenta que ningún consejero cristiano lo sabe todo, que es el Señor quien guía a través de sus siervos. Después de este descubrimiento el misionero empezó a decirles a sus aconsejados: "No tengo todas las respuestas para sus preguntas, pero conozco a Alguien que realmente tiene la solución para todos los problemas. juntos oraremos y confiaremos en El para tomar la decisión correcta". Todo consejero debe confiar en el Señor para enseñarles a otros.

## **Consejería espiritual**

En cierto sentido, toda la consejería cristiana es consejería espiritual. Como seguidores de Cristo, estamos comprometidos a hacer discípulos a todas las personas y de ayudar a aquellos que son débiles (Mateo 28:19-20; Romanos 15:1; Gálatas 6:1-2; 1 Tesalonicenses 5:14). Debido a esto, no podemos ser tímidos en incluir en nuestra consejería asuntos espirituales, aún cuando la queja principal parezca no ser de naturaleza espiritual (como una simple solicitud de información). Por ejemplo, el preguntar: "¿Cómo está su vida espiritual?" puede frecuentemente dar entrada a asuntos espirituales si no se han tratado con anterioridad. Algunas veces el consejero tiene la oportunidad de llevar a otros a Cristo o de animar a las personas a comprometer sus vidas bajo el señorío de El. Frecuentemente, usted ora con el aconsejado o le leerá un pasaje de la Biblia. Esta clase de consejería puede traerle mayor satisfac-

ción, tanto en la tierra (Juan 10:10), como en la vida eterna, en el cielo Juan 3:16).

El consejero religioso no tiene igual cuando presta ayuda a las personas a encontrar sentido y propósito a la vida. Aun Freud reconoció que "solamente la religión es capaz de responder las preguntas del propósito de la vida". En vista de esto, es triste que muchos consejeros cristianos eviten tratar asuntos espirituales aún cuando éstos surgen.

Debe reconocerse, sin embargo, que lo que aparenta ser un asunto religioso puede ser frecuentemente una máscara que esconde un profundo problema psicológico-espiritual. Los pacientes de hospitales psiquiátricos algunas veces hablan de haber cometido un "pecado imperdonable", pero la naturaleza del problema puede tener un origen más profundo. En ocasiones, los aconsejados preferirán formular preguntas acerca de teología, así no tendrán que hablar de sus propias ansiedades y tensiones.

En contraste, también es cierto que algunas personas desarrollan problemas personales que esconden sus necesidades espirituales y conflictos. "No puedo concentrarme en mis estudios" da la impresión de ser una queja acerca de un problema académico, pero puede indicar un problema espiritual que está utilizando toda la energía de la persona. El hecho de que un aconsejado haya escogido un consejero religioso, puede significar que existe una necesidad espiritual consciente o inconsciente.

Una noche un consejero cristiano recibió una llamada de larga distancia de un amigo que quería viajar muchos kilómetros para hablar acerca de un problema de depresión. Cuando el amigo llegó y habló por un momento, hizo un comentario realmente interesante: "Hay consejeros en el lugar donde vivo, sin embargo, he viajado hasta aquí porque sabía que en determinado momento usted preguntaría acerca de mi condición espiritual, la cual creo se relaciona con mi problema". El aconsejado no había mencionado esto al principio y parecía incómodo cuando se mencionó el asunto.

Probablemente usted estará de acuerdo con el pastor que escribió que el consejero cristiano siempre debe estar consciente de las implicaciones horizontales y verticales de todo problema humano.

## Consejería de grupo

Cuando Jesús estuvo en la tierra, habló con muchas personas acerca de sus necesidades y problemas. Sin embargo, su consejería no se limitó sólo a una persona, ya que como vimos anteriormente hizo consejería con dos personas al mismo tiempo en el camino a Emaús. Algunas veces pasó momentos platicando a solas con Pedro, Santiago y Juan. También hubo momentos cuando discutió asuntos de importancia con los doce discípulos como grupo. En la iglesia primitiva las personas se reunían en grupos, cuyo propósito era el de estudiar y tener compañerismo, así como el de celebrar servicios de comunión y oración. Los creyentes compartían sus posesiones, trabajaban, comían y dedicaban tiempo para alabar a Dios juntos (Hechos 2:42-47). Seguramente también hablaban de sus problemas y se ayudaban unos a otros en sus necesidades. Muchos años más tarde el Metodismo principió como un pequeño grupo y muchas iglesias de hoy día se han dividido en grupos pequeños de cristianos, quienes se reúnen para compartir sus experiencias, confesar sus faltas, orar (Santiago 5:16) y estudiar juntos las Escrituras.

Los consejeros cristianos han descubierto que existe un valor especial en la consejería de grupo, incluyendo los grupos familiares. Reuniéndose con varios aconsejados a la vez, el líder de grupo puede proveer un lugar donde una cantidad de personas pueden trabajar juntas para compartir sus sentimientos de una forma honesta. También pueden descubrir nuevas situaciones acerca de ellos mismos, animarse y consolarse los unos a los otros, confrontarse en amor y ayudarse mutuamente con sus problemas.

Algunos grupos surgen por sí solos, sin dirección de ninguna persona o consejero. Pueden haberse formado clases bíblicas, grupos sociales, grupos de planificación en la iglesia o grupos de compañerismo y oración, todos con un propósito diferente al de recibir consejería; sin embargo, sus miembros en algunas ocasiones compartirán sus necesidades y se interesarán los unos por los otros.

¿Es posible para el consejero cristiano reunir un grupo de personas con el propósito de dar consejería? La respuesta dependerá de las personas que puedan estar involucradas y de

la comunidad en donde vivan. Una clase de consejería de grupo que ha tenido mucho éxito alrededor de todo el mundo es Alcohólicos Anónimos. Buena parte de este éxito se ha debido a que los participantes no tienen miedo de dar o bien de recibir ayuda, así como de admitir frente a los demás que tienen problemas con la bebida. Este tipo de reconocimiento abierto de que se tiene un problema no es fácil para la mayoría de las personas, en especial si asisten a una iglesia pequeña o viven en una comunidad donde las personas se conocen muy bien.

Si las personas pueden dejar su resistencia para compartir, podrán aprender mucho de sus demás compañeros de sufrimiento. Por ejemplo, un psicólogo muy creativo desarrolló en una gran ciudad un programa "de viuda a viuda" para aquellas mujeres que tenían pocos amigos o parientes y que podrían beneficiarse grandemente con la ayuda y el apoyo de otras viudas. Algo similar puede ser de ayuda para algunas personas en su iglesia o comunidad. Si a usted le llama la atención hacer consejería de grupo, puede empezar por hacer una invitación general desde el púlpito, pero las personas responden mejor a estas invitaciones si se les habla personalmente. Cuando ya haya encontrado algunas personas para reunirse, comience la actividad invitando (pero no forzando) a los participantes a presentarse ellos mismos y luego con mucha amabilidad anime a los miembros del grupo a compartir sus intereses. La tarea del consejero es la de estimular la discusión y, en determinados momentos, la de resumir lo que está surgiendo en el grupo. También puede ofrecer estímulo y dirección a la discusión. Otra tarea será la de mantener a los participantes dentro del tema que se discute. Los grupos cristianos con frecuencia descubren que un grupo de oración es de bastante ayuda para miembros.

El que el grupo sea de ayuda o no depende de los participantes. Si pueden "sobrellevar los unos las cargas de los otros" (Gálatas 6:2), entonces el grupo de consejería será una experiencia de ayuda y enriquecimiento, pero si los miembros evaden hacerlo entonces a lo menos por un tiempo la consejería individual podrá ser la mejor forma de dar ayuda.

## Consejería informal

La consejería no se lleva a cabo siempre en una atmósfera formal o en una oficina de consejería. Por el contrario, probablemente una buena parte se lleva a cabo en un ambiente informal como cuartos de hospital, visitas en hogares, en cafés, salas de espera, en la calle y aún hasta en eventos sociales y deportivos. Las oportunidades para dar consejo pueden ser frecuentes, en especial si usted hace afirmaciones o preguntas que ayuden a los demás a hablar, por ejemplo: "¿Cómo marcha todo? Hoy luces cansado o cansada. ¿Cómo va tu vida espiritual? Me pregunto si hay algo que lo ha estado molestando. ¿Te sientes bien?" Cuando las personas descubren un interés en ellas, así como un sincero deseo de escucharlas, con frecuencia se deciden a hablar de sus problemas.

Un consejero profesional ha hecho algunas sugerencias útiles para la consejería informal:

- Escuchar intensa y cuidadosamente.
- Uso ocasional de preguntas para ayudar a establecer las áreas del problema.
- Estimular a la persona a resumir el problema, así como hablar acerca de algunas posibles soluciones que haya intentado en el pasado.
- Proporcionar toda la información útil que sea posible.
- Ayudar a la persona a decidir cuál es el siguiente paso a seguir y estimularía a la acción.
- Dar a la persona estímulo a inspiración.
- Prometer orar por el problema y no olvidar hacerlo.
- Si parece necesario dar consejería por un tiempo, sugiera que se reúnan en otra ocasión para poder tener una discusión más formal del problema.

La consejería informal podrá parecer que no es muy importante, sin embargo, ésta ha ayudado a muchas personas y además para muchos no existe otro momento libre para recibir consejería más que de esta forma. Es muy importante el recordar que casi toda la consejería de Jesús fue informal, pero efectiva.

## **Consejería preventiva**

El único propósito de la consejería no es el de consolar a la persona que sufre o el de ayudar al oprimido a salir de sus problemas. En algunas ocasiones la meta de la consejería es la de ayudar a las personas a evitar intervenir en problemas ajenos. En la consejería matrimonial, por ejemplo, se está interesado en los patrones que ayuden a llevarse en una forma más adecuada con los demás. Sin embargo, la consejería prematrimonial trata de anticiparse a los problemas antes de que éstos aparezcan, así como busca ayudar a las parejas a manejar situaciones problemáticas que puedan desarrollarse más adelante. Esto es consejería preventiva y aquí se hace un intento para anticiparse a posibles problemas antes de que éstos surjan o para manejar los que están empezando a desarrollarse antes de que se vuelvan más grandes.

En la mayoría de sociedades, incluyendo la nuestra, las personas no reaccionan de una forma entusiasta ante el consejo que no ha sido pedido. Esto es más frecuente especialmente en las personas jóvenes o en quienes no están dispuestos a admitir que pueden tener problemas en el futuro. Estas personas son las que salen más beneficiadas del consejo de otros, pero con frecuencia son las últimas inclinadas a aceptarlo.

Debido a esto, el consejero que quiere prevenir problemas, al ofrecer sugerencias, lo debe hacer con mucho cuidado. Deberá evitar una actitud de superioridad, así como el caer en la actitud paternalista de "si usted no hace lo que le digo, se arrepentirá después". Con mucha frecuencia existen problemas que pueden ser discutidos en una forma calmada e inteligente. La mejor forma para tratar el asunto "finanzas" será el preguntar: "¿Ha tenido una oportunidad para discutir la forma de manejar sus finanzas?" y no decir: "Permítame darle algunos consejos acerca del manejo del dinero".

Sin duda una de las mejores formas de hacer consejería preventiva será hablando acerca de áreas problemáticas desde el púlpito o de alguna otra plataforma pública, ya que las personas prefieren escuchar cuando las sugerencias son presentadas con una base bíblica. Como todo predicador sabe, las personas que necesitan más ayuda son las que no asisten o que no son inclinadas a escuchar. A ningún consejero le gus-

tará esto, pero la mayoría sabe que la única forma en la que las personas aprenden es cometiendo errores. Algunas veces el consejero deberá ser como el padre del hijo pródigo; podrá dar consejo y hacer advertencias, pero los aconsejados, como hijos, insistirán en no tomar en cuenta el consejo y aprenderán a través del camino más difícil: por propia experiencia. Lo único que podremos hacer en este caso, será confiar estas personas a la protectora mano de Dios y pedirle que El les traiga de regreso a donde puedan reunirse con aquellos que les aman y se interesan en ellos.

Es interesante que nos preguntemos qué clase de consejería habría sido más efectiva para Saúl cuando empezó a alejarse de Dios, ¿se habría beneficiado de la consejería de apoyo, de confrontación, la educativa, la espiritual, la de grupo, la informal o la preventiva? Probablemente todas estas formas de orientación habrían sido útiles, sin embargo, Saúl tenía una característica que hace difícil la consejería: era obstinado y no quería cambiar. Cuando las personas no desean recibir consejo y no están interesadas en cambiar, entonces nuestra consejería no tendrá ningún éxito ni efecto. Pero aun así el consejero podrá orar. David confió en Dios al trabajar en la vida de Saúl y con el tiempo Dios le demostró Su supremacía. A pesar de nuestros mejores intentos humanos, la oración indudablemente es el elemento más importante en la consejería, es el corazón de la ayuda de todos los tipos de consejería que hemos descrito en este capítulo.

### **PREGUNTAS**

1. ¿En qué consiste la consejería de apoyo? ¿En qué ocasiones la usa usted?
2. ¿En qué consiste la consejería preventiva?
3. En su ministerio, ¿cuál es el tipo de consejería que usa con mayor frecuencia?

## 6

---

---

# **LAS TENSIONES EN LA CONSEJERÍA CRISTIANA**

LA BIBLIA Es un libro realista que nos habla acerca del gozo de seguir a Cristo y nos promete paz y esperanza, pero también establece de una forma honesta y realista que la vida cristiana no será fácil. Por ejemplo, consideremos Hebreos 11. Este capítulo menciona un ejército de personas seguidoras de Dios y detalla las bendiciones que vinieron a sus vidas, pero también nos habla de muchos cristianos sinceros que fueron perseguidos y asesinados.

Jesús dio un mensaje similar, anunciando que había venido para dar vida y para darla en abundancia (Juan 10:10). Afirmó que es necesario que quienes le siguen, deben negarse a sí mismos, dejar atrás sus comodidades y la seguridad de la vida y tomar la pesada cruz para seguirle.

Los escritos del apóstol Pablo también están llenos de este realismo, ya que nunca trató de esconder los problemas en la iglesia y fue honesto acerca de las tensiones en su propia vida. Como cristiano, Pablo conocía la seguridad que se recibe cuando se está comprometido con Cristo, pero también era lo suficientemente honesto para admitir algunas de sus propias dificultades (Romanos 7:15-25). En 2 Corintios 11:18-33, habló acerca de sus pruebas y dificultades, incluyendo el haber sido azotado, así como sus prisiones, peligros, rechazos, presiones y aún naufragios. La Biblia

es verdaderamente realista al hablarnos acerca de las tensiones de la vida.

Tensiones como éstas las estudió por muchos años el Dr. Hans Selye, un biólogo, quien para hacer su trabajo de investigación se trasladó de Austria, su país natal, a Canadá. Selye llegó a ser famoso por su trabajo sobre tensión. Sugirió que todos debemos de hacer ajustes necesarios a los cambios, incertidumbres, eventos y dificultades de la vida. Con frecuencia estos ajustes ponen bajo presión nuestros cuerpos y mentes. La tensión se puede definir como cualquier situación que nos fuerza a ajustarnos y que, además, crea presión física y mental.

Esta presión no siempre es mala, ya que algunas veces es buena para obligarnos a actuar y trabajar en las soluciones de nuestros problemas. Por ejemplo, cuando el maestro en la escuela anuncia un examen, los estudiantes se sienten tensos, pero esta tensión los motiva a estudiar y aprender de una forma más efectiva. Cuando tememos fallar, sentimos una tensión que nos obliga a trabajar más fuertemente, de tal forma que lo hagamos bien. Pablo sabía que las tensiones en su vida a veces le enseñaban nuevas lecciones, mostrándole qué tan fuerte era como cristiano (2 Corintios 12:10).

Pero las tensiones, en especial si éstas son intensas, pueden ser dañinas. Nos afectan en tres formas:

1. Nos pueden influenciar físicamente. Se ha demostrado que las tensiones pueden ser causa de un agotamiento total y dar origen a una variedad de enfermedades, como ataques cardíacos, úlceras, dolores de cabeza y otros. A las personas que sufren de tensión por preocupación, soledad, tristeza, culpa o desesperanza, les toma más tiempo recuperarse de ese padecimiento, debido a que sus cuerpos están cargados con la tensión y tienen menos capacidad para luchar con la enfermedad. La tensión, entonces, puede interferir con la recuperación y con la buena salud.
2. La tensión también puede influenciar a las personas psicológicamente. Cuando estamos bajo tensión, nos inclinamos más a ser olvidadizos, impacientes, ineficaces, irritables a incapaces de mantener una buena relación con los demás. Algunas veces los problemas en el matrimonio se desarrollan debido a que un

miembro de la familia tiene mucha tensión en el trabajo, a tal grado que no es capaz de concentrarse o mantener una buena relación con los demás en el hogar. Aun se pueden desintegrar iglesias cuando los creyentes están bajo la influencia de la tensión.

3. Para el apóstol Pablo, las tensiones de la vida parecían traerlo más cerca de Cristo. Esto aún sucede hoy en día a muchas personas, pero algunas veces sucede lo opuesto y la tensión llega a ser un estorbo espiritualmente. Cuando deberíamos buscar a Dios en oración o leer Su Palabra, a veces estamos más interesados en nuestras presiones y muy ocupados como para preocuparnos en hablar a Dios acerca de esto. Luego, debido a que hemos ignorado a Dios, quien nos puede traer consuelo, experimentamos mayor tensión de la que habríamos tenido si primero le hubiéramos buscado a El.

La tensión es universal, afecta a las personas de toda edad, de toda comunidad y en todo país. Su tensión puede ser diferente de la que experimentan sus amigos creyentes, sin embargo, todos hemos experimentado tensión alguna vez. Entonces, ¿cómo manejar nuestras propias tensiones y cómo ayudar a otros a manejarlas?

## **Entendiendo las tensiones**

El primer paso para dar consejo a personas que están luchando con la tensión, es entender algunas de las causas de ésta. Todas las tensiones vienen de Satanás, quien recorre toda la creación provocando estragos, engañando a las personas y buscando a quién devorar (1 Pedro 5:8). A causa de su influencia en el mundo, las tensiones afloran de muchas fuentes:

Tensiones que vienen de la sociedad. Algunas tensiones tienen su origen en los vecindarios y países en que vivimos. Si usted vive en un lugar donde existe mucho crimen, inestabilidad política, escasez de alimentos, desempleo, clima desagradable, condiciones de vida de superpoblación, pobreza o excеси-

vo ruido, entonces será muy fácil sentirse sobrecargado, en especial si éstas son tensiones que usted no puede controlar.

Tensiones que vienen de los eventos de la vida. ¿Recuerda usted la muerte de Lázaro? Juan 11 describe una escena muy triste, en donde los amigos de Marta y María guardaban luto por la pérdida de su hermano. Cuando Jesús llegó, también fue movido a compasión, a tal grado que lloró con los demás deudos.

La muerte de un ser querido es una experiencia que nos pone bajo mucha tensión. También experimentamos tensión cuando perdemos el trabajo, sufrimos un accidente, cuando nos han robado algo material, nos despedimos de alguien que se cambió de casa, nace un bebé deforme o con retraso mental, se experimenta una enfermedad grave, se tienen conflictos con los vecinos o se pasa por cualquier otro evento de la vida que cree presión. Cada una de estas cosas pueden interrumpir nuestras vidas y forzarnos a hacer cambios y ajustes.

Aun los eventos agradables nos pueden llevar a sufrir tensión. El matrimonio, el nacimiento de un niño que ha sido esperado durante mucho tiempo, el logro de una meta importante o bien el simple hecho de disfrutar de unas vacaciones. Todos estos eventos son acontecimientos que deseamos nos sucedan, pero que pueden crear tensión, al igual que las situaciones desagradables, ya que requieren ajustes y cambios en la vida, los cuales quizás no serán fáciles.

Tensiones que se originan en nosotros mismos. Algunas veces las tensiones surgen de nosotros mismos. Pueden venir en la forma de emociones que otros no pueden ver, pero que sentimos fuertemente. Por ejemplo, considere el temor. Tanto los niños, como los adultos, tenemos temores. Algunos de nosotros le tememos al fracaso, al peligro, a la enfermedad, a la muerte o al rechazo y otros temen por su seguridad o tienen miedo del futuro. ¿Cuáles son sus temores y cuáles son los temores de sus hermanos y hermanas en Cristo? Probablemente cada uno de nosotros tenemos nuestra propia lista de cosas a las cuales tememos.

Los sentimientos de auto-crítica, inferioridad e incompetencia, pueden ponernos bajo presión. Además, en algunas ocasiones nos condenamos a nosotros mismos debido a que sentimos que somos perdedores. Otros experimentan tensión

debido a que están físicamente agotados. Esta fatiga podrá esconderse de los familiares y amigos, sin embargo, el cansancio puede ser la causa principal de tensión.

Algunos consejeros se han dado cuenta que la actitud de una persona con respecto a las tensiones es muy importante. Muchas personas tienen una actitud positiva y aceptan el hecho de que Dios ha permitido sus tensiones y creen que El les ayudará a manejarlas. Estas personas se ajustan mejor que aquellas que se quejan de cada detalle de la vida y siempre se sienten críticos a inclinados a quejarse. Desde la celda de la prisión, Pablo dio buenos consejos acerca de las actitudes de las personas que se sentían bajo presión. "Dejen de quejarse", escribió, "y en lugar de eso, llenen su mentes con cosas que son buenas y honorables" (Filipenses 4:8). Cuando aplicó este consejo a su propia vida, Pablo fue capaz de contentarse aún en medio de mucha tensión (Filipenses 4:11-12).

## **Ayudando a las personas a manejar las tensiones**

La mayoría de nosotros hemos encontrado nuestras propias formas de manejar la tensión. Cómo actuará usted en medio de la tensión, depende de su cultura, trasfondo familiar, experiencias pasadas y su propia personalidad. Algunas personas tratan de ignorar la tensión, pretenden que no existe y continúan sus actividades normales. En cambio otras admiten que sienten presión y se ayudan hablando del problema con un amigo, llorando (lo cual puede descargar de una parte de la tensión y ayuda a que nos sintamos mejor) o tratan de encontrar una forma que les ayude a olvidar sus problemas temporalmente. Muchas personas buscan a Dios, la Biblia, la literatura cristiana o la iglesia, en donde pueden encontrar consuelo.

También existen otros que intentan esconder la tensión en la bebida alcohólica. Es cierto que los alcohólicos son personas bajo mucha presión, ya que cuando las tensiones aparecieron por primera vez, estas personas trataron de olvidarse de sus problemas en la bebida. Pero luego sus organismos se volvieron dependientes del alcohol y no han sido capaces de dejar de beber desde entonces. La tensión original aún persiste y la excesiva bebida ha agregado aun más tensiones a su vida.

En los últimos años muchos expertos han escrito acerca de la tensión y han sugerido formas en las cuales las personas pueden manejarla. La Tabla III (p. 85) resume algunas formas útiles de cómo manejar las tensiones. Como consejero, usted probablemente querrá compartir algunas de estas sugerencias con las personas que aconseja.

En general, existen por lo menos seis formas de ayudar a las personas a manejar las tensiones de la vida:

1. Podemos intentar que el aconsejado se relaje. ¿Se ha dado usted cuenta alguna vez de cómo reacciona un animal cuando está asustado o en peligro? Usted no puede ver su corazón, sin embargo, éste empieza a latir más rápido, hay un incremento de adrenalina en su torrente sanguíneo, sus músculos se ponen tensos y el animal está preparado para escapar o para pelear. Algo similar sucede cuando los humanos están bajo tensión, es difícil pensar claramente cómo manejar la tensión, pero puede ser de mucha ayuda el relajarse. Sentarse tranquilamente y hablar acerca del asunto puede relajar físicamente. El ejercicio puede reducir algunas de las tensiones, también un baño caliente, el escuchar música agradable, el pensar por un momento en cosas que no producen tensión o el proyectar cuadros agradables en la mente y, mejor que cualquiera de estas prácticas, es el meditar en las Escrituras. El Salmo 1 contiene una buena fórmula para manejar las tensiones. No andar o sentarse con los malos o gentes pecadoras. En lugar de ello debemos meditar en la Palabra de Dios "día y noche". Esto es una "delicia" que trae calma a nuestras vidas, especialmente en tiempos de tensión.
2. Usted notará que estas prácticas no tratan directamente con el origen de las tensiones. Sin embargo, veamos la segunda forma de manejar la tensión: Ayude al aconsejado a entender y luchar contra las causas de su tensión, animelo a hablar sobre sus preocupaciones e intereses. Lo que ellos piensan puede ser la causa de sus tensiones. El hablar sobre esto le permitirá al aconsejado expresar sus sentimientos y temores. Esto puede ser de ayuda para las personas, pues también les permite tener un mejor entendimiento del problema.

3. Trate de descubrir cómo ha intentado el aconsejado solucionar sus tensiones en el pasado y cuáles técnicas han sido más efectivas, asimismo, establezca cuáles no han funcionado y qué medidas tomará en el futuro. Puede ser necesario discutir cada posibilidad y animarlo a modificar su forma de pensar, planear o actuar.
4. Reconozca que habrá momentos cuando usted y su aconsejado deberán afrontar el hecho de que algunas situaciones que producen tensión nunca cambiarán. ¿Recuerda usted la tristeza de David por la enfermedad de su hijo? Parte del realismo bíblico se ve en la descripción del pecado de David con Betsabé y el niño que resultó de esa unión nació enfermo y estuvo por varios días entre la vida y la muerte. Durante ese tiempo David estuvo en gran tensión, oró intensamente, no quiso comer y fue tanta su tensión que no pudo pensar en otra cosa que no fuera su hijo enfermo. Cuando el pequeño murió, David tuvo que aceptar la muerte como algo que no se puede cambiar, volvió a sus ocupaciones como rey y fue a consolar a su esposa (2 Samuel 12:15-24). No es fácil aceptar la muerte a otros eventos dolorosos irremediables, sin embargo, una de las metas del consejero debe ser el ayudar a las personas a aceptar aquellas cosas que no se pueden cambiar para luego, amablemente, estimularlos a reajustarse y continuar con su vida diaria. Todo este dolor es como el de una herida que debe de ser curada; esta sanidad tomará tiempo y responderá de mejor forma al cuidado cariñoso.
5. Es importante que usted mantenga a su aconsejado en contacto con otras personas. Por ejemplo, muchas personas en algunos países viven muy lejos de sus familiares o viejos amigos, quienes podrán ayudarles en tiempos de necesidad. En situaciones como éstas, las personas tratan de manejar solas sus tensiones o buscan a amigos extraños de su comunidad o bien a creyentes de su iglesia. Esta situación no existe en otras partes del mundo, ya que la familia y el vecindario están cerca, accesibles y deseosos de ayudar en momentos de tensión. En algunas ocasiones, los aconsejados desean alejarse de sus familiares por algún tiempo, pero el apoyo, el estímulo, la ayuda de formas prácticas y la guía que

viene de la familia, amigos o creyentes, no deberá ser rechazada por el aconsejado y deberá ser tomada en cuenta por el consejero.

6. Finalmente, es el Señor quien trae la más efectiva guía y consuelo. Una forma excelente de ayudar a las personas que están experimentando tensión, es la de orar por ellos y en ocasiones con ellos. Dirigir la atención del aconsejado hacia Aquel que es compasivo, sabio y capaz de entender todas nuestras tentaciones y situaciones difíciles. Como consejero, usted puede recordarle a sus aconsejados que la Palabra de Dios es poderosa y capaz de traer consuelo. Recuerde que usted como consejero no es el que da el consuelo, es el Señor quien trabaja a través de usted para traer la sanidad a la vida de las personas. Esto es muy importante recordarlo en tiempos de crisis.

## **Ayudando a las personas a manejar las crisis**

Una crisis puede ser una clase especial de tensión. Es una tensión que frecuentemente llega de súbito, sin aviso y con gran intensidad. Cuando las personas afrontan una crisis, frecuentemente reaccionan con una profunda impresión, seguida de intentos para manejar la situación, sin embargo, estos intentos no son efectivos, ya que la crisis es nueva e inesperada, a tal grado que la persona no sabe cómo actuar apropiadamente. Es en este momento cuando todos necesitamos la guía y sabiduría de otros, personas que estén menos involucrados en esta situación, y por lo tanto, están más capacitados para ayudarnos a manejar la situación.

¿Recuerda usted la dramática historia del naufragio que sufrió Pablo? De acuerdo con Hechos 27, había 276 personas a bordo

del barco navegando cerca de Creta, camino a Roma. El invierno se aproximaba y el capitán quería llegar a puerto seguro antes de que el clima empeorara, sin embargo, en lugar de ello, el barco fue atrapado por una violenta tormenta. Por días enteros los vientos llevaron el buque de un lado a otro, hasta que finalmente tocó tierra, haciéndose pedazos contra la superficie rocosa. Algunos de los pasajeros nadaron hacia la orilla y otros flotaron agarrándose de los pedazos de madera, hasta que todos llegaron a tierra, mojados y cansados, pero con vida. Condiciones inclementes del tiempo, accidentes, la muerte inesperada de algún miembro de la familia, pérdida de posesiones, derrumbamientos políticos sorprendidos, injusticias, el arresto o desaparición de un amigo, el rompimiento con la novia o novio, o la pérdida de un trabajo, son temas que giran alrededor de las crisis que las personas afrontan a diario. Escoja cualquier periódico y leerá acerca de personas que afrontan crisis. Muchas de ellas buscan ayuda en los líderes religiosos. ¿Cómo se les podrá ayudar en estos momentos?

Primero, establezca contacto. Cuando Jesús encontró a aquellos confundidos hombres en el camino a Emaús, pudo darles ayuda inmediata debido a que El tomó la iniciativa en hacer el contacto, no esperó a que los hombres lo buscaran. Cuando hay una crisis en la vida de alguien y usted está enterado, vaya a donde está esta persona. En algunas oportunidades el solo hecho de que usted se ocupe de buscar a esa persona, traerá gran ayuda y consuelo.

Luego, haga lo que esté a su alcance para reducir la ansiedad. Pablo era un buen consejero en medio de las crisis. Cuando se encontraba en la cubierta del barco, antes de que éste encallara, informó a las personas que Dios cuidaría de ellos y que los protegería. Pablo mismo era un modelo de calma y los demás se debieron haber sentido más relajados viendo a este hombre de Dios. En ocasiones una palabra de ánimo, una pequeña expresión de seguridad o el ejemplo de alguien que está relajado, puede ayudar a una persona que está afrontando una situación de crisis. Pídale a Dios que le ayude a descubrir qué puede hacer usted para reducir la ansiedad de esta persona.

El siguiente paso es ayudar a las personas a centrar su atención en los asuntos más importantes. En tiempos de crisis, es fácil estar saturado y confundido por los propios sentimientos e

incertidumbres acerca de cuál es el siguiente paso a tomar. El consejero puede ayudar a los aconsejados a centrar su atención en aquellos asuntos que son de mayor importancia. Por ejemplo, si un aconsejado acaba de enterarse de la muerte de un miembro de su familia, es importante que se les informe a otros familiares tan pronto como sea posible y que se comiencen a hacer los arreglos funerarios. Usted puede ayudar a su aconsejado a hacerlo, en lugar de atender otros asuntos que pueden esperar para más tarde.

Cuando el barco llegó al final de su jornada, Pablo no discutió acerca del clima o comentó que había sido tonto navegar en ese viaje. En lugar de eso, enfocó su atención en los asuntos más importantes, diciéndoles que comieran para poder estar fuertes y les dio instrucciones de cómo abandonar el barco y llegar a tierra a salvo.

En determinados momentos, usted deberá ayudar al aconsejado a evaluar los recursos con que cuenta. Esto implica que deberá preguntarse quién y qué recursos están disponibles para ayudar. Las personas en crisis tienen por lo menos cuatro clases de recursos:

Existen recursos humanos, como amigos, miembros de la iglesia, médicos, miembros del gobierno a otras personas que están dispuestas a ayudar. Existen recursos personales, como la inteligencia de un consejero, aptitudes, experiencias pasadas, salud, entrenamiento o algunos otros medios que pueden ser de ayuda para manejar la situación. Asimismo, existen recursos tangibles, como el dinero, posesiones, refugio a otro medio práctico que ayude a la persona en su necesidad. Los recursos más importantes son los recursos espirituales de la persona, incluyendo sus creencias, actitudes acerca de Dios, conocimiento espiritual y disponibilidad para orar. Cuando aparezca una crisis, intente ayudar a su aconsejado basándose en todos estos recursos.

Pablo sabía que los hombres que estaban a bordo del barco tenían una provisión de comida, fortaleza y confianza en el liderazgo de Pablo. Los mayores recursos de los apóstoles eran su fe en el Dios Viviente y su confianza en que El los guiaría en medio de una tormenta o de un naufragio.

Usted también puede ayudar al aconsejado a hacer planes sobre el siguiente paso a dar. Aquí la tarea es de ayudar a las

personas a hacer decisiones y a guiarlos mientras llevan a cabo la acción. Uno de los hombres en el barco decidió tirar el ancla al mar y bajar los botes salvavidas y Pablo les dio instrucciones específicas al respecto, diciéndoles: "Si quieren salvarse, permanezcan en el barco", luego "izaron las velas y se hicieron a la playa" (Hechos 27:40). Al elaborar planes acerca de cómo actuar, aún cuando había poco tiempo para pensar, los hombres pudieron sobrevivir a la crisis.

En todo esto, es importante infundir esperanza. Los hombres en el barco debieron estar desanimados y convencidos de que pronto se ahogarían. Sin embargo, Pablo se mantuvo en medio de ellos y los estimuló, compartió la Palabra de Dios, dio gracias al Padre e infundió tal confianza que "todos recuperaron el buen ánimo" (Hechos 27:36) aún en medio de la tormenta que agitaba y sacudía al barco.

Mientras usted da ánimo, trate de ser realista. No haga promesas que no podrá cumplir y no diga que Dios hará algo que Su Palabra no ha prometido. No es de ayuda el decir que Dios sanará a una persona que está muy enferma, cuando usted no está seguro de la sanidad. Intente animar a las personas para que sean optimistas, pero también ayúdeles a darse cuenta que Dios es soberano y amoroso, pase lo que pase.

En algunas ocasiones sería posible cambiar de ambiente, lo cual puede ser de mucha ayuda para alejar a la persona, al menos temporalmente, de lo que ha causado la crisis. Se pueden buscar amigos que le apoyen, hablar con otro consejero o buscar otras formas que puedan darle una perspectiva diferente. En todo esto, recuerde que dar consejo en tiempo de crisis es difícil y demanda mucho del consejero. Como consejero usted necesita tiempos de descanso y relajamiento, si quiere seguir sirviendo a Dios efectivamente.

En aquel barco, Pablo no era más que un prisionero, pero en medio de la crisis, llegó a una posición de liderazgo realmente eficaz. ¿Por qué? Pues porque tenía el hábito de pasar tiempo con Dios, aun cuando las tensiones fueran sumamente grandes y estuviera viviendo grandes crisis.

Es parte del realismo bíblico el demostrar que todos afrontamos tiempos de tensión y crisis. Cómo manejar estas crisis y cómo afectamos a los demás, dependerá en parte de lo cerca que estemos de Dios, a quien servimos en nuestra consejería.

### **PREGUNTAS**

1. ¿Cuáles son las formas en que puede afectamos la tensión?
2. ¿De dónde puede originarse la tensión? Explique.
3. ¿Qué sugerencias se dan para ayudar a una persona para manejar las crisis?

## Tabla III

### **Cómo Manejar las Tensiones**

Las sugerencias siguientes pueden ser de ayuda, tanto para los consejeros, como para los aconsejados.

1. Provéase de cuidados físicos. Ejercicio regular, una dieta bien balanceada y suficiente descanso ayudan a rejuvenecer y capacitan para pensar de una forma más clara al estar viviendo tiempos de tensión. Cuando sea posible, trate de tomar tiempo para relajarse. El mandato bíblico de descansar un día a la semana, es un buen consejo.

2. Manténgase alejado de "soluciones" que sean dañinas. No es cierto que el alcohol o otras drogas solucionen los problemas de tensión. Estas "soluciones" ayudarán a escapar por un momento, pero no sirven de nada para manejar las causas de la tensión; además, las drogas crean sus propias tensiones. El yoga, la meditación trascendental y las religiones orientales pueden calmar el cuerpo, pero su práctica es inconsistente con las enseñanzas bíblicas y no son recomendables para los cristianos.

3. Pregúntese cuál es la causa de sus tensiones. ¿Puede hacerse algo para cambiar las circunstancias que las causan y eliminar algunas de ellas? Piense acerca de sus prioridades. ¿Toma Ud. muchas tareas y luego se pregunta por qué corre todo el tiempo? ¿Qué cambios puede hacer en su vida que le ayuden a reducir la tensión?

4. Piense acerca de sus actitudes y estilo de vida. Trate de mantener una actitud optimista. Piense en todo lo que es verdadero, honesto, justo, puro, amable y de buen nombre (Filipenses 4:8). Haga un hábito el ser agradecido y déle gloria a Dios en cualquier circunstancia (1 Tesalonicenses 5:18). Reconozca que Dios está en control de las circunstancias y que puede confiar en El para recibir ayuda y consuelo. Trate de evitar una for-

ma de vida frenética, centrada en sí mismo y enfocada en una lucha por el éxito, seguridad, fama o posesiones materiales.

5. Considere sus actitudes. ¿Es usted perfeccionista, incapaz de reírse de la vida, sin deseos de hacer cambios o muy inseguro como para manejar problemas? ¿Está convencido de que es incompetente, carente de inteligencia o incapaz de manejar las tensiones? ¿Existe alguna evidencia para estas conclusiones? ¿Cómo puede cambiar esas actitudes? ¿Puede alguna persona ayudarle?

6. Busque ayuda. Con frecuencia otras personas pueden dar una perspectiva diferente o sugerir soluciones para sus problemas. Un amigo o un consejero pueden ser de ayuda. No se olvide de sus vecinos y familiares, quienes pueden brindarle consuelo, estímulo y gufa. Frecuentemente otras personas pueden dar ayuda y enseñamos cómo manejar las tensiones en el futuro.

7. Proyéctese hacia los demás. En algunas oportunidades una mejor forma de manejar su propia tensión es proyectándose para ayudar a alguna otra persona que está en necesidad. Las Escrituras son claras en su enseñanza de que debemos estimularnos los unos a los otros y ser amables los unos con los otros (1 Tesalonicenses 5:11,14,15). Estas actitudes pueden ser de ayuda, tanto para quien da, como para quien recibe.

8. Recuerde la ayuda que viene de Dios. No pase por alto la importancia de meditar en las Escrituras. Pídale a Dios paciencia, fortaleza y sabiduría. "Están gozosos siempre, oren sin cesar, den gracias en todo porque esta es la voluntad de Dios para con vosotros en Cristo Jesús" (1 Tesalonicenses 5:16-18).

## 7

---

---

# EL CREYENTE Y LA CONSEJERÍA CRISTIANA

LAS NOTICIAS SE DEBIERON haber divulgado rápidamente a través de la tierra: ¡El rey se había vuelto loco! Su Majestad no debe haberse sorprendido, ya que unos meses antes, Dios le había hablado al rey Nabucodonosor en un sueño, prediciendo que si no dejaba de pecar, empezaba a hacer lo correcto y a demostrar misericordia a los pobres, sería llevado de su palacio y obligado a vivir en los campos como un animal (Daniel 4:24-33).

A pesar de la advertencia divina, el rey la ignoró y continuó enorgulleciéndose en su palacio y sintiéndose auto-suficiente. Pero un día una voz vino del cielo y el rey fue herido. Por siete años vivió en miseria, confusión y evidente locura. El rey se arrastraba en la tierra comiendo pasto como una vaca y a diferencia de esto, su siervo Daniel permanecía sano y estable.

Es interesante preguntarse por qué Daniel mantuvo una mente clara y estabilidad mental, mientras que los tres reyes a quienes sirvió tuvieron problemas personales y psicológicos. Antes de perder la razón, el rey Nabucodonosor era orgulloso y egoísta. El rey Beltsasar ignoraba a Dios, adoraba ídolos y pasaba su tiempo bebiendo y participando en placeres pecaminosos. El rey Darío era débil, inseguro y sus funcionarios lo dominaban con facilidad. En contraste, la Biblia nos presenta a Daniel como un hombre próspero, que

hacía bien su trabajo y era además un modelo de estabilidad mental. ¿Por qué?

La respuesta a esta interrogante puede ser de ayuda a todo consejero cristiano. Si nosotros como consejeros, así como nuestros aconsejados, logramos ser como Daniel, entonces mantendremos un alto grado de estabilidad, aún cuando las personas a nuestro alrededor están sucumbiendo bajo las tensiones de la vida.

## **Por qué Daniel permaneció sano**

Usted seguramente recuerda la historia de la vida de Daniel, cuando el rey Nabucodonosor, capturó a la mayor parte del pueblo israelita y los llevó a Babilonia. De regreso en su palacio, el rey pidió a uno de los oficiales de la corte que buscara a alguien "fuerte, saludable y bien parecido", a un muchacho "en quien no hubiera tacha alguna, de buen parecer, enseñado en toda sabiduría, sabio en ciencia y de buen entendimiento a idóneo para estar en el palacio del rey, para que le enseñaran las letras y la lengua de los caldeos" (Daniel 1:4). Daniel fue la persona escogida para esta posición.

Definitivamente, Daniel fue una persona fuera de lo común. Probablemente era bien parecido y más inteligente que la mayoría de nosotros, pero su estilo de vida, no cabe duda, contribuyó a su estabilidad. Este fue un estilo de vida que ha sido un ejemplo para generaciones de creyentes. Los legisladores de la tierra tenían una mente nublada y confusa, pero la mente de Daniel siempre estuvo clara y estable. Existían muchas razones para ello.

Daniel se mantenía físicamente saludable. Poco antes de que fuera escogido para el servicio real, a Daniel le ofrecieron la comida más deliciosa y los vinos más finos de la cocina del rey. Sin embargo, Daniel se rehusó a participar de esto demostrando a su supervisor que una dieta saludable sería mejor. Después de diez días de alimentos nutritivos, Daniel y sus amigos estaban más saludables que aquellos que habían comido de la rica comida del rey.

Existen muchas evidencias científicas que indican que muchos problemas psicológicos salen a luz o se vuelven peores debido a que no cuidamos nuestros cuerpos. Es bien sabido

que algunas veces la depresión, la ansiedad, la violencia y otras expresiones de inestabilidad mental, son causadas por un mal balance hormonal o por alguna otra influencia física. Con frecuencia los problemas de la vida se manifiestan o se vuelven peores debido a que la persona tiene una dieta pobre, no duerme lo suficiente, no hace ejercicio o trabaja demasiado fuerte. Daniel cuidó de su cuerpo y los creyentes de hoy en día tenemos la responsabilidad de hacer lo mismo. Daniel se mantuvo estimulado intelectualmente. Algunas personas, después de dejar la escuela, no vuelven a abrir un libro o a pensar en asuntos intelectuales. Permiten que sus mentes se adormezcan y como resultado tienen menor capacidad de pensar con claridad acerca de cómo manejar las tensiones de la vida.

Daniel no era así, es cierto que tenía una sabiduría especial que venía de Dios, pero también pasaba buen tiempo leyendo y familiarizándose con toda clase de literatura y ciencia (Daniel 1:17-20). Muchas personas hoy en día no disfrutan el leer, otras están muy ocupadas con su trabajo y otras actividades, dejando poco tiempo para obtener un mayor conocimiento. A pesar de que Daniel estaba ocupado, se supo mantener informado, probablemente tuvo que forzarse a sí mismo para desarrollar su área intelectual. Daniel sabía que si ignoramos nuestras mentes, éstas se vuelven insensibles, inactivas e incapaces de pensar con claridad cuando los problemas aparecen y demandan soluciones inteligentes.

Daniel se mantuvo consciente de las personas que lo rodeaban.

Poco después de que Daniel llegó al palacio, el rey tuvo un sueño, el cual ninguno de sus hombres sabios pudo interpretar. Cuando el rey supo que Daniel podía interpretar sueños, lo mandó llamar y éste le explicó el significado del sueño (Daniel 2:24-49). Vale la pena hacer notar dos cosas acerca de este evento.

Primero, Daniel pidió que les perdonara la vida a los sabios de Babilonia, que no los ejecutaran como lo había dispuesto el rey. Estos hombres podrían haber sido competidores de Daniel en el futuro. Un hombre egoísta habría estado contento de verlos muertos, pero Daniel en cambio se preocupó por sus vidas y las de sus familias. En tiempo de tensión, Daniel les demostró compasión.

Daniel también demostró humildad y no pretendió que su habilidad para interpretar sueños era su propia capacidad. Valientemente anunció que la interpretación de sueños era un don de Dios. Es muy seguro que la humildad y la compasión para con los otros pueden contribuir a la salud mental.

Daniel mantuvo su compromiso espiritual. La mayoría de los cristianos hemos escuchado acerca de Daniel en el foso de los leones. Son menos familiares los eventos que sucedieron antes de que fuera arrojado a las bestias salvajes.

Daniel había demostrado que era un servidor fiel. La Biblia nos dice que era "fiel y ningún vicio, ni falta, fue hallado en él" (Daniel 6:4). Así Daniel hizo competentemente su trabajo y sus enemigos nunca pudieron encontrarle nada digno de ser criticado. Estos enemigos convencieron al débil rey para que dictara una ley que establezca que todos los ciudadanos deban adorar al rey o, de lo contrario, serían arrojados al foso de los leones. "Cuando Daniel se enteró que el decreto se había publicado, se fue a su casa... cayó de rodillas y oró dando gracias a Dios, tal y como lo había hecho antes" (Daniel 6:10). Este hombre estuvo en constante contacto con Dios. Daniel era un hombre de oración. Seguramente esto contribuyó a su estabilidad mental y espiritual.

La Biblia no afirma que las personas que sigan el ejemplo de Daniel no tendrán problemas personales, sin embargo, su vida es un modelo que los consejeros y aconsejados deberíamos de imitar.

## **Por qué tienen problemas los pastores**

Los pastores y sus familias experimentan tensiones, las cuales son únicas, ya que aún cuando intentan como Daniel ser seguidores constantes de Dios, cada pastor sufre de diferente clase de presiones. Sin embargo, algunas de estas presiones son comunes en varios de ellos.

Por ejemplo, el aislamiento social es un problema que afrontan muchos que entran al ministerio. Las personas que están en una posición de liderazgo son observadas muy de cerca y pueden tener dificultad en encontrar el tiempo y el lugar para relajarse. El pastor y su esposa tienen que escuchar los problemas de otros, lo cual es una parte importante de su ministerio,

sin embargo, existen muy pocos oídos humanos a quienes ellos pueden confiar sus propios estados de ánimo, frustraciones, incertidumbres y problemas espirituales. ¿A dónde puede ir un pastor para recibir consejo matrimonial?

Las excesivas demandas ponen presión en muchos líderes cristianos. En cierta oportunidad, alguien dijo que se espera del pastor que sea predicador, evangelista, maestro, líder juvenil, santo, intelectual, padre, esposo, consejero, solucionador de problemas de la comunidad y, algunas veces, incluso portero, secretario y chofer, además de tener un trabajo de tiempo completo. De la esposa del pastor se espera que dé pláticas, haga llamadas telefónicas y, en general, que cumpla con el trabajo de asistente del pastor, además de hacer el trabajo de madre y ama de casa.

Aun los hijos del pastor pueden sentir las presiones de ser bien portados, espiritualmente fuertes y estar presentes en todas las reuniones de la iglesia.

No es sorprendente que en una encuesta de hombres que abandonaron el ministerio, la mayoría indicó que su principal razón fue un "sentimiento personal de inadaptación". Con mucha frecuencia, todas estas demandas roban al pastor su tiempo con Dios, interfieren con el tiempo para compartir con su familia y cuando las cosas no marchan bien, traen sentimientos de ansiedad, desánimo y de inferioridad.

Las dificultades económicas son un problema común para pastores alrededor de todo el mundo. A la Madre Teresa, la religiosa de la India y ganadora del premio Nóbel, en una ocasión le preguntaron si ella se preocupaba por el dinero, a lo cual contestó: "Yo no pienso acerca de eso, el Señor lo envía; nosotros hacemos su trabajo. El provee los medios y, si no lo hace, eso nos demuestra que no desea el trabajo, así que ¿para qué preocuparse?,"

Muchos de nosotros coincidiremos con esta afirmación, pero esto no nos libra de la preocupación. Los pastores no son bien pagados, en muchas partes del mundo no se les paga nada y por eso es difícil concentrarse en el trabajo del Señor cuando hay incertidumbre acerca de cómo conseguir el dinero para pagar las cuentas.

Las presiones administrativas también pueden ser un problema para los pastores. La Biblia nos dice que debemos hacer el

trabajo del Señor de una manera ordenada (1 Corintios 14:40), sin embargo, esto no es fácil si se tienen limitaciones de tiempo o poca experiencia para luchar con los presupuestos, programas de planificación o de mantenimiento. Con frecuencia estas demandas administrativas toman tanto tiempo o energía que el pastor se ve forzado a reducir su tiempo para estudiar y orar.

Las tensiones psicológicas internas raramente se mencionan en los mensajes de los pastores. Sin embargo, detrás de un ministerio pueden esconderse muchas dificultades con presiones internas.

Por ejemplo, el desánimo es muy común entre todos los cristianos. Es muy fácil para un pastor desanimarse cuando considera la tarea que debe hacer, la apatía de muchos cristianos, el pequeño número de obreros o la aparente escasez de resultados.

Muchas veces entra a nuestras iglesias la competencia, agregando tensión en la congregación. Esto raras veces se menciona, pero en ocasiones existe una competencia muy sutil entre iglesias, queriendo tener los mejores programas, o el mayor número de personas. Cuando hay competencia, también habrá celos, críticas y frustraciones.

La culpa surge cuando se espera del pastor y su familia que sean cristianos modelo y descubren que, al igual que todos los creyentes, sufren tentaciones y que llegan a fallar. En algunas ocasiones esto los llena de fuertes sentimientos de culpa y no llegan a aceptar el maravilloso perdón de Dios (1 Juan 1:9).

Luego surge el enojo. Todo el mundo se enoja y en ocasiones esto no es necesariamente malo (véase, por ejemplo, Marcos 3:5). Sin embargo, el enojo también puede llevar a decir palabras ásperas, hacer comentarios desagradables y a criticar, a lo cual se agrega la falta de cooperación. El rencor es destructivo (Hebreos 12:15).

## **Manejando las presiones de los pastores**

En ocasiones, todos los pastores necesitan la ayuda de otro pastor que le pueda dar consejo y estímulo. Sin embargo, muchas veces estos consejeros no están accesibles. El líder cristiano trata de aconsejar a otros, pero descubre que él mis-

mo está luchando con problemas personales, que pueden ser aún más grandes que los del aconsejado. Entonces, ¿cómo puede ayudarse usted mismo, en especial cuando no cuenta con la ayuda de otro consejero?

En primer lugar, piense, ¿Quién es usted? ¿Se ha dado cuenta que la mayoría de personas se auto-critican? Muchos de nosotros nos sentimos inferiores, incompetentes y carentes de habilidades para relacionarnos socialmente, así como sin conocimiento o compromiso espiritual. Aún para los cristianos, es común tener períodos de depresión, preocupación o de enojo.

En esos momentos, es muy probable que nos sea de ayuda el recordar que Dios nos creó a su imagen y semejanza mucho tiempo antes de que nuestros antepasados cayeran en pecado. Cuando pecaron, hace muchos siglos, la muerte y el sufrimiento entraron en el mundo, la relación de los seres humanos con Dios se interrumpió y la raza humana se vio necesitada de un Salvador. Aquel Salvador, Jesucristo, vino a la tierra en forma de hombre, murió en la cruz para pagar nuestros pecados, resucitó victorioso sobre la muerte y ascendió al cielo, en donde ahora intercede por nosotros ante Dios el Padre, quien es compasivo, amoroso y perdonador.

Cuando afrontamos problemas, es importante recordar que Dios piensa en nosotros. El nos creó, nos ama, envió a su Hijo a morir por nosotros, nos hace nuevas criaturas si le invitamos a entrar a nuestras vidas (2 Corintios 5:17), nos da dones especiales y responsabilidades mientras estamos en la tierra (1 Corintios 12:4-6 y 12:11) y nos promete vida eterna en el cielo. Por supuesto que fallamos y confesamos nuestros pecados (1 Juan 1:8-10). A los ojos de Dios, los creyentes como usted y sus aconsejados, son personas especiales, amados, perdonados, limpios y seguros de una gloria futura y sin dolor al lado de él después de la muerte.

Mientras tanto, Dios nos acepta tal y como somos ahora. Debido a que Cristo pagó por nuestros pecados, podemos ser perdonados y no tenemos que hacer ninguna obra de autocastigo para ganar este perdón. Todo lo que El requiere de cada uno de nosotros es que comprometamos nuestras vidas a El. Cristo ha enviado al Espíritu Santo para que viva dentro de cada creyente y está listo para guiarnos lejos de las tenta-

ciones a obedecerle y para ayudarnos cuando estamos luchando con nuestros problemas. Esta es una realidad liberadora, Dios no se ha olvidado de nosotros, y su aceptación es incondicional. Si somos cristianos, ya somos hijos del Rey.

No es erróneo el reconocer nuestras características positivas. Hemos de aceptarlas y desarrollarlas como venidas de Dios. En contraste, debemos recordar que no es ser espiritual el menospreciarnos a cada momento, haciendo énfasis en nuestras debilidades o subrayando nuestras incompetencias. Lo que creemos acerca de nosotros mismos determinará en gran parte cómo actuaremos y cómo nos sentiremos. Cuando nos vemos desde el punto de vista de Dios (como pecadores que hemos sido perdonados, hechos nuevos y completamente aceptados por el Dios del universo), entonces nuestra auto-imagen será mejor.

Sin embargo, para muchos de nosotros, el problema no es tanto en relación a Dios, sino que con otros. Nos sentimos inferiores debido a que hemos aprendido a compararnos con personas que parecen ser más hábiles o exitosas de lo que somos nosotros. Muchos pensamos en fallas que cometimos en el pasado o en críticas de otros. Todo esto puede llevarnos a sentimientos de auto-condenación, culpa a inferioridad.

No es sorprendente que muchas personas, incluyendo líderes cristianos, asuman la posición de que no existe forma de mejorar o de tener éxito en la vida. Debido a esto, dejan de buscar la madurez espiritual y psicológica. A diferencia de Daniel, quien siempre estuvo dedicado a aprender, a mantenerse en contacto con las demás personas y a crecer en su relación con Dios, las personas contemporáneas no hacen nada para superarse. Cuando las fallas o críticas llegan, las personas asumen que son malas y esto viene a ser una excusa para no tratar de mejorar.

Sin embargo, debemos recordar que Dios nos ama y acepta. Nuestro valor como individuos no depende de nuestro status, riqueza, éxito, reputación o fama. Los cristianos no necesitamos compararnos constantemente con otros, ya que estas comparaciones pueden llevarnos a la desesperación (lo cual parecerá que somos menos capaces que los demás), o a enorgullecernos (porque parecerá que somos mejor que los otros). Será de más ayuda hacer una comparación de cómo

somos hoy y cómo éramos el año pasado en esta misma época y continuar trabajando, con la ayuda de Dios, en mejorar de tal forma que lleguemos a ser más capaces y efectivos en el futuro. En ocasiones, probablemente necesitaremos de un amigo que nos ayude a auto-evaluarnos y a ver nuestro progreso más claramente de lo que podríamos verlo por nosotros mismos.

Cuídese físicamente. Ya hemos visto que Daniel se cuidaba físicamente, Jesús tomó tiempo para relajarse y los cristianos a través de los siglos han reconocido la importancia de una dieta apropiada y de ejercicio constante. Cuando estamos en mala condición física, tenemos menos capacidad de manejar efectivamente las tensiones de la vida.

Manténgase en contacto con las personas. Es muy fácil hacer a un lado a las personas y afrontar solos los problemas y presiones, pero es mucho más saludable la disposición de aceptar, compartir, expresar y hablar acerca de nuestros sentimientos y frustraciones. Cuando llevamos unos las cargas de los otros, podemos manejar las tentaciones de la vida con más efectividad. Jesús sabía la importancia de tener amigos cerca con quienes poder hablar.

El pastor casi nunca tiene la oportunidad de compartir problemas con alguien más. Si usted no tiene ninguna persona con quien poder compartir y orar, pídale a Dios que le provea un compañero creyente en quien pueda confiar para contarle sus confidencias y, al mismo tiempo, le estimule.

Manténgase en contacto con Dios. Efesios 6 nos dice que el cristiano está en una batalla seria, enfrentando fuerzas satánicas, pero debemos vestir toda la armadura de Dios para poder luchar contra el Diablo. Esto implica estar armado con la Palabra de Dios, apoyado por la oración, fortalecido por el Espíritu Santo y alerta constantemente. Al igual que cualquier persona profesional, el pastor puede llegar a estar tan involucrado en los detalles del trabajo, que cada vez pasa menos y menos tiempo con el Señor. El tiempo devocional puede convertirse con facilidad en una culpa diaria o en un reto, más que en un tiempo vital de fortalecimiento, de oración ferviente y de estrecha relación con la Palabra de Dios. Los pastores necesitan recordarse a sí mismos, al mismo tiempo que le recuerdan a la congregación, que la persona está

muy ocupada para dedicar un tiempo para el estudio bíblico y la oración, se ha comprometido a más responsabilidades de las que debía.

## **Ayudando a los creyentes a madurar**

El consejero cristiano efectivo quiere ayudar a las personas a manejar las tensiones de la vida, sin embargo, esta no debe ser la única meta del consejero. La consejería debe también buscar el dar ayuda a las personas para que éstas crezcan espiritualmente.

No es fácil definir la palabra "madurez", pero la persona madura tiene, por lo menos, cinco características y el consejero cristiano deberá ayudar a sus aconsejados a madurar en estas áreas.

En primer lugar, la persona madura tendrá un punto de vista realista acerca de sí misma y de los demás. Una persona que está madurando, se preguntará: "¿Cuáles son las cosas que sé hacer mejor? ¿Cuáles son mis áreas fuertes y cuáles las débiles? ¿Qué cosas piensan las demás personas que sé hacer bien? ¿Qué tan honestamente veo a los demás?"

Es importante conocer las áreas fuertes, así como las débiles de cada uno y no sobre-estimarlas, ni tampoco hacerlas de menos. Los cristianos debemos intentar vernos a nosotros mismos y a los otros como Dios nos ve: creados a Su divina imagen y semejanza, caídos en pecado, con necesidad de un Salvador, redimidos, hechos nuevas criaturas (si por medio de un acto de fe, hemos confesado nuestros pecados y reconocido el liderazgo de Cristo Jesús), dotados de dones espirituales y colocados dentro del Cuerpo de Cristo. Un creyente maduro no buscará manipular la vida de otros a obtener la aclamación popular. Madurez en Cristo incluye humildad y reconocimiento de que las bases para la vida cristiana se encuentran en las palabras de Jesús: "Cualquiera que desea llegar a ser grande entre ustedes, deberá ser siervo y cualquiera que quiera ser el primero entre ustedes, deberá ser su esclavo" (Mateo 20:26-27).

La persona madura también demostrará aceptación de sí misma y de otros. La aceptación no es necesariamente lo mismo que aprobación. Cada uno de nosotros honestamente puede

aceptar el hecho de que tenemos temores, deseos, ideas sensuales o tentaciones a pecar, aún cuando no aprobemos estas cosas en nuestras vidas.

Uno de los pasos importantes en nuestro crecimiento espiritual será el aceptar honestamente lo que somos, cómo lucimos y las habilidades que Dios nos ha dado, a pesar de nuestras frustraciones internas.

En contraste, las personas inmaduras se rehúsan a aceptar sus inseguridades, fallas y desilusiones; se caracterizan por sus actitudes nocivas y ásperas a orgullos alejados de la realidad; asimismo tienen tendencia a ser intolerantes a las debilidades de otros. En cambio la persona madura, con la ayuda de Dios, podrá ver más allá de esas imperfecciones, reconocerá el valor y el potencial de los demás, en especial en aquellos hermanos y hermanas que pertenecen al cuerpo de Cristo.

En ocasiones, el consejero tendrá que señalar el pecado y las inconsistencias de las vidas del aconsejado. Esto no debe ser con un pensamiento evaluativo o crítico o con una actitud de superioridad. El consejero cristiano efectivo, al igual que todos los creyentes maduros, se entristece por el pecado en la vida de otros y está deseoso de confrontar a sus hermanos con él. Sin embargo, ningún cristiano está en posición de juzgar a otro (Mateo 7:1) o de retener el perdón para aquellos que están arrepentidos por sus acciones.

Una tercera señal de madurez es el tener una habilidad para vivir en el presente, así como el tener metas a largo plazo. Esto no es tan sencillo como podrá parecer a simple vista. Muchas personas viven en el pasado, recordando sucesos o memorias ya pasadas. Otros viven en el futuro, soñando en lo que la vida podría ser. La persona madura afronta y hace lo mejor en el presente, demostrando al mismo tiempo su deseo de hacer planes para el futuro, establecer metas y caminar en dirección a ellas.

Pablo demostró que podía vivir en el presente y que podía tener metas claras para el futuro, cuando escribió:

. . . he aprendido a contentarme cualquiera que sea mi situación. Sé vivir humildemente y sé tener abundancia; en todo y por todo estoy enseñado, así para estar saciado como para tener hambre, así para tener abundancia como para padecer necesidad.

Todo lo puedo en Cristo que me fortalece. Una cosa hago: olvidando ciertamente lo que queda atrás, y extendiéndome a lo que está delante, prosigo a la meta, al premio del supremo llamamiento de Dios en Cristo Jesús (Filipenses 4:11-13; 3:13-14).

La persona madura también tendrá valores y modelos acerca de lo correcto y lo incorrecto, lo bueno y lo malo. La persona madura conscientemente elegirá su propio sistema de valores y lo hará parte integral de su vida. Los valores cristianos están basados en la Biblia, la Palabra de Dios, la cual es el modelo para los seres humanos. Los cristianos maduros están anuentes a vivir bajo la base de que la Biblia es Verdad y que las enseñanzas de Cristo son correctas. Esto da una dirección estable para la vida y un propósito para vivir.

En cambio las personas inmaduras, no tienen modelos claros, vacilan en su manera de pensar acerca de lo que es correcto o incorrecto, son influenciados fácilmente por las opiniones de otros y parecen no querer o ser incapaces de tomar decisiones fumes sobre sus propios valores.

Finalmente, las personas maduras tendrán habilidad a intereses para desarrollarse y podrán manejar los problemas y tensiones de la vida. Las personas maduras tienen intereses, sincera preocupación por otros, un deseo por alcanzar su total potencial y una habilidad para manejar las demandas del diario vivir.

Para muchas personas, las limitaciones nacieras, las pocas oportunidades, la falta de tiempo, las restricciones políticas o las demandas de trabajo, harán difícil que se involucren en la iglesia o en otras actividades valiosas. Sin embargo, las personas que están madurando afrontarán valientemente las presiones de la vida, convirtiendo en situaciones favorables aquellas que son difíciles y además no huirán de otras personas o de cosas nuevas que puedan ser retos. El cristiano maduro se dará cuenta que tiene dones que Dios le ha dado, los cuales debe desarrollar y usar para la edificación de la Iglesia.

¿Qué tiene que ver todo esto con la consejería? Si vamos a dar consejo, a cuidar de la gente y a enseñar a otros cómo proveer este cuidado, entonces es importante que, con madurez, entendamos nuestras propias dificultades, tratemos de resolver nuestras propias tensiones y reconozcamos las dife-

rencias individuales. Asimismo, es importante que con la ayuda de Dios y de otros creyentes, determinemos el grado de madurez en nuestras propias vidas.

Los consejeros cristianos nunca deben olvidar que son parte de la Iglesia, un cuerpo universal de creyentes y un grupo local de seguidores de Cristo. Estamos en la tierra para adorar a Dios, para crecer espiritualmente, para compartir las buenas nuevas y para sobrellevar los unos las cargas de los otros. Entonces, la consejería cristiana será más efectiva cuando la estimula la iglesia local y es capaz de proveer a los aconsejados el apoyo que viene del cuerpo local de creyentes.

Al describir la vida de Daniel, las Escrituras también mencionan a sus amigos Sadrac, Mesac y Abed-Nego. No existen evidencias de que estos cuatro hombres adoraran juntos a Dios, pero seguramente es una inferencia lógica el asumir que oraban juntos, se estimulaban unos a otros y se brindaban mutuo apoyo y guía en tiempos de necesidad. Debido a esto, eran hombres de Dios que maduraron juntos.

Los consejeros cristianos efectivos deben de estar conscientes del papel, así como del deseo de otros creyentes en ayudar. Sobre este asunto hablaremos en el siguiente capítulo.

### **PREGUNTAS**

1. Explique cuáles son las razones mencionadas en este capítulo que causan problemas en la vida de los pastores.
2. ¿Qué sugerencias se dan para manejar las presiones del pastor?
3. ¿Cuáles son las cinco características de una persona madura? Explique.



## 8

---

---

# LA IGLESIA Y LA CONSEJERÍA CRISTIANA

LOS DISCÍPULOS SE DEBEN haber sentido nerviosos y la mayoría de nosotros habríamos sentido lo mismo. Por semanas, quizás meses, Jesús había estado enseñando a los doce, demostrándoles que tenía poder sobre las enfermedades y los demonios, así como sobre el clima. Les había enseñado cómo orar y habían escuchado su poderoso Sermón del Monte. Habían experimentado Su sabiduría y habían visto Su profunda compasión. Entonces, un día, Jesús les anunció que iba a enviarlos a realizar su ministerio, y les dijo: "De gracia recibisteis, dad de gracia" (Mateo 10:8).

Todos los cristianos que son maestros (y todos los consejeros) pueden aprender leyendo sobre cómo Jesús entrenó a Sus discípulos para dar y para servir. Jesús los estimuló diciéndoles que no estaban solos en el mundo, sino que el poder de Dios estará con ellos (Mateo 10:1). Les dio una guía diciéndoles a dónde ir y qué lugares evitar (Mateo 10:5-6), además les dio instrucciones prácticas sobre qué hacer y cómo manejar el rechazo (Mateo 7:14). Les advirtió, diciéndoles que los enviaba como ovejas en medio de lobos, que podrían ser arrestados y que aun sus familiares los rechazarían (Mateo 10:16-23 y 34:37). También les infundió seguridad, subrayando que el Espíritu Santo estaría con ellos aun cuando estuvieran en dificultades (Mateo 10:19-20). Les dio Su ejemplo. Jesús mismo

fue el modelo de quien sirve desinteresadamente aun cuando fue rechazado (Mateo 10:24-25). Al final, les lanzó un desafío, diciéndoles: "No teman, cualquiera, pues que me confiese delante de los hombres, yo también le confesaré delante de mi Padre que está en los cielos. . . , y el que no toma su cruz y sigue en pos de mí, no es digno de mí. El que halla su vida, la perderá; y el que pierda su vida por causa de mí la hallará " (Mateo 10:31-32 y 38-39).

Después que Jesús ascendió al cielo, algunos de sus discípulos a los que había entrenado, pusieron en práctica sus enseñanzas a través de la fundación de iglesias. Los Hechos y las Epístolas del Nuevo Testamento demuestran que en muchas ocasiones la iglesia del primer siglo padeció tensiones, celos y desacuerdos. Sin embargo, al inicio, los creyentes tuvieron una maravillosa comunión.

. . . y los que habían creído eran de un corazón y un alma; y ninguno decía ser suyo propio nada de lo que poseía, sino que tenían todas las cosas en común. Y con gran poder los apóstoles daban testimonio de la resurrección del Señor Jesús, y abundante gracia era sobre todos ellos. Así que no había entre ellos ningún necesitado... y perseveraban en la doctrina de los apóstoles, en la comunión unos con otros, en el partimiento del pan y en las oraciones (Hechos 4:32-34 y 2:42).

¿En su iglesia como esta? Estos creyentes de la iglesia primitiva no tenían edificios impresionantes, como los que tienen muchas iglesias hoy en día. Ellos se reunían secretamente o en pequeños grupos. Sus vecinos y las autoridades no los comprendían y los rechazaban, a pesar de esto, en esta iglesia ministraban las necesidades de unos por otros.

La consejería cristiana será más efectiva y los aconsejados estarán mejor preparados para manejar los problemas, cuando formen parte de una iglesia local en donde los creyentes se ministren los unos a los otros.

## **¿Qué es ministrar a otros?**

Como hemos visto, la Gran Comisión dio a la iglesia dos grandes responsabilidades: evangelismo y educación.

Tradicionalmente se ha asumido que lo que sigue a evangelizar es una enseñanza que incluya conocimientos y principios bíblicos para la vida

cristiana, así como enseñanzas acerca de Dios con las bases bíblicas de autoridad, salvación, oración y asuntos similares. Sin embargo, en algunas ocasiones la iglesia olvida que Jesús también enseñó acerca del matrimonio, la interacción entre padres a hijos, la pobreza, las relaciones entre razas y la libertad que incluye a hombres y mujeres. También habló de asuntos personales como sexo, temores, soledad y dudas. Si vamos a enseñar todo lo que Jesús enseñó, entonces debemos dar más instrucciones doctrinales. Debemos también enseñar cómo relacionarse de mejor forma con Dios, con otras personas y consigo mismos. Debemos enseñar cómo ministrar a otras personas, en la misma forma en que Jesús se ocupaba y cuidaba de los demás.

La Biblia no da indicaciones de que la tarea de ministrar a los demás se deba dejar a los pastores sobrecargados de trabajo, consejeros especialmente entrenados o a algunos laicos dedicados. El Nuevo Testamento menciona una palabra griega que se traduce como "unos a otros" y que se menciona 58 veces, generalmente en forma de exhortación. Por ejemplo, nos instruye a amarnos unos a otros, dedicamos los unos a los otros, aceptamos los unos a los otros, amonestarnos, servirnos, sobrellevar los unos las cargas de los otros, animarnos y a cuidarnos los unos a los otros. Cada miembro de la iglesia debe estar interesado en ministrar o cuidar a los demás. Esto es una enseñanza clara en las Escrituras.

El ministrar a los demás quiere decir demostrar un profundo interés por las demás personas, así como amar a alguien de la misma forma que nos amamos a nosotros mismos. Es más que caer bien, consolar, demostrar simpatía o tener interés en lo que le suceda a la otra persona. Ministrar implica un interés que nos lleva a amar y a hacer cosa que lo demuestren, es tratar de entender a la otra persona. Cuando ministramos a alguien o cuando nos interesamos en alguien, buscamos descubrir sus necesidades, sus recursos y sus habilidades para satisfacerlas. Tratamos de ver las cosas desde el punto de vista de esa persona, antes de intentar ofrecer una ayuda específica.

Ministrar significa demostrar respeto por la otra persona. No es dar consejos rígidos, criticar o hablar de alguien en forma

poco refinada, sino que es la disponibilidad para sobrellevar sus cargas, es buscar la forma de ayudar a la otra persona a crecer, aun cuando ese crecimiento implique que en un momento determinado ya no necesitará de nuestra ayuda.

El ministrar a otros significa que uno está dispuesto a tomar riesgos. No es fácil cuidar de otra persona. Cuando ministramos a alguien nos arriesgamos a que se nos malentienda, se nos rechace, critique y aun se nos dañe físicamente. Sin embargo, para los cristianos el no tomar estos riesgos es ignorar los pasajes bíblicos (especialmente en el libro de Santiago) que enfatiza que la fe en Cristo Jesús debe motivarnos a hacer buenas obras.

El ministrar a los demás nos obliga a estar dispuestos a aceptar ayuda. La ministración de otra persona incluye por lo menos a dos personas: una que necesita y acepta el cuidado y otra que ve la necesidad y provee el cuidado.

Si consideramos en una forma seria el sobrellevar las cargas de los otros (Gálatas 6:2) y el cuidar unos de otros, entonces debemos estar dispuesto a buscar, cuidar y aceptar con gratitud el cuidado que otra persona nos dé.

## **¿Cuáles son las características de la persona que ministra a otra?**

Mientras todos los cristianos son responsables de ministrar a otros, las investigaciones y nuestra propia reflexión nos indican que algunos son más eficientes ministrando que otros. ¿Cuáles son las características de estas personas?

1. Amor. Práctico, compasivo, sensible, paciente y proveedor de amor, todos son elementos indispensables para que se verifique el cuidado o la ministración hacia otros. Este amor, que tiene su origen en Dios el Padre, debe ser una característica de cada seguidor de Cristo (1 Juan 4:7-11). El amor es un requisito básico para cualquier clase de cuidado efectivo. En su forma más pura, el amor viene a aquellos que se han comprometido con Jesucristo y están deseosos de dejar que el Espíritu Santo de Dios les controle, este amor viene a ser una de las características de sus vidas. Muchas veces parece

que las personas asumen que el sentimiento de amor debe venir en primer plano, antes de cualquier demostración afectiva de cuidado. Sin embargo, algunas veces funciona a la inversa, los sentimientos de amor y preocupación vienen después de que hemos empezado a desarrollar de amor. En ningún lugar debe expresarse este amor tan claramente en la iglesia. El cuerpo local de creyentes debe ser una comunidad en donde se estimule a los cristianos llenos del Espíritu Santo a amarse los unos a los otros por medio de actos de amabilidad, sin condenarse o criticarse.

2. Paciencia. Esto implica estar con una persona o en una situación aún cuando no parece haber ningún cambio. Al igual que el amor, la paciencia viene de Dios. Esta se incluye como un fruto del Espíritu (Gálatas 5:22), no viene rápidamente y algunas veces se desarrolla en medio de las dificultades (Santiago 1:2-5). La persona que posee paciencia y da el cuidado, permanece con el que está en ansiedad, dándole tiempo para crecer y la oportunidad para pensar. El ministrador paciente no hace que los demás se sientan presionados a actuar, o forzados a tomar decisiones rápidas. La persona que ministra a otra no busca cambios fáciles en la vida del otro, sino que con paciencia satisface sus necesidades y expectativas de salud. Si vamos a ser una iglesia que ministre a otros, debemos contar con líderes que sean pacientes, tanto consigo mismos, como con otros.
3. Apertura. Muchos adultos niegan o sofocan sus emociones, son incapaces de expresar sus sentimientos y aún llegan a decir que ser espiritual es estar siempre sonrientes y libres de problemas. Sin embargo, la vida real no es así. Si se va a ministrar a otras personas, deberá animárseles a reconocer sus sentimientos, ya sean positivos o negativos. ¿Cómo se puede hacer esto? Una forma de hacerlo es que las personas que ministran a otras demuestren estar abiertos en palabra y conducta. Los ministros deberán conocer sus áreas fuertes, así como las débiles, buscando desarrollar un

interés genuino por los demás y demostrando disponibilidad a aceptar a los demás a pesar de sus creencias, conducta, palabra o actitudes. Veracidad, honestidad, apertura y ayuda mutua quiere decir caminar al lado uno del otro, animando, apoyando, corrigiendo, enseñando y confrontándose los unos a los otros. Esta honestidad al compartir es una característica del cuidado saludable.

4. Esperanza. ¿Puede imaginarse lo difícil que sería ministrar a alguien a quien no le pudiera dar ninguna esperanza? La esperanza da comodidad y alivio, al menos temporal, para el sufrimiento, nos da la energía para continuar aún en medio de dificultades. La esperanza cristiana no estimula a las personas a negar la realidad de su situación para convertirse en alguien inactivo o para pasar tiempo soñando despierto. Por el contrario, estimula a regocijarse en la sabia soberanía de Dios, y a aceptar el hecho de que la forma en que Dios hace las cosas es perfecta, busca la guía de Dios, aprende a decir: "Padre sea hecha tu voluntad" y acepta que los caminos de Dios no siempre son nuestros caminos. Pensar así no es fácil, en especial durante tiempo de tensión. Sin embargo, la verdadera esperanza asume que en el futuro algún evento o persona facilitará nuestros problemas presentes. Las personas que ministran a otros deben tener su mirada puesta en Dios, quien es nuestra Verdad y Segura Esperanza.
5. Flexibilidad. Será difícil, si no imposible, ministrar a otras personas si somos rígidos, si no deseamos cambiar, si nos resistimos a crecer o si tendemos a poner a las personas dentro de categorías. El verdadero cuidado incluye aceptación de los demás, deseo de crecer y disponibilidad para cambiar.
6. Humildad. No es posible ayudar a alguien si quien brinda la ayuda no está realmente involucrado o si ve a los demás desde una perspectiva de superioridad. La persona que ministra a otras, no es pretenciosa,

sino humilde, y está deseosa de aprender. Evita el interferir con la privacidad de los demás y no se inclina a tener la actitud de: "Mica lo que estoy haciendo por ti".

El ministrar a otros es una experiencia de crecimiento y pocos tienen todos estos rasgos. Sin embargo, esto no nos da una excusa para esperar a tenerlos y entonces empezar a ministrar a los demás, sino que al dar los primeros pasos, se irán desarrollando estas características y mientras esto sucede, seremos más capaces de ministrar a los demás. Debe estimularse a los cristianos a alcanzar a otros a través de ministrar sus necesidades y de interesarse en ellos.

Hemos de confiar en que Dios quien nos ayudará a desarrollar los atributos que nos harán miembros más cuidadosos y compasivos del cuerpo de Cristo.

## **¿Cuáles son las características de una iglesia que ministra a sus miembros?**

Estamos rodeados de personas necesitadas. Soledad, vacío, fracasos familiares, pobreza, violencia y un sinnúmero de problemas que hacen difícil la vida para miles de personas. La iglesia ha respondido a estas necesidades en varias formas. En ocasiones hemos estado involucrados en acción social, en donde casi se ha excluido el ministrar las necesidades espirituales. En otras oportunidades la iglesia ha ignorado a olvidado las necesidades de la comunidad. Argumentando que predicar el Evangelio es la única responsabilidad que se tiene hacia las personas necesitadas.

Jesús predicó el Evangelio y ministró en formas prácticas las necesidades de las personas, por lo tanto, la iglesia debe hacer lo mismo. Debemos presentar la Palabra de Dios y alcanzar a otros para ministrarlos. Debemos reconocer que el Evangelio involucra la Palabra y una participación activa en las vidas de las personas necesitadas de nuestro vecindario y de todo el mundo.

Se ha sugerido que una iglesia que ministra a sus miembros, debe tener, por lo menos, nueve características. Es importante recordar que cada iglesia es única, por lo que la lista que se presenta a continuación puede ser modificada a modo

de adaptarla al cuerpo de creyentes con quienes usted sirve y adora.

1. La iglesia que ministra a sus miembros debe estar integrada por creyentes en Jesucristo, quienes se someten al señorío de Cristo y buscan vivir y adorar de acuerdo a los principios bíblicos. Los miembros de las iglesias que ministran a otros deben estar interesados en el evangelismo, en hacer discípulos y en proveer a los creyentes los recursos para que en un momento dado, puedan servir, presentar el evangelio y alcanzar a otros, tanto de su comunidad, como de otros lugares.
2. Los líderes de una iglesia que ministran a sus miembros, incluyendo al pastor, deben estar formados por personas que quieren crecer como hombres y mujeres de Dios y quienes demuestren un amor a interés genuinos por los demás. Este interés en las personas se debe expresar a través de escuchar, animar, apoyar y guiar a los demás y todo esto se llevará a cabo en una atmósfera de armonía y entendimiento.
3. Los servicios de adoración en estas iglesias deben desarrollarse en una atmósfera Cristo-céntrica a interesada en las necesidades de sus miembros. Hará un verdadero esfuerzo para hacer sentir a las personas que son bienvenidas y que forman parte de la comunidad. Las verdades de las Escrituras, así como las necesidades reales de los miembros, serán tenidas en mente cuando los pastores preparen sus sermones y cuando enseñan. Se darán oportunidades para compartir peticiones de oración, así como para expresar necesidades y problemas personales.
4. La iglesia que ministra a sus miembros también brindará oportunidades que permitan a los miembros del cuerpo de Cristo sobrellevar los unos las cargas de los otros, así como ministrarse entre sí. Esto permitirá que tanto el pastor, como el laico puedan involucrarse en un ministerio mutuo de apoyo. Los creyentes alcanzarán a aquellos que se han integrado recientemente a la comunidad, que estén enfermos, pasando por situaciones de ten-

sión, que no tengan familia o estén solos y a los que estén lejos de su hogar. Individualmente o en grupos, los miembros de la iglesia deben tratar de descubrir y satisfacer las necesidades de las personas de la congregación.

5. Dentro de la iglesia que ministra a sus miembros, se reunirán grupos para orar, tener estudios bíblicos o para compartir problemas personales y sentimientos, en una atmósfera de aceptación y de amor cristiano.
6. Los maestros en estas iglesias deberán conocer tanto la Biblia, como lo relacionado con educación cristiana. Además, tendrán un sincero interés por sus estudiantes. La enseñanza de estos maestros estará basada en que Cristo Jesús es quien puede satisfacer todas las necesidades que tengan.
7. La iglesia que ministra a sus miembros tendrá sincero interés por las misiones cristianas y un deseo por llevar el evangelio, tanto a las personas en la comunidad local, como a otras partes del mundo. Los miembros estarán interesados en cubrir las áreas, tanto de la salvación (evangelización), como la social (compasión) del evangelio. Tendrán un interés práctico por las necesidades humanas y enfatizarán el mensaje de amor y salvación a través de la fe en Cristo.
8. La iglesia que ministra a sus miembros presentará oportunidades para la mayordomía y el servicio y así Las personas podrán expresar su compromiso cristiano en forma tangible.
9. La iglesia que ministra a sus miembros colocará en las posiciones de liderazgos a personas cuyas vidas y palabras demuestren que son discípulos de Cristo en proceso de maduración y que estén sinceramente interesados en ministrar a otros.

En 1 Pedro 2:5 se describe a la iglesia como un edificio que consiste de piedras vivas y como un grupo de sacerdotes cantos, quienes ofrecen a Dios sacrificios espirituales. Por supuesto, un ladrillo por sí solo es inútil, tendrá valor solamente cuando se combine con otros ladrillos para construir así el

edificio. Los cristianos son así individualmente. Encontramos nuestro verdadero lugar como cristianos, cuando formamos parte de un cuerpo, el cual está a su vez formado por otros creyentes, para llevar a formar una casa sólida y espiritual.

Asimismo, debemos recordar que los creyentes también somos sacerdotes. Un sacerdote es alguien que tiene acceso a Dios, lleva otros a Dios y ofrece sacrificios espirituales. Los cristianos ya no ofrecemos sacrificios de sangre animal. En lugar de ello debemos ofrecer nuestros cuerpos y a nosotros mismos como sacrificio vivo y santo (Romanos 12:1). Dios se agrada cuando al cantar le ofrecemos un sacrificio de alabanza (Hebreos 13:15), cuando hacemos lo correcto y compartimos a Cristo (Hebreos 13:16). Esto es lo que El quiere de su iglesia, un cuerpo de creyentes quienes con sus palabras y sus hechos dicen: "Nosotros queremos ministrar a los demás".

## **¿Cómo se relaciona la consejería y el ministrar a otros?**

Ninguna iglesia puede llegar a ser un cuerpo que ministre a otros si esta tarea no es modelada y estimulada por los líderes de ésta.

Jesucristo fue un modelo del líder que ministra a otros, estuvo haciendo el bien, predicando, sanando y ayudando a los que estaban en necesidad. Los discípulos observaron todo esto en el maestro mismo y cuando los envió a ministrar, ellos en su oportunidad también fueron siervos que ministraron y, a su vez, modelaron este interés en los demás. Pronto la joven iglesia se dio a conocer como una comunidad que ministraba a sus miembros.

Jesús y los primeros creyentes cuidaban a las personas de distintas formas. Consolaban al sufriente, ayudaban al enfermo, alimentaban al hambriento, motivaban al apático, oraban por el necesitado, estimulaban al desanimado y también aconsejaban a aquellos que tenían problemas espirituales y psicológicos.

Durante muchos años, la mayoría de consejeros profesionales estuvieron influenciados por las enseñanzas de Sigmund Freud. En su oficina de consejería, Freud se reunía con sus pacientes en forma privada a individual. Tenía poco o ningún

interés en dar consejo a familias o a personas en grupo y por supuesto tenía poco conocimiento acerca de la iglesia. Consejería para Freud implicaba solamente a dos personas.

Muchos de los pastores que rechazaron las teorías de Freud, aceptaron, sin embargo, su punto de vista de que la consejería debía darse únicamente entre dos personas, de preferencia en una oficina. Los primeros libros sobre consejería pastoral han fallado en no reconocer que la consejería puede incluir también parejas, familias y aún pequeños grupos. Jesús aconsejó a personas como parte de su ministerio. El cuidado que daba incluía consejería, pero no se limitaba sólo a eso.

En las páginas siguientes, consideraremos algunos de los problemas específicos que las personas traen a sus consejeros. Generalmente, son los líderes cristianos los que manejan estos problemas, ya que están involucrados activamente en su iglesia local y están interesados en prestar este servicio. En algunas oportunidades se reúnen en pequeños grupos de consejería con personas que tienen preguntas o necesidades personales.

La iglesia es más que un edificio o centro donde las personas vienen para que las entretengan, les estimulen intelectualmente o las sacudan espiritualmente. El cuerpo local de creyentes debe ser una comunidad que provea cuidado y en donde las se les informe a las personas sobre las necesidades externas a internas de la congregación.

Además, debe dar la oportunidad de participar en actividades en que puedan ministrar a los demás, orar los unos por los otros y se les estimule a demostrar compasión y cuidado mientras escuchan la predicación de la Palabra de Dios.

La consejería cristiana es de gran efectividad cuando se da dentro del contexto de una comunidad de creyentes compasivos que se ministran los unos a los otros.

## **PREGUNTAS**

1. En sus palabras: ¿Qué es ministrar a otros?
2. ¿Cuáles son las características de la persona que ministra a otra?
3. ¿Cuáles son las características de una iglesia que ministra a sus miembros?



## 9

---

---

## LA CONSEJERA CRISTIANA Y EL MATRIMONIO

LA BIBLIA ENFATIZA una y otra vez la importancia del matrimonio y la familia. La familia se menciona en los 66 libros de las Escrituras y, además, con frecuencia aparecen guías para tener éxito en la vida familiar (véase en especial Efesios 5:22-6:4). Existen numerosos ejemplos de las relaciones familiares, y la Biblia describe el trasfondo familiar de grandes líderes como Abraham, Isaac, Jacob, José, Moisés, Samuel, David, Juan el Bautista y muchos más, incluyendo a Jesús. A pesar de que el Señor nunca se casó, claramente aprobó el matrimonio y la familia, realizó su primer milagro en una boda y enseñó que el matrimonio cristiano ideal incluye una larga vida de unión, en la cual dos personas llegan a ser una (Marcos 10:5-9).

Pocas personas alcanzan este ideal. Desde el tiempo de Adán y Eva las parejas han tenido problemas matrimoniales y la Biblia registra un buen número de conflictos familiares. En muchos países hoy en día ha venido a ser común y popular el divorcio, la infidelidad sexual y la infelicidad familiar. Las personas ya no luchan por tener buenos matrimonios, sino que simplemente asumen que una larga vida de feliz matrimonio es casi imposible.

Los líderes de la iglesia con frecuencia observan estas actitudes y problemas. Es sorprendente que recientemente un experto en consejería pastoral concluyera que " la habilidad

indispensable en el consejero cristiano es la de ayudar a las parejas con problemas matrimoniales'.

La consejería matrimonial casi siempre es difícil. Cada pareja, comunidad y sociedad tienen sus propias costumbres y puntos de vista acerca del matrimonio y éstos son diferentes de las enseñanzas bíblicas. Algunas veces el consejero cristiano debe afrontar el reto de ayudar a las parejas a vivir de acuerdo con los principios bíblicos, mientras que al mismo tiempo les guían en la adaptación, tanto como sea posible, a las expectativas culturales de sus familias y comunidades.

Antes de empezar el trabajo de consejería matrimonial, será prudente que el consejero investigue las costumbres y expectativas del matrimonio, así como las enseñanzas sobre la familia que da el Nuevo Testamento.

## **Naturaleza de la consejería prematrimonial**

El momento más apropiado para empezar a trabajar en los problemas de la familia y del matrimonio debe ser antes de que éstos aparezcan. Idealmente, la preparación para el matrimonio se debería iniciar cuando se es niño. Si los padres tienen una buena relación, los niños aprenderán actitudes y formas de comportarse que les capacitarán para realizar un buen matrimonio.

A pesar de lo que han observado en casa, la decisión para casarse es de mucha importancia y muchas parejas se acercan al día de su boda con una mezcla de sentimientos de expectación, entusiasmo y duda. Cuando se brinda ayuda en esta etapa crítica, los líderes de la iglesia harán una contribución muy significativa al futuro éxito en estos matrimonios.

## **Las metas de la consejería prematrimonial**

La consejería prematrimonial busca ayudar individuos, parejas y, en ocasiones, a sus familias, a prepararse y a realizar un matrimonio feliz y exitoso. Como una medicina intenta curar la enfermedad y darle la sanidad a la persona que la toma, así la guía prematrimonial busca prevenir dificultades

en el matrimonio y en las vidas de las familias. Asimismo, busca ayudar a las personas a llevar relaciones matrimoniales que sean saludables y satisfactorias. En consejería prematrimonial se deben considerar, por lo menos, cinco metas:

I. Determinar si se está listo para el matrimonio. A pesar de que no existe una fórmula definida para determinar si una persona está preparada para casarse, sí se cuenta con algunas indicaciones generales:

1. Las razones para casarse. Una pareja comprometida puede presentar un sinnúmero de razones para contraer matrimonio, incluyendo una conciencia clara de la guía de Dios, un deseo de compañía sexual, o de amor. Sin embargo, en ocasiones las razones que se establecen son de tal naturaleza que casarse sería poco inteligente. Es difícil para una pareja tener una buena relación si se casan empujados por presión social o familiar, para tomar venganza de los padres o de alguna pasada relación.

Otras motivaciones ilegítimas serían el tratar de evitar el estigma de no estar casado, para salir de un hogar infeliz o para escapar de la soledad. Casarse debido a sentimientos de culpa o lástima por la otra pareja no contribuirá en nada a la futura estabilidad matrimonial, así como tampoco un embarazo inesperado es una buena razón para llevar a cabo este paso.

2. La similitud de trasfondos. Un matrimonio tendrá mayores probabilidades de éxito cuando una pareja tiene intereses y valores similares, cuando vienen de la misma clase socioeconómica y trasfondo familiar, son de la misma raza, poseen una preparación académica similar y profesan una misma religión. Por supuesto que es posible tener un matrimonio de éxito sin contar con estas similitudes, pero las parejas deberán trabajar mucho más duro para lograr buenas relaciones cuando surjan diferencias mayores.
3. Edad. Las culturas difieren en la edad ideal para casarse y, en algunas sociedades, una pareja de novios muy

jóvenes pueden llegar a tener una buena relación en su matrimonio. Sin embargo, generalmente los matrimonios son mejores cuando la pareja es un poco mayor. La madurez no llega automáticamente con la edad, pero una persona mayor generalmente tendrá mayor madurez que una más joven.

- En algunos casos la diferencia de edad también puede ser importante. Cuando el esposo es mucho mayor o menor que la esposa, con frecuencia existen diferencias en intereses y vigor físico, dificultades en encontrar amigos y una tendencia a que el mayor actúe como padre o madre en lugar de hacerlo como pareja.
4. Actitudes hacia el matrimonio. Si una persona siente temor o repulsión por las ideas acerca de la relación sexual, si hay profundo temor hacia el matrimonio, o si existe desacuerdo acerca de tener o no niños, entonces será mejor y más prudente posponer la boda hasta que algunas de estas diferencias y actitudes puedan resolverse. Otras razones para posponer la boda serán si los futuros esposos tienen diferentes enfoques sobre los papeles que cada uno deberá asumir en el matrimonio, si existen diferentes planes y expectativas para el futuro o si la pareja ha tenido una historia de constantes conflictos durante el noviazgo. Probablemente con la ayuda del consejero pueden resolverse estas diferencias.
  5. Circunstancias externas. Algunas veces existen circunstancias en la vida que pueden poner una presión adicional sobre un matrimonio joven. Podrá incluir planes para continuar estudiando, la existencia de fuertes deudas, las limitaciones financieras, oposición familiar o la posibilidad del servicio militar con la consiguiente separación que esto requiere. Algunas personas pueden pensar estos asuntos y decidir que se casarán a pesar de las dificultades potenciales; sin embargo, otras parejas tal vez prefieran esperar.
  6. Madurez espiritual. A pesar de cualquier otra consideración, un individuo no estará preparado para un ma-

rimonio cristiano si uno de los dos no es creyente, o si no está completamente sometido al señorío de Jesucristo. Cuando llegamos a ser creyentes nos entregamos a Cristo, venimos a ser sus hijos y, además, buscamos hacer Su voluntad. Si nos casamos con alguien que tiene un compromiso diferente, el matrimonio sufrirá o el servicio cristiano será menos efectivo. Es importante, pues, que los creyentes se casen con creyentes comprometidos y así puedan servir a Cristo juntos.

Este interés espiritual no garantiza un éxito matrimonial automático (tanto los cristianos, como los que no lo son tendrán problemas qué resolver dentro de su matrimonio), pero definitivamente existirán mayores dificultades si uno busca ser un creyente comprometido, estando en un "yugo desigual" con alguien que está espiritualmente muerto (2 Corintios 6:14).

II. Anticipar tensiones potenciales. Cuando dos personas de diferente sexo, con diferentes trasfondos materiales y experiencias pasadas empiezan a compartir su vida, existirán ciertos problemas de ajuste. Si estas tensiones se pueden anticipar al matrimonio, el ajuste será mucho más fácil.

Las situaciones que ponen tensión sobre un matrimonio diferirán, dependiendo de la pareja y de la comunidad en la cual viven. En una investigación realizada con varias parejas, se encontró que el ajuste sexual, el manejo del dinero, la selección de actividades sociales y de recreación, así como los problemas para relacionarse con las familias políticas, las diferencias en religión, valores o creencias y conflictos para seleccionar amigos, fueron en este orden, las áreas de mayor dificultad en el ajuste matrimonial. Por supuesto, esta lista no se puede aplicar a todas las culturas.

Será de ayuda, entonces, si el consejero cristiano se hace la siguiente pregunta: "¿Qué es lo que causa el mayor número de tensiones matrimoniales entre los miembros de mi comunidad?" y luego pide a otros líderes de la iglesia que den sus opiniones. También será útil antes del matri-

monio, discutir estos asuntos con la pareja. Cuando de una forma amable se les advierte a las personas acerca de los problemas, antes que éstos aparezcan y cuando el consejero puede dar una guía práctica sobre la forma de manejar los problemas, entonces será mucho más fácil el ajuste al matrimonio.

Muchas culturas acostumbran que las parejas recién casadas se vayan de viaje después de la boda para su luna de miel. Este podrá ser un período importante, pero a veces también difícil. Es un período de transición entre la vida de solteros y la de casados. Es una oportunidad para la pareja recién casada de estar solos y empezar a acostumbrarse a su nueva vida, tanto física, como psicológicamente.

Aun cuando la luna de miel se haya planificado cuidadosamente, casi siempre habrá cierto nivel de incertidumbre. Tomará tiempo el dejar las inhibiciones por los gozos de la luna de miel y el ajuste sexual durante estos primeros días se encontrará a un nivel muy bajo, más bajo del que nunca estará. El desvestirse uno enfrente del otro y el llevar a cabo la primera relación sexual puede ser excitante, pero también podrá producir cierta vergüenza y, en algunos casos, frustración.

Los consejeros deberán recordar que la posición bíblica de la pureza prematrimonial es violada por muchas parejas, incluyendo a algunos cristianos. Las relaciones sexuales antes del matrimonio han venido a ser más comunes y, como resultado, la vergüenza durante la primera noche en la luna de miel puede haberse superado. Sin embargo, la culpa por las experiencias sexuales del pasado pueden continuar y crear tensión e inseguridad en la luna de miel. Muy pocas personas están libres de ansiedad y de temores en su noche de bodas.

Es, pues, importante que durante las discusiones previas al matrimonio, no se ignoren los detalles y las mutuas expectativas para la luna de miel. Algunas veces estas discusiones se llevan a cabo dentro del ambiente familiar; sin embargo, esto no es siempre así. Si el líder de la iglesia se siente incómodo al discutir estos asuntos o si la iglesia no acostumbra a que el pastor dé este tipo de consejo,

entonces será sabio animar a la pareja a hablar con alguien que pueda discutir asuntos como sexo y luna de miel sin avergonzarse. Los detalles fisiológicos podrán ser tratados con el médico que realice el examen previo al matrimonio.

Es importante enfatizar que la mayoría de los problemas anteriores al matrimonio y los que surjan durante éste, se pueden solucionar con mayor facilidad si la pareja aprende a comunicarse. Requerirá esfuerzo y paciencia para la pareja escuchar cuidadosamente, entender con exactitud y expresarse con honestidad en una actitud de amor y respeto mutuo. Sin embargo, el resultado final será una mejor relación matrimonial, lo que hará que el esfuerzo sea más valioso. La comunicación de los sentimientos, actitudes, frustraciones e incertidumbres es tan importante como lo es la comunicación del amor y respeto. Sin embargo, esta comunicación no se inicia en la luna de miel, sino que mucho tiempo antes del matrimonio y el consejero prematrimonial deberá hacer todo lo que le sea posible para estimular y guiar el desarrollo de la habilidad para comunicarse entre sí.

III. Guiar la auto-evaluación. En cualquier situación interpersonal, incluyendo el matrimonio, las relaciones serán mejores si los participantes pueden verse a sí mismos con honestidad. Jesús debió haber tenido esto en mente cuando dijo a sus seguidores que vieran la viga en su propio ojo, antes de sacar la mota del ojo de los demás (Mateo 7:3-5).

La auto-evaluación puede ser dolorosa y fácilmente evadida, ya que a ninguno de nosotros nos gusta afrontar faltas personales. Es más fácil criticar. Cuando aflora el desacuerdo durante el período del compromiso o, más tarde, en el matrimonio, la tendencia natural será la de ignorar los problemas o de culpar a los demás para luego buscar el beneficio propio. Nunca pasará por la mente de algunas personas que, por lo menos parcialmente, ellas puedan estar causando los problemas.

Durante el período de compromiso, es importante para la pareja el trabajar las áreas que les permitan verse de una manera más clara. Por supuesto, en algunas culturas

no existe oportunidad para las parejas de discutir asuntos, ya sea entre ellos mismos, o bien con un consejero; sin embargo, puede ser de mucha ayuda si la pareja ge sus propias áreas fuertes y débiles, comparte sus valores y metas en la vida, así como sus actitudes y prejuicios. Esta auto-evaluación ayudará a las personas a comunicarse con más efectividad, así como a anticipar y resolver las áreas problemáticas en el futuro.

IV. Considerar los puntos de vista bíblicos acerca del matrimonio.

Poco después de la creación, Dios afirmó: "No es bueno que el hombre esté solo". Entonces el Creador instituyó el matrimonio y declaró que un hombre debe "unirse a su esposa y ambos deberán ser una sola carne" (Génesis 2:18 y 24).

A través de las páginas de la Biblia, se establece multitud de veces el ideal divino para el matrimonio. Cuando una pareja cristiana piensa comprometerse, tiene la obligación de saber qué espera Dios de ambos como casados y recordar que El sabe lo que es mejor para ellos.

Con la ayuda del consejero cristiano, la pareja deberá discutir cuidadosamente estos ideales divinos, en especial los delineados en Efesios 5:21-6:4, Colosenses 3:16-21, 1 Corintios 7 y 1 Pedro 3:1-7. La relación esposo /esposa es modelada por Cristo al unirse a la iglesia.

El entendimiento de esto hace más fácil para muchos cristianos aceptar y apreciar estos pasajes. En muchos países hoy día estos puntos de vista bíblicos son desconocidos o no son populares, incluso algunos cristianos prefieren eliminar la palabra "obedecer" de la ceremonia de bodas. Sin embargo, el hecho de que el esposo sea la "cabeza de la esposa" no implica un dominio agresivo y cruel, sino que una actitud de dar y aún sacrificarse en amor, tal y como se describe en 1 Corintios 13. La esposa, entonces, debe responder no como una esclava de quien se han aprovechado y que tiene resentimientos, sino con una sumisión que apoya a aquel que está interesado en su bienestar y en su felicidad.

V. Planificar la boda. Cada cultura tiene sus propias costumbres matrimoniales. En ocasiones, un consejero cristiano

tendría la oportunidad de guiar en estas áreas; sin embargo, esta planificación generalmente se la dejan a las familias de las parejas.

El consejero cristiano puede ayudar a la pareja a comprender los detalles del servicio de la boda. Para muchas personas la ceremonia es un clímax que sigue a largas semanas de planificación y con frecuencia los participantes están muy cansados o emocionalmente tensos como para recordar lo que deben decir. Es entonces cuando puede ser de ayuda discutir el servicio y darse cuenta de que la boda puede ser un testimonio poderoso del mutuo compromiso con Cristo.

## **Las técnicas de la consejería prematrimonial**

Cuando un líder cristiano tiene la oportunidad de hablar a un grupo juvenil acerca del matrimonio cristiano, noviazgo o sexo, en cierta forma está dando consejo prematrimonial. La mayoría de la gente joven está interesada en su relación con el sexo opuesto. Al interactuar con las personas de un grupo juvenil el líder cristiano puede dar información práctica, hacer énfasis en las enseñanzas bíblicas y demostrar los valores que pueden ser de ayuda para las personas que están en las primeras etapas de formación de los puntos de vista acerca del matrimonio.

Muchas iglesias acostumbran que la pareja que piensa casarse se reúna con el pastor y otro consejero cristiano para una o más sesiones de consejería antes de la ceremonia de bodas. Idealmente, esas sesiones deben ser lo suficientemente flexibles como para permitir a la pareja discutir los asuntos que más le interesan. Sin embargo, es aconsejable para el consejero tener algunos otros temas en mente.

Puede empezarse por preguntar a la pareja qué asuntos desean discutir, para luego sugerir algunos otros temas, incluyendo la comunicación, el significado del amor, el manejo de las finanzas, el use del tiempo, la relación con cada persona de la familia política, la importancia de la luna de miel, asuntos tocantes al sexo, incluyendo el control del impulso sexual antes del matrimonio, la forma de manejar los desacuerdos, la existencia de dudas acerca del matrimonio, el papel que la

religión juega en el hogar y las enseñanzas bíblicas sobre el matrimonio.

No nos debe sorprender si algunos pastores llevan a cabo vanas sesiones con la pareja antes de la boda. Generalmente cada sesión se inicia con oración, pasando luego a la discusión de varios asuntos que ya hemos considerado en este capítulo y concluyendo con oración y un tiempo para compartir. Muchos pastores invitan a sus esposas a participar, al menos en parte, de la consejería prematrimonial.

En todo esto, el consejero deberá entender y tratar de mantener la entrevista en un ambiente agradable. Aunque la mayoría del consejo matrimonial se hará con los dos miembros de la pareja, en ocasiones será de ayuda una entrevista individual con cada uno. Esto le dará al consejero la oportunidad de asesorar la madurez de cada uno para el matrimonio, así como también ayudará a guiar la auto-evaluación.

## **Algunos problemas especiales en consejería prematrimonial**

Sería más sencillo si cada pareja que está considerando el matrimonio pudiera ser aconsejada de la misma forma. Esto por supuesto, es imposible, ya que cada pareja posee características que son únicas y algunos problemas son especialmente difíciles de manejar.

La desaprobación paterna del matrimonio. Un pastor o otro consejero que conoce a todos los participantes estará en una situación difícil cuando existe la desaprobación paterna para el potencial matrimonio. Todas las partes pueden tener buenas razones para la opinión que darán y el consejero vendrá a mediar, tratando de traer una reconciliación que sea consistente con las enseñanzas bíblicas. Si todas las personas involucradas pueden ver sus propias actitudes (¿Piensan que la pareja se está rebelando? ¿Tienen los padres temor de dejarlos ir? ¿Se sienten decepcionados de que los hijos no hayan encontrado una mejor opción como pareja? ¿Tienen diferencias religiosas que estén causando las tensiones?), si están deseosos de comunicarse unos con los otros y si existe una disponibilidad de compromiso, entonces el problema puede resolverse. Sin embargo, este ideal es difícil de alcan-

zar y en ocasiones hay gritos y aun insultos. En estas situaciones, ambas partes pueden distorsionar las palabras del consejero o tratar de ganar su confianza para que éste tome partido, por lo que requeriría de mucha oración, así como de la sabiduría de los otros creyentes, para intervenir exitosamente en estas situaciones.

La mayoría de consejeros no estarán de acuerdo en continuar con la consejería hasta que se encuentre alguna solución al desacuerdo familiar.

Embarazo prematrimonial. El descubrimiento de un embarazo previo al matrimonio puede ser una situación que provoque mucha tensión para todos los involucrados. Cuando uno se entera de la situación, el consejero debe animar a la pareja a informarlo a sus padres, si esto no se ha hecho. También debe obtenerse atención médica adecuada. Los sentimientos de vergüenza, culpa y desencanto deben trabajarse con la pareja (a la par que con los padres) y deberá de ayudárseles a decidir cuál es el siguiente paso a dar.

Dependiendo de dónde vive usted, en ocasiones pueden surgir dos asuntos para ser discutidos:

El primero es el aborto. Esto por supuesto es ilegal en algunos países, pero lo practican libremente en otros. Los cristianos de ninguna forma pueden estar de acuerdo con esto, debido a las implicaciones morales. Esta actividad la condena la Biblia y aun puede ser sancionada social y legalmente en algunas comunidades. El consejero no puede esconder las implicaciones éticas del aborto, pero tampoco puede juzgar o retener el perdón si es que el aborto se practica. Es mejor sugerir alternativas, tales como adopción, conservar al niño y en algunas oportunidades el matrimonio.

El segundo asunto a considerar, cuando una pareja se enfrenta con un problema de embarazo previo al matrimonio, es un matrimonio inmediato. Estos matrimonios no son necesariamente la mejor solución, ya que si éste es forzado, generalmente termina en peleas a infidelidad. La única oportunidad en la que es aconsejable para una muchacha encinta el contraer matrimonio, es en los casos en que las condiciones discutidas anteriormente en este capítulo indican que el matrimonio tiene posibilidades de alcanzar el éxito, a pesar de las circunstancias con las que esta unión se inicia.

Matrimonios mixtos. En la mente de muchas personas "matrimonios mixtos" se refiere solamente a una unión entre personas de diferentes razas. Sin embargo, el término puede aplicarse en forma diferente. Cuando personas de diferente religión, nivel socio-económico, grado de educación o grupos de edad, deciden casarse su relación se puede describir como "mixta". Mientras muchos de esos matrimonios son felices, un gran número desarrollan problemas serios. Diferencias en el trasfondo familiar puede llevar a desacuerdos acerca de los valores, intereses y las formas rutinarias de vivir. Agreguemos a esto el ostracismo y la desaprobación que puede venir de la familia y de los residentes de la comunidad y los problemas se convertirán en asuntos muy difíciles.

Si en una pareja los dos están comprometidos con Cristo, no existirá una razón bíblica para que el color de la piel o el saldo de su cuenta bancaria los disuada de casarse. Al hacer consejería con parejas como las descritas, el consejero cristiano deberá estar seguro de que ellos están totalmente conscientes de las dificultades que esto involucra y, además, debe asegurarles que seguirá accesible para brindarles consejo después de la boda.

Enfermedad mental. ¿Debe permitirse que se case una persona con serios disturbios mentales? En ocasiones, el matrimonio puede parecer una buena terapia, pero debido a que un matrimonio no puede ser más estable que los sujetos involucrados, las posibilidades para la armonía matrimonial en estos casos no serán del todo buenas.

Si es posible, el líder de la iglesia debe obtener la opinión de un profesional de la salud mental antes de decidir si debe o no officiar la boda de una persona con este problema. En ausencia de una guía profesional de este tipo, probablemente es mejor dar apoyo, pero también animar a la pareja a que retrasen el matrimonio hasta que exista una situación más estable.

Severas dudas. El matrimonio cristiano es un compromiso para toda la vida y debido a su importancia algunas parejas llegan a él con profunda inseguridad. Es común para algunos el tener períodos de incertidumbre mientras llega el día de la boda y en estos casos se discuten y examinan los sentimientos de mejor forma a la luz de los hechos ya existentes. Es sabio

orar por estos sentimientos, entendiendo que Dios es el que da la guía en cada aspecto de nuestras vidas, incluyendo el matrimonio.

La ansiedad prematrimonial es de dos tipos: Ansiedad común, una incomodidad a incertidumbre que es casi universal. El consejero puede reasegurar a la pareja y ayudarla a aceptar sus sentimientos. Pánico, tal y como lo indica la palabra, es mucho más severo. Puede suceder unas cuantas horas antes de la boda y llevar a la persona a tomar decisiones irracionales, como querer cancelar la ceremonia, lo cual podría ser una alternativa sabia. Sin embargo, el consejero, quien realizó el trabajo de orientación prematrimonial sabrá si se debe celebrar la boda tal y como se planificó. Si es así, el darles seguridad y probablemente la administración de un sedante recetado por un médico, puede ayudar a la pareja a enfrentarse a la situación de tensión del matrimonio.

Problemas de habilidad físicas. Una persona con problemas de invalidez física no necesita privarse de la felicidad del matrimonio. Lo importante es que las actitudes de la pareja acerca de la invalidez se discutan durante las sesiones de consejo prematrimonial. Si existe un entendimiento y aceptación acerca de este problema, entonces será muy posible el éxito matrimonial.

## **Algunas conclusiones**

Probablemente le sorprenderá que se haya dedicado todo un capítulo al tema de la ayuda para parejas al prepararse para el matrimonio. Es muy probable que, la consejería prematrimonial sea uno de los retos más importantes que el consejero cristiano afronta. Si se les puede ayudar a las parejas a prepararse para el matrimonio y a evitar problemas potenciales, se combatirá mucha infelicidad y estarán capacitadas para servir a Cristo más efectivamente en sus hogares, iglesias y comunidad.

A pesar de nuestros mejores intentos, las personas tienen problemas familiares y matrimoniales. En el próximo capítulo trataremos estos asuntos.

### **PREGUNTAS**

1. ¿Cuándo es el mejor tiempo para principiar a trabajar en los problemas matrimoniales y familiares? Explique. ¿Por qué?
2. Mencione y explique los indicadores para establecer si una persona está o no lista para el matrimonio.
3. Explique ¿en qué consisten los problemas especiales al dar consejería prematrimonial?

## 10

---

---

# LA FAMILIA Y LA CONSEJERÍA CRISTIANA

POR MUCHOS Años, Edith Schaeffer y su esposo fueron misioneros en Europa. Fundaron el centro para retiros llamado L'Abri, ubicado en los alpes suizos, en donde las personas jóvenes, pero cansadas y en busca de respuestas, llegan de todas partes del mundo y encuentran las respuestas a sus preguntas acerca de la vida, la muerte y la persona de Jesucristo.

Muchas de estas personas que llegan a L'Abri pertenecen a familias desintegradas a causa de tensiones o divorcios. Muchos han encontrado una nueva familia en ese lugar, y han llegado a ser seguidores de Cristo, hijos del Rey, así como hermanos y hermanas de los demás creyentes.

Edith Schaeffer, en uno de sus mejores libros, definió el significado de una familia, diciendo que es un ambiente equilibrado, en donde las personas pueden crecer; es un lugar donde puede nacer la creatividad, un centro donde se forman las relaciones humanas, un refugio en tiempo de tormenta, un lugar donde se aprende la verdad y se comparten las ideas, la economía y un museo de recuerdos.

Otros escritores han dicho que la familia educa, especialmente en los primeros años; determina grandemente el estado de la vida del individuo; provee instrucción religiosa y determina si un niño llegará o no a estar en contacto con la iglesia. Guía en las actividades recreativas, ofrece refugio y protec-

ción, y provee el amor y el afecto que se necesita para sobrevivir y desarrollarse.

Sin embargo, muchos sociólogos han notado que las familias están cambiando, especialmente en la ciudad y en las áreas industrializadas de todo el mundo. Algunos quehaceres tradicionales de la familia los ha asumido la escuela, el estado, los patronos a otros grupos, en la comunidad. Hoy día, la unidad de la familia no es considerada por la mayoría de personas tan importante como lo fue una vez en el pasado y los problemas familiares son cada vez más comunes. Estos cambios difieren de país a país. Sin embargo, parece ser que con más frecuencia las familias a lo largo del mundo están afrontando problemas.

La consejería tradicional ha trabajado individualmente con los miembros de las familias, ayudándolos a resolver sus problemas. Sin embargo, a través de los años se ha llegado a concluir que trabajar con individuos aislados no resuelve los problemas familiares. La consejería podrá ayudar al individuo, pero todo esto no servirá de nada cuando el aconsejado regresa a afrontar los problemas de una familia que han está en conflicto. En otras palabras, cuando un individuo en particular es ayudado, y éste regresa a su familia, se encuentra con el mismo ambiente, el cual necesita ser modificado.

Para solucionar este problema, muchos consejeros contemporáneos tratan de trabajar con la familia completa como un grupo. En algunas comunidades, tradicionalmente, la consejería se ha hecho dentro del seno familiar, pero ahora esta técnica de aconsejar está siendo más aceptada en otros medios. En esta consejería, los miembros de la familia se reúnen a discutir sus problemas en común, a incrementar el entendimiento mutuo y a aprender cómo mejorar la comunicación entre sí. Esta forma de aconsejar no se da siempre a nivel de "consejería formal". Cuando un líder de la iglesia visita un hogar y conversa con la familia, podrá dar consejo aun cuando los miembros de la familia no se den cuenta de que la están haciendo.

Un nuevo punto de vista en consejería familiar llamado "Psicología de Sistemas", asume que la familia es un grupo de personas mutuamente interdependientes. Cuando una persona en el sistema familiar cambia (por ejemplo, por enfermedad, es arrestado por infringir la ley o amenaza con dejar el

hogar), toda la familia se ve afectada. No es suficiente aconsejar a la persona que presenta el problema, ya que la familia completa debe recibir el consejo, con la totalidad de miembros presentes. Así todos podrán manejar su tensión. Trabajar con un solo miembro de la familia, podrá crear más tensión alrededor del resto de la familia.

Como hemos sugerido, el líder de la iglesia puede involucrarse en una forma de consejería familiar cuando hace una visita o una llamada telefónica (cuando existe esta posibilidad) con fines pastorales.

En una consejería más formal, la familia puede llegar junta a la iglesia o a algún otro lugar y así tener una reunión con el consejero. En estas situaciones, es bueno conversar brevemente, por separado, con los padres y con los hijos, y en ocasiones en forma privada con uno o dos miembros de la familia. Sin embargo, la mayoría del tiempo deberá invertirse con la familia completa.

A cada miembro de la familia deberá dársele la oportunidad de hablar acerca de cómo ve, desde su perspectiva, a su familia y sus problemas. Al principio de esto será difícil y hasta quizás asustará a los participantes. Sin embargo, conforme el consejero estimula la apertura y sirve de modelo para la buena comunicación, la discusión se irá convirtiendo en algo más libre. Al igual que en toda orientación cristiana, el consejero puede sugerir que la familia considere los pasajes bíblicos y será sumamente valioso animarlos a orar juntos.

## Consejería matrimonial

Con mucha frecuencia, los problemas en una familia vienen debido a que el esposo o la esposa no tienen buenas relaciones entre sí. Alguien ha sugerido que un matrimonio que es saludable, al mismo tiempo demanda y provee satisfacciones. El esposo y la esposa son dos adultos a quienes se les presenta el reto de entrelazar sus vidas independientes en una unión íntima y compleja, que en la Biblia describe como buena y honorable (Proverbios 18:22; Hebreos 13:4).

Sin embargo, el entrelazar no siempre es fácil, ya que con frecuencia van a existir desacuerdos, desconfianzas y malos entendidos, antes de que las dos partes empiecen a funcionar

como una unidad. La unión de dos personas en el matrimonio puede ser comparada con la unión de las aguas de dos grandes ríos que por muchos kilómetros llevan el mismo cauce, pero que poco a poco se van mezclando de tal forma que las dos corrientes llegan a ser una sola. En la mayoría de matrimonios este es un proceso largo y lento, y algunos nunca alcanzan una unión satisfactoria; en cambio para otros, ésta llega solamente cuando está presente un consejero.

## **La necesidad de consejería matrimonial**

¿Sabía usted que el salmista David tuvo problemas matrimoniales? Cuando David era joven, él y Mical, la hija de Saúl, se amaron y se casaron con la bendición del rey (1 Samuel 18:20 y 28). Sin embargo, algo sucedió en este matrimonio. El amor entre los esposos se enfrió, Mical criticó a su esposo y "lo despreció en su corazón" (2 Samuel 6:16 y 20-23). La pareja no tuvo hijos (probablemente debido a que no tuvieron convivencia sexual), y pronto David se vio envuelto en una aventura inmoral con Betsabé la esposa de un su vecino.

Si esto pudo sucederle a un hombre de Dios como David, también podrá sucederle a cualquiera. Aun mientras usted lee estas líneas, cientos de miles de matrimonios, quizás hasta en su propia comunidad, están enfermos y muriendo. Parejas que llegaron al matrimonio con grandes esperanzas y vehementes expectativas, han visto sus matrimonios degenerar en relaciones rutinarias o en prolongados enfrentamientos.

Las razones para la discordia matrimonial y familiar son numerosas y además muy complejas, sin embargo, algunos problemas son realmente comunes.

Comunicación deficiente. Constantemente los consejeros matrimoniales reportan que las parejas que no se están relacionando adecuadamente, no son capaces de comunicarse con efectividad. A veces existe una pelea abierta y otras un silencio obstinado, pero casi siempre hay una falta de habilidad para compartir honestamente los sentimientos a ideas acerca de asuntos importantes.

Las personas conversan unas con otras en una variedad de formas, a través de palabras, gestos, expresiones faciales, tono de voz y en ocasiones hasta gritando o evitando hablar. Aun en los mejores matrimonios, ocasionalmente habrá malos entendidos en comunicación, pero cuando estos son más comunes que la

comunicación clara, entonces el matrimonio tiene problemas. Si los mensajes son vagos, tendientes a confundir o son ignorados por el supuesto destinatario, ciertamente existe tensión. Lo mismo sucede cuando una pareja envía mensajes con cinismo o muy críticos (los cuales pueden tener un significado literal, pero realmente implicar algo más) o cuando usan una carga de palabras emocionales o cierto tono de voz.

En ocasiones las fallas en comunicación no son intencionales. Por ejemplo, una persona puede querer comunicarse claramente, pero debido a que el mensaje se emitió pobremente, el cónyuge se confunde y no puede entender.

Para mejorar la comunicación, los participantes deben aprender a transmitir mensajes claros, así como a escuchar con atención. Al dejar que una pareja interactúe, el consejero podrá ver o captar en dónde se quebró la comunicación. Mejorar la futura comunicación será un reto para el consejero, especialmente si la pareja no quiere comunicarse con más efectividad.

Inmadurez. Con mucha frecuencia, las parejas inician su matrimonio con expectativas demasiado altas e irreales. Cuando la relación no resulta ser lo que esperaban, esto los llevará a sentirse desilusionados o desencantados. El darse cuenta de esto puede ser una razón para trabajar más fuerte en el matrimonio y hacerlo una experiencia de mutua satisfacción. Planear nuevas experiencias juntos, hacer planes realistas para el futuro, encontrar razones para vivir, crear oportunidades para la intimidad y continuar pasando tiempo interactuando el uno con el otro, son formas que se han sugerido para salvar la relación que está a punto de romperse.

Sin embargo, para muchas parejas, el desencanto no los conduce a esforzarse más, sino que los lleva a desarrollar conductas inmaduras que agregarán más complicaciones al matrimonio. Demandas irracionales, falta de consideración para los sentimientos del cónyuge, culpar al otro por las propias faltas, conducta impulsiva, irresponsabilidad, el guardar rencor, rigidez creciente en las actitudes y sobre dependencia de los padres, todo esto es síntoma de inmadurez. En ocasiones una persona espera que Dios intervenga y se rehúsa a trabajar para resolver el problema que existe. Generalmente hay impaciencia y una falla en darse

cuenta que toma tiempo superar las actitudes inmaduras. Las personas no maduran en un día y aun con el entendimiento y la guía de un consejero, un matrimonio construido sobre la inmadurez tendrá un camino largo y un progreso lento.

Falla en tomar el matrimonio seriamente. De acuerdo a la Biblia, el matrimonio es una relación entre dos personas, la cual dura toda la vida. Sin embargo, hoy día muchos no aceptan este enfoque, ya que ven el matrimonio como un arreglo de conveniencia que se podrá romper con facilidad. Otros concluyen que no existe necesidad de ser fiel al cónyuge y que ambos pueden ser libres de involucrarse en relaciones sexuales fuera de su propia unión. En algunos países, las personas que desean evitar los aspectos legales del matrimonio y el divorcio simplemente viven juntos sin casarse.

Esta pérdida del punto de vista de la santidad del sexo y de la importancia del matrimonio, es proclamado por la mayoría de personas, incluyendo a la industria del cine y es aceptado libremente por la mayoría de la población. En países en donde el divorcio se acepta ampliamente y se obtiene con mucha facilidad, existe una menor disponibilidad por parte de las parejas para trabajar sus matrimonios y contribuir así a su crecimiento y supervivencia. Si las cosas no marchan bien, asumen que existe la posibilidad de divorciarse y buscar otro compañero o compañera.

Esto no pretende afirmar que el divorcio siempre es malo o incorrecto, ya que bajo determinadas circunstancias, las Escrituras permiten llevarlo a cabo (Deuteronomio 24:1-4; Mateo 5:31-32 y 19:3-10). Pero también está claro que Dios aborrece el divorcio (Malaquías 2:16). Además, la Biblia nunca postula la idea de que el matrimonio es un arreglo casual para prolongarse si éste funciona o para terminarlo si no es así.

En ocasiones, especialmente en algunos países, las parejas se casan porque "están enamoradas" y terminan con su unión cuando "ya no se quieren". Probablemente las canciones populares, los poemas y las películas, han popularizado tanto el amor sexual y emocional, que se ha perdido de vista la descripción bíblica del verdadero amor.

Las Escrituras instruyen, tanto a los esposos a amar a sus esposas (Efesios 5:25), como a las esposas a amar a sus esposos (Tito 2:4). ¿Qué quiere decir todo esto?

Referente a la relación matrimonial, la Biblia nos da dos ejemplos acerca de cómo debe ser el amor. En primer lugar, los esposos deben amar a sus esposas como Cristo amó a la Iglesia (Efesios 5:25-27). El amor de Cristo no es egoísta y además es sin ataduras. Como se describe en 1 Corintios 13, el amor cristiano es paciente, benigno, no tiene celos, no tiene envidia, no es jactancioso, no se envanece, no es indecoroso, no busca lo suyo, no se irrita, no guarda rencor. Es una relación de dar, que involucra lealtad a interés por la persona amada; esta clase de amor no se puede crear a voluntad, ni tampoco es algo que "se siente de repente y de repente ya no". El amor es una relación que crece y que para los cristianos es una manifestación exterior del amor de Cristo en nuestras vidas.

En segundo lugar, el amor matrimonial es similar al amor por sí mismo. Las Escrituras dicen que los esposos deben amar a sus esposas, tanto como se aman así mismos (Efesios 5:28-33), lo cual no concuerda con la forma tan informal en que algunas personas ven el vínculo del matrimonio.

Insalubre necesidad de satisfacción. En todo matrimonio de éxito, los participantes tendrán satisfacción de ciertas necesidades. Por ejemplo, la necesidad de amor, seguridad, respeto, aceptación, protección y satisfacción sexual. En el matrimonio, estas necesidades son tan importantes que un consejero ha definido un matrimonio feliz como aquel en el cual existe un alto grado de mutua satisfacción de las necesidades. Un matrimonio infeliz es aquel que tiene muchas necesidades frustradas.

En ocasiones, los matrimonios experimentan dificultades debido a que uno o ambos cónyuges pueden trabajar, probablemente con la ayuda de un consejero, para hacer de su relación algo más satisfactoria en lo relacionado a sus necesidades.

En algunos matrimonios esto será difícil de lograr, en especial si la pareja exagera la necesidad normal. Cuando una persona tiene una gran necesidad de sentirse segura, de asegurar su aceptación, un intenso deseo de adhesión o de ser dependiente de alguien, una profunda necesidad de dominar, de herir o de mantenerse a distancia, una constante urgencia de sexo o algún deseo similar, entonces podremos concluir que estas necesidades son neuróticas y que el matrimonio no

es saludable. El consejo de estos casos será difícil, a menos que exista una consejería prolongada, acompañada de paciencia y entendimiento por parte del cónyuge que sufra la necesidad.

Resistencia al cambio. En ocasiones todo consejero se va a encontrar con resistencia en los aconsejados y las razones para esto son variadas, pero básicamente el aconsejado no quiere cambiar. Aun cuando las personas llegan en busca de ayuda, muchos veces se resistirán al consejo debido a que es muy doloroso afrontar sus problemas y trabajar para traer el cambio.

Cuando un individuo o una pareja no cambia después de repetidas sesiones de consejería, será lógico que el consejero se pregunte: "¿Por qué?" Podrá haber alguna falta de parte del consejero, pero la pareja también puede estar resistiéndose. Esto puede discutirse abiertamente, en una forma que no sea amenazante o acusadora. Si ambos miembros de la pareja realmente quieren cambiar, entonces el consejero puede animarles y guiarles, mientras ellos intentan nuevas formas de relacionarse uno con el otro.

## **Las metas de la consejería matrimonial**

Existen dos metas básicas en la consejería matrimonial. El consejero trata de ayudar a las personas a resolver sus problemas y el consejo busca construir y mejorar los matrimonios. Para alcanzar estas metas, el consejero debe intentar indistintamente lo siguiente:

1. Abrir de nuevo líneas de comunicación entre la pareja y estimularlas a expresar sus sentimientos.
2. Estimular el entendimiento de las actitudes, metas, necesidades y puntos de vista acerca del matrimonio, tanto de sí mismos, como del cónyuge.
3. Ayudar a la pareja a aceptarse, confiar y dejar de estar tratando de cambiar características del otro.
4. Estimular la discusión de metas personales y ayudar a la pareja a formular y concluir con metas que han sido establecidas por ambos.

5. Ayudar a la pareja a aceptar y ajustarse a las situaciones que surjan dentro del matrimonio y que no pueden ser cambiadas, incluyendo los rasgos de carácter del otro.
6. Ayudar a la pareja a trabajar juntos en la traducción de su nuevo entendimiento, así como a aceptar las acciones que se realicen para mejorar la relación.
7. Estimular las manifestaciones afectivas, aun cuando los sentimientos de amor sean débiles o no existan.
8. Romper el círculo vicioso de mutua revancha.
9. Ayudar a la pareja a entender las enseñanzas bíblicas acerca del amor, del matrimonio y del sexo.
10. Estimular el compromiso con Cristo y una disposición a vivir de acuerdo con las pautas bíblicas para la estabilidad matrimonial.

## **Las técnicas de la consejería matrimonial**

La orientación profesional para matrimonios y familias, ha venido a ser una especialidad complicada, con una variedad de técnicas y muchas teorías y en contraste, la Biblia no dice nada acerca de este campo. Entonces, ¿cómo puede ayudar el consejero cristiano a aquellos que tienen dificultades matrimoniales y familiares?

Las características del consejero y las técnicas que se discutieron con anterioridad en este libro, pueden aplicarse en la consejería matrimonial. Además, ayudará para estar conscientes de las siguientes situaciones que se dan en consejería:

Consejería para recién casados. Aun cuando se haya dado una buena orientación pre-matrimonial, los primeros meses y años de vida de casados pueden demandar mucho de la pareja. Durante este tiempo, el esposo y la esposa están aprendiendo a ajustarse al matrimonio, así como el uno al otro. Puede haber frustración en la pareja, que tenía altas expectativas de la felicidad matrimonial, cuando llegan los conflictos no previstos o los rompimientos de la comunicación.

Los recién casados podrán beneficiarse de consejo cristiano, pero muchos no lo buscan, ya que asumen que sus dificulta-

des desaparecerán. Algunos otros no querrán admitir sus problemas, y muchos estarán cansados de estar escuchando consejos de personas mayores bien intencionadas que han estado casadas por largo tiempo. El valor de la consejería a los recién casados deben enfatizarse durante el período de consejo prematrimonial. Unas o dos llamadas telefónicas a la pareja por parte del pastor, o una visita le dará a este último la oportunidad de preguntarles cómo marchan las cosas desde que están casados. Una clase de escuela dominical o un grupo de discusión para recién casados podrá proveer la oportunidad para considerar algunas posibles áreas de problema. En todo esto el énfasis no está en dar consejo, sino que en ayudar a las parejas a entenderse a sí mismos y a sus esposos o esposas de mejor forma y a trabajar en construir un matrimonio más estable y más satisfactorio.

Entrevistas individuales y en conjunto. Cuando surgen las dificultades matrimoniales, lo mejor es que ambos miembros de la pareja participen en la consejería, sin embargo, algunas veces será mejor ver solamente a uno de los cónyuges si es que el otro se rehúsa a cooperar o no desea continuar con el matrimonio. Por ejemplo, dando consejo a uno de los cónyuges puede facilitar la liberación emocional, así como centrar su atención en cómo se puede ajustar a las circunstancias cambiantes. El consejero deberá evitar tomar partido, así como reconocer la distorsión que pueda tener la historia de una de las partes; además, no deberá permitir que la sesión de consejería se convierta en un tiempo para criticar al cónyuge.

Cuando ambos cónyuges llegan buscando la consejería, el consejero deberá decidir si debe entrevistarlos por separado o en sesiones conjuntas. Cuando se atiende junta a la pareja, el consejero tendrá una excelente oportunidad para observar su relación y ver cómo se comunican. Si ambos desean con toda sinceridad mejorar su relación, podrá haber mutua discusión de los malentendidos, desacuerdos, características de personalidad a insensibilidades que puedan existir dentro del matrimonio. Sin embargo, podrán también haber insinuaciones, temores de expresar abiertamente sus propios puntos de vista acerca de sus sentimientos a intentos de superar al otro, impresionando así al consejero y despreciando al otro cónyuge.

Al ver al esposo y a la esposa por separado, es posible que el consejero pueda obtener una idea más exacta de cómo es cada uno y ver de mejor forma los problemas de matrimonio. El aconsejado se sentirá más libre de hablar y tendrá una menor necesidad de defenderse de las acusaciones del otro miembro de la pareja.

Debido a que existe valor, tanto en las entrevistas individuales, como en las colectivas, podría ser mejor utilizar una combinación de ambos tipos. Sin embargo, quizás el consejero querrá atender a la pareja al mismo tiempo, luego por separado y después juntos de nuevo. Para estimular la discusión, se puede hacer use de preguntas tratando de dar a ambos la misma oportunidad para responder, por ejemplo:

- ¿Qué clase de problemas están teniendo?
- ¿Cuándo empezaron esos problemas?
- ¿Cómo manejan los desacuerdos?
- ¿Qué hace usted para que empeoren las cosas?
- ¿Qué podría usted hacer para mejorar las cosas?
- ¿Qué cosas de su matrimonio son positivas ahora?
- ¿Realmente le gustaría que cambiara su matrimonio?
- ¿Qué espera de esta consejería?

Al trabajar con una pareja, el consejero debe demostrar interés, entendimiento, imparcialidad y disposición para escuchar. En oportunidades, el consejero debe requerir información, expresar entendimiento, señalar inconsistencias, responder preguntas, hacer referencia a principios bíblicos, dar dirección, confrontar a los aconsejados con alguna de las formas en las cuales ellos mismos están contribuyendo al problema, y ayudarles a planificar acciones específicas con las cuales puedan mejorar su matrimonio. Todo esto implica que habrá flexibilidad y apertura por parte del consejero, unido con sensibilidad y disposición a hacer comentarios en una forma directa, hablando la verdad en amor, cuando esto sea de ayuda.

Otras consideraciones. Ningún matrimonio tiene exactamente las mismas áreas débiles, ni las mismas necesidades. El consejero debe escuchar cuidadosamente en cada situación y confiar que el Señor le dará la sabiduría para ayudar a las parejas cuando han llegado a extremos en asuntos como bebida, dinero, educación de los niños, conflictos por el papel que

juegan, diferencias en valores, tensiones sexuales, abuso del cónyuge, poligamia, infidelidad y otros asuntos difíciles.

¿Qué hacer con los conflictos espirituales? Investigaciones realizadas han demostrado que las familias que oran y adoran juntas, permanecen unidas y tienen una incidencia menor de divorcios, en comparación con las familias no-religiosas. La fe cristiana genuina podrá contribuir a la estabilidad matrimonial, especialmente cuando es compartida por ambos miembros de la pareja. Existen muchas probabilidades de que surjan conflictos si un miembro de la pareja es profundamente religioso o está comprometido al liderazgo de Cristo, mientras que el otro es no creyente o su compromiso con el Señor es menor.

Pablo aconseja a este tipo de parejas "disparejas" que permanezcan unidas (1 Corintios 7:12-13), pero es de esperarse que en tales situaciones existan diferencias en valores, preferencias por actividades, los modelos para educar a los hijos, participación en los servicios de la iglesia y el interés en otras actividades religiosas.

En este tipo de matrimonios, el creyente deberá orar por su cónyuge, buscar llevarlo a comprometerse con Cristo y hacer lo que pueda para mantener la estabilidad matrimonial. El trabajar en esto no entra en conflicto con las guías que dan las Escrituras. El líder de la iglesia puede animar al creyente, siendo amigo de ambos, testificando al no creyente y orando por los dos.

Al trabajar con familias y parejas, es fácil dar consejos prácticos y asumir que los aconsejados llegarán a soluciones lógicas a sus problemas, pero esto no siempre sucederá así.

Como consejeros, asumimos que los problemas desaparecerán cuando se encuentren soluciones razonables. Sin embargo, las soluciones razonables algunas veces fallan aun en las vidas de personas razonables y esto es debido a que muchos problemas no son solamente racionales. Existe un elemento muy fuerte, de carácter emocional, en el pensamiento del aconsejado, y las emociones no siempre desaparecen como respuesta a afirmaciones racionales.

La mayoría de consejeros desean dar consejos, respuestas concisas a instrucciones de "cómo hacerlo". Sin embargo, los aconsejados también necesitan entendimiento, aceptación y

una oportunidad para expresar sus emociones. Entonces la tarea del consejero no es solamente la de proveer consejos o dar soluciones racionales a todos los problemas, sino que además de esto, deberá buscar entendimiento y ayudar a los aconsejados a aceptar la realidad de sus problemas. Ha de ser un instrumento a través del cual el Espíritu Santo puede guiar, convencer, enseñar y sanar las relaciones matrimoniales rotas. Con frecuencia, las personas necesitan sentir que son aceptadas y entendidas antes de poder considerar, aceptar y actuar, de acuerdo a principios bíblicos y soluciones razonables.

## **El problema del divorcio**

A pesar de los mejores esfuerzos del consejero, los matrimonios en ocasiones fallan. Cuando esto sucede, las parejas deben afrontar tres alternativas, dependiendo en parte de la cultura en donde vivan. Podrán permanecer juntos, viviendo en la misma casa, pero sin interés real el uno por el otro y, en ocasiones, con fuertes conflictos. Segundo, puede haber separación, en la cual la pareja vive separada, pero sin libertad o aparente intención de volver a casarse. Tercero, puede haber divorcio, o sea la completa disolución del matrimonio.

Legalmente pueden existir numerosas razones para divorciarse, y las leyes difieren de lugar a lugar. En contraste, la Biblia posee una colección más limitada de requerimientos y da solamente dos razones para el divorcio del cristiano: deserción de uno de los cónyuges, el no creyente (1 Corintios 7:15); y el adulterio (Mateo 5:32; 19:19 y Lucas 16:18).

Sin embargo, el consejero deberá hacer todo lo que esté a su alcance para salvar los matrimonios rotos. También debe estar consciente de que en oportunidades, la separación o el divorcio es inevitable y puede ser la mejor solución para los involucrados. Cuando esto llega a suceder, existirán muchos problemas de ajuste, incluyendo sentimientos de soledad, hostilidad, inseguridad, rechazo y pérdida de la auto-estima. Existen dificultades en el ajuste al papel de la persona "divorciada", así como preocupación por el bienestar de los hijos, quienes ahora pertenecerán a un hogar desintegrado. En cualquier caso, una familia con un solo padre estable, podrá ser superior a una con los dos padres en constante contienda. Sin

embargo, la ausencia de uno de los padres en el hogar puede causar dificultades, especialmente para los niños pequeños.

Cuando un matrimonio termina y no parece tener esperanzas de reconciliación, la iglesia no debe abandonar a la pareja. El pastor deberá dar estímulo, dirección y consejo de apoyo a todos los involucrados, ayudándoles a ajustarse a las tensiones, así como a afrontar la realidad de la falla del matrimonio. Asimismo, los consejeros deben animar a los miembros de la iglesia a aceptar a estas personas. Con mucha frecuencia, las personas divorciadas son tratadas como ciudadanos de segunda clase, quienes están más allá del perdón. Aun cuando el pecado está claramente involucrado en el divorcio, debemos reconocer que Dios perdona (1 Juan 1:9) y los seguidores de Cristo debemos hacer lo mismo.

Generalmente, en la orientación cristiana se dedica más tiempo a trabajar con problemas de matrimonio y familia que con cualquier otro asunto. Antes del matrimonio, las parejas deben recibir guías que les preparen para la vida que compartirán juntos. Después de la boda, los recién casados necesitan ayuda en su ajuste al matrimonio y la futura paternidad. Cuando los problemas afloran, el líder de la iglesia puede trabajar para reparar las relaciones rotas, así como para estimular una mejor comunicación entre esposo, esposa y otros miembros de ambas familias. Todo esto toma tiempo, esfuerzo y aptitudes, pero el resultado final será familias unidas, que funcionan bien y que están comprometidas a seguir y servir a Cristo Jesús.

### **PREGUNTAS**

1. ¿Por qué es necesaria la consejería matrimonial?
2. ¿Cuáles son las diez sugerencias que se dan para alcanzar las metas en consejería matrimonial?
3. ¿Cuál debe ser la actitud de la iglesia cuando un matrimonio se está desintegrando y no parecen haber esperanzas de reconciliación?

**11**

---

---

**TEMAS DE DISCUSIÓN EN  
LA CONSEJERÍA CRISTIANA****PARTE 1**

La depresión

La ira

La ansiedad

La soledad

EÚAS FUE UN Poderoso hombre de Dios. De acuerdo a las Escrituras, este profeta del Antiguo Testamento era un hombre de oración, un ferviente líder espiritual, un siervo de Dios dedicado y probablemente un poderoso predicador.

A través de su vida, Elías había visto al Señor trabajar en formas poderosas. Cuando estaba solo en el desierto, Elías fue librado del hambre porque Dios envió cuervos cada día para que le llevaran comida. Cuando se quedó en el hogar de una viuda vio la provisión de Dios en medio del hambre y cuando el hijo de la viuda murió, Dios lo utilizó para volver a la vida al muchacho.

Luego, hubo una fuerte confrontación con 450 profetas de Baal en el Monte Carmelo. Probablemente usted recordará muy bien este evento. Los siervos de Baal levantaron un altar, luego danzaron y suplicaron a su dios que enviara fuego del

cielo. Nada sucedió. Elías también levantó un altar, lo cubrió con agua y clamó al verdadero Dios para que mandara fuego. Instantáneamente llamas de fuego consumieron el sacrificio, lamieron el agua y dejaron a la gente sobre sus rodillas clamando: "¡Jehová es Dios!" (1 Reyes 18:39). Los falsos profetas fueron degollados de inmediato.

¿Recuerda qué sucedió luego? La reina Jezabel escuchó lo que había sucedido y decidió matar a Elías. Rápidamente el profeta escapó al desierto y se lamentó por el temor y suplicó a Dios que le quitara la vida.

¿Qué había causado este cambio en la vida de Elías? El, quien había sido tan fuerte y grandemente usado por Dios, parecía haberse agobiado con depresión, cólera, ansiedad y soledad.

Si usted hubiera estado con Elías en el desierto, cómo lo habría aconsejado? Aun cuando hemos leído libros sobre consejería, es difícil saber qué decir o cómo responder cuando nos enfrentamos cara a cara con una persona necesitada como Elías. No existen fórmulas que se apliquen a cada caso en consejería. No existe un libro lo suficientemente extenso para discutir cada problema en consejería cristiana.

En éste y los siguientes dos capítulos consideraremos algunos, no todos, de los temas de discusión más comunes en el ministerio de la consejería cristiana. Trataremos de ver cómo las Escrituras hablan a las necesidades específicas en consejería. Debemos recordar siempre, sin embargo, que la consejería cristiana únicamente puede ser exitosa cuando descansamos en la guía, el poder y la sabiduría que viene del Señor.

## **La depresión**

A la depresión se le ha llegado a conocer como uno de los más comunes de los problemas personales. En diferentes oportunidades la mayoría de nosotros (incluyendo a los consejeros) nos deprimimos, y tal parece que el consejero cristiano atenderá a muchas personas que están luchando con este común, pero doloroso mal. Algunas de esas personas quizás sean creyentes dedicados como Elías.

Para ayudarle a aconsejar a personas deprimidas, podría ser muy útil entender algunas características de la depresión, algunas causas de ella y algunas técnicas para ayudar al deprimido.

Algunas características de la depresión. ¿Cómo actúa una persona deprimida? Podemos empezar a buscar una respuesta observando a Elías. Como lo registra 1 Reyes 19, el profeta tenía miedo (versículo 3), se sentía solo (versículo 10) y tan triste y desanimado, que no quería hacer nada, ni siquiera vivir más (versículo 4). Indudablemente se sentía aburrido por las presiones de la vida, así como confundido acerca de qué debería hacer para escapar de tal situación. En casos severos, las personas deprimidas carecen de energía y de deseos para comer o para interactuar con otras personas. Elías estaba, aparentemente, deprimido con esa severidad (versículos 3 y 5).

Los consejeros han descubierto que las personas deprimidas también tienden a ser auto-críticas, letárgicas, tienen dificultad para concentrarse; carecen de energía y, en ocasiones, luchan con sentimientos de culpa y enojo. En ocasiones, estas personas puedan lucir perfectamente normales a los ojos de los demás, pero en su interior luchan con fatiga, irritabilidad, pérdida de entusiasmo acerca de la vida, desánimo y carecen de gozo y alegría. En ocasiones, sueñan despiertos con las formas de escapar de todo esto y aun personas cristianas pueden estar tan desalentadas que tienen ideas suicidas.

Algunas causas de la depresión. No existe un origen para la depresión. Para cada persona, las causas son únicas. Sin embargo, existen tres influencias que son especialmente comunes.

Primero, la depresión en ocasiones tiene una causa física. La mayoría de nosotros ha tenido la experiencia de sentirse deprimido como resultado de una enfermedad. En ocasiones, desórdenes glandulares, virus, tumores y otras enfermedades, desorganizan la química del cuerpo y producen cambios físicos que crean depresión.

La depresión post-parto es un ejemplo. Esta es la depresión que una mujer experimenta en ocasiones después de dar a luz un niño. El desarrollo y nacimiento del niño ha desorganizado el balance químico de la madre, y puede existir un período de depresión de origen físico mientras que el cuerpo regresa a su estado normal.

Sin embargo, es posible tener una depresión de origen físico aun cuando no estemos enfermos o no seamos la madre de un nuevo bebé. Falta de descanso, dieta inapropiada o falta de ejercicio, pueden contribuir a tener sentimientos de letargo y

depresión Seguramente es significativo que cuando el ángel se le apareció a Elías, el primer comentario fue "levántate y come", luego Elías descansó (1 Reyes 19:5-6).

La tensión es una segunda causa de depresión. La vida para todos nosotros está llena de presiones, frustraciones y desilusiones. Estas tensiones pueden llevarnos a la depresión, especialmente si hemos experimentado una pérdida, como la muerte de un ser querido, la pérdida de un trabajo, de posesiones o de un amigo quien se mudó a otra comunidad. Algunos consejeros creen que la mayor depresión viene como resultado de una pérdida. Cuando experimentamos estas tensiones, es común enojarnos con los demás, con nosotros mismos y hasta con Dios. Si mantenemos este enojo dentro, puede infectarse, originar amargura y en ocasiones hasta puede convertirse en violencia o en una actitud crítica y frecuentemente llevamos a la depresión.

Cuando usted da consejo a alguien que esté deprimido, puede ser de ayuda el preguntar a la persona si está bajo tensión, si ha perdido un valioso amigo o alguna posesión, o si está enojada por alguna razón.

Elías debe haber estado bajo tensión cuando escapó al desierto. Había perdido su posición a los ojos del rey, y hay evidencia de que se sentía enojado. "Yo he sido muy celoso", se quejó delante del ángel. Pero las personas habían rechazado a Jehová, habían matado a los profetas y ahora estaban tratando de matar a Elías. Tan importante era este sentimiento de enojo y frustración que Elías lo repitió en dos ocasiones (1 Reyes 19:10 y 14).

Los sentimientos de pérdida de esperanza, son una tercera causa común de la depresión. Esto también se ve en la vida de Elías. Se debe haber sentido débil, solo, sin poder y sin esperanza delante de las fuerzas armadas de la reina.

De acuerdo con escritores más recientes en el campo de la consejería, la depresión frecuentemente viene a las personas que están atrapadas en situaciones donde se sienten sin esperanza. Cuando los cultivos de un campesino no crecen a pesar de sus esfuerzos, cuando un hijo se rebela a pesar de la formación que sus padres le han dado, cuando un hermano cae en pecado a pesar de nuestras cautelosas enseñanzas, cuando un ser querido no se recupera a pesar de los mejores intentos del

médico que lo está tratando, cuando un trabajo parece imposiblemente difícil o una situación política es intolerable y no parece que va a cambiar; estas son las situaciones que nos hacen perder las esperanzas y frecuentemente nos deprimen.

Algunas formas de aconsejar al deprimido. No es fácil aconsejar a las personas deprimidas. En ocasiones ellos no mejoran a pesar de nuestros esfuerzos y esto puede también deprimir al consejero. Puede ser de mucha ayuda, sin embargo, el ver algunas de las formas en que el ángel ayudó a Elías.

El ángel satisfizo las necesidades de Elías. Elías recibió comida, bebida y descanso. Se apartó por un momento de su trabajo y tuvo tiempo para estar consigo mismo. Mucha años después, aun Jesús tomó tiempo para descansar lejos de su ocupado horario. En ocasiones esto es lo que necesitan nuestros aconsejados (y sus consejeros): tiempo para descansar y ocuparse de sí mismos físicamente. Debido a que la depresión puede tener una repercusión física, es sabio animar al aconsejado a hacerse un examen físico, especialmente si la depresión persiste.

Elías advirtió su depresión y afrontó sus causas. El profeta no negó sus temores, soledad, conflictos y enojo. Si un aconsejado está deprimido, ayudará mucho que lo admita, reconocerá que la depresión es común y luego buscará determinar qué puede estar causándola. En ocasiones la persona deprimida se mejora con solo identificar la causa y hasta puede buscar soluciones para esa causa. En otras oportunidades, sin embargo, puede suceder que usted no pueda modificar la situación que originó la depresión. En tales ocasiones el aconsejado puede necesitar que le ayuden a aceptar lo que no puede cambiar. La persona apesarada, por ejemplo, está deprimida por la pérdida de un ser amado. La persona fallecida nunca volverá a la vida, pero el deudo puede recibir ayuda para aceptar el pesar y pensar en que la vida puede continuar, a pesar de la pérdida sufrida.

Elías escuchó y obedeció a Dios. Cuando llegó al desierto, oró para que Dios tomara su vida (1 Reyes 19:4), pero instantáneamente Dios envió un ángel. El ángel le dijo: "Levántate" y Elías obedeció.

En medio de la depresión, las personas no tienen deseos de obedecer a Dios. La oración parece estar vacía y la lectura de la Biblia carece de interés. Sin embargo, nuestros aconsejados necesitan que en una forma cariñosa se les anime a hablar con

Dios, a escuchar su voz mientras leen las Escrituras y a esperar que El provea la guía necesaria. Elías esperó por largo tiempo, pero en su oportunidad Dios se comunicó con él, así como lo hace hoy en día con nosotros.

Luego, Elías cambió sus circunstancias. No se quedó ya en el desierto bajo el árbol, tampoco se quedó en la montaña. En lugar de ello, Elías se involucró nuevamente en su vida y ministerio. El Señor le ordenó: "Vuelve por el camino por donde viniste", y una vez más Elías obedeció.

En medio de la depresión, frecuentemente hay tendencia a quedarnos inmovilizados. No es fácil involucrarse en las actividades de la vida, y en ocasiones los aconsejados necesitan, tanto una comprensión paciente, como un estímulo cariñoso, para operar algunos cambios en su vida, lo que incluye cambios en sus actitudes. En ocasiones, los cambios pueden venir más fácilmente cuando empezamos a ver nuestra situación desde una perspectiva diferente. Esto es lo que Elías hizo de inmediato.

Elías examinó de nuevo su situación. A solas con Dios en el desierto, reconoció que las circunstancias de su vida no eran tan malas como él había pensado. No estaba solo en su adoración para con Dios; habían 7.000 creyentes (1 Reyes 19:8). En ocasiones, el consejero puede ayudar a una persona deprimida a ver que la vida no es tan sin esperanza como a veces lo parece. Delante de Dios es útil dar una larga y honesta mirada a nuestras vidas y revisar si no hemos llegado a conclusiones que no son válidas. ¿Ha empezado el aconsejado a quejarse acerca de situaciones que podrían no ser tan malas como parecían en un principio?

Finalmente, Elías aceptó la ayuda y el apoyo de los demás. En primer lugar, el ángel le prestó ayuda. Luego, la ayuda vino por parte de Dios y, finalmente, Elías recibió ayuda de Eliseo. Es difícil para una persona deprimida manejar su depresión sin ayuda. Aun la líderes espirituales como Elías pueden beneficiarse del estímulo y la consejería que viene de otro creyente.

Probablemente esta es una de las razones por las que Dios ha colocado a los cristianos en grupos con otros creyentes, quienes pueden prestar ayuda y apoyo a los demás en tiempo de necesidad. Como cristianos, necesitamos estar accesibles para prestar ayuda, pero también necesitamos tener la humil-

dad para recibir la ayuda que viene de Dios a través de otras personas.

## La ira

La ira es un profundo sentimiento de tensión y agresividad que surge cuando nos sentimos amenazados, frustrados o equivocados. Es una emoción que agita la totalidad de nuestro cuerpo y es capaz de producir abundante energía que en ocasiones aflora en violencia física y agresión verbal, como comentarios sarcásticos. Todo el mundo se enoja en ocasiones, pero la ira persiste y si no se maneja apropiadamente, puede llegar a ser la base para un problema psicológico más serio. Puede afectarnos física, psicológica y espiritualmente.

El significado de la ira. Cuando Elías se enojó (1 Reyes 19:10-14), estaba desilusionado porque había trabajado muy duro para servir al Señor; sin embargo, había visto muy pocos resultados. ¿Estaba enojado consigo mismo, con las personas que rechazaron arrepentirse o con Dios? La Biblia no lo dice.

Sin embargo, sí dice que la ira no siempre es dañina o pecaminosa. Sabemos que Dios en ocasiones está airado (Salmo 7:11), y que Jesús se enojó cuando estuvo en la tierra (Marcos 3:5). Claramente, entonces, algún tipo de ira es justificada. Sin embargo, otra ira es errónea y nociva.

Existen diferentes palabras en griego que se han traducido como "ira" o "enojo" en nuestra Biblia. La primera palabra es orge. Esta es el término usado para describir el enojo de Jesús cuando arrojó a los cambistas del templo (Marcos 3:5), y es la palabra que se usa en Efesios 4:26, en donde leemos: "Airaos, pero no pequéis; no se ponga el sol sobre vuestro enojo". Orge es indignación intensa, pero correcta, morada por el pecado y el mal proceder en el mundo. Esta se expresa ira sin resentimiento, dirigida a la injusticia bajo control en lugar de desenfrenada, y cuyo propósito es eliminar el mal y traer cambios para mejorar. Sin embargo, es muy fácil para la ira arder dentro de nosotros y llevarnos a una venganza pecaminosa, acumulada en contra de los demás.

La segunda palabra griega para ira es parogismis y significa una irritación amarga y exasperada. Esta es la palabra traducida como ira en Efesios 4:26. Cuando permitimos que esta ira

persista, aún de un día para otro, Satanás la utiliza para afectar nuestras vidas (Efesios 4:27). Esto en un momento se convierte en un daño físico y espiritual.

La tercera palabra para ira es thumos usada en Efesios 4:31. Se refiere a una agitación palpitante o una explosión de intensa hostilidad. Esta ira, junto con la amargura, deben de ser expulsadas de nuestras vidas. Los efectos de la ira. No es fácil eliminar la ira de nuestras vidas. En ocasiones, las personas disfrutan el estar enojadas. La ira les hace tener una sensación de poder y superioridad mientras piensan acerca de cosas que provocaron su ira. Sin embargo, mantener la ira puede ser dañino. Cuando nos enojamos, aumenta nuestra presión sanguínea, el corazón palpita más rápido, circula más adrenalina en el torrente sanguíneo, los músculos se tensan y la digestión se hace más lenta. Si la ira persiste, el cuerpo continúa listo para la acción y finalmente empiezan a resentirse físicamente. Es por eso que se ven afectadas las personas que mantienen prolongados estados de ira, por la presión sanguínea alta, ataques cardíacos, problemas digestivos y dolores musculares.

Así como la ira puede ser nociva físicamente, también puede dañarnos psicológicamente. Cuando nos enojamos, tenemos dificultad para hacer decisiones racionales. Nuestro pensamiento no es lógico y llegamos a conclusiones que hacen nuestra ira más intensa, pero que no están basadas en hechos reales. Como hemos visto, cuando la ira persiste, frecuentemente nos lleva a la depresión. Esta es una conclusión que la Biblia reconoce cuando dice: "Padres, no provoquéis a ira a vuestros hijos para que no se desalienten " (Colosenses 3:21).

Además, la ira con frecuencia crea barreras entre las personas. Si atacamos o criticamos a otros con ira, esto nos aleja de los demás y nos lleva a la soledad. Se ha sugerido que la persona más solitaria en el mundo es aquella que es iracunda. Si la ira persiste y se convierte en amargura, esto nos puede llevar a toda clase de problemas que afectarán a muchas personas en su vida espiritual (Hebreos 12:15).

Consejería con la persona iracunda. Debido a que la ira es muy común, así como nociva, es importante que los consejeros sepan cómo ayudar a sus pacientes con problemas de ira.

Primero, es importante animar al aconsejado a admitir y expresar sus sentimientos de ira. En ocasiones, las personas no se percatan de que

están enojadas, aún cuando otros pueden darse cuenta de ello. Cuando no se ve la ira o ésta se esconde o niega, quiere decir que se está ocultando un problema muy importante. La ira escondida o reprimida surge en resentimientos, problemas psicológicos o en las reacciones físicas que se describieron con anterioridad. Es mejor afrontar la ira honestamente y hacer algo con ella, antes de que pase otro día (Efesios 4:26).

La ira se puede expresar en formas que son destructivas o que no son apropiadas. Las expresiones nocivas vienen cuando una persona se aira con facilidad (Proverbios 14:29 y 15:18), con un temperamento explosivo en palabras fuertes o con violencia. Expresiones como estas con frecuencia alejan a las personas debido a qué las hace sentirse enojadas como respuesta a la ira, y en ocasiones lleva a la persona a sentirse culpable y ansiosa. La ira explosiva, entonces, puede ser más dañina que de ayuda.

Es mucho mejor detenerse uno mismo antes de expresar la ira en una forma inapropiada. Probablemente, esto es lo que los escritores bíblicos quieren decir cuando nos aconseja que detengamos nuestro furor y que retengamos nuestras palabras iracundas (Proverbios 16:21;19:11; Santiago 1:19). Con una mente en un estado de enojo, la persona iracunda no puede expresar sus sentimientos a Dios ni a las demás personas involucradas. Comentarios como: "Realmente me sentí agredido por lo comentario", o "esta situación realmente me enoja", expresan honestamente los sentimientos, sin herir o alejar a los demás.

Una segunda forma de manejar la ira, es ayudar a la persona a redirigirla. En lugar de transformarla en hostilidad, puede ayudar el tomar una caminata, trabajar en el jardín, hacer algún deporte o participar en cualquier otra actividad que le permita descargar la energía. Esto es de especial ayuda cuando no se puede hacer nada para cambiar las circunstancias que originalmente están produciendo la ira.

Además, el consejero puede ayudar a las personas a pensar razonablemente acerca del enojo. ¿Es realmente tan importante la situación que surgió como para producir todas las emociones que causó? Será de mucha ayuda revisar los hechos, si existe una buena razón para estar tan enojado. Tal vez hemos veni-

do a ser como Elías, quien se enojó antes de saber todos los detalles acerca de aquellos que aún obedecían y seguían a Dios. ¿Existe alguna forma a través de la cual la ira puede canalizarse en alguna forma de actividad que resuelva el problema que la motivó? ¿Está esta persona aferrándose a una actitud pecaminosa de ira, debido a que en cierta forma lo está disfrutando, cuando realmente lo debería llevar delante del Señor, quien es capaz de remover la ira? En ocasiones los aconsejados podrán (o querrán) escribir sus respuestas a estas interrogantes (que es otra forma de expresar los sentimientos), antes de hablar de ellos con el consejero.

Hace muchos años un pequeño Volkswagen colisionó con un automóvil grandísimo en un cruce de avenidas de una ciudad. El conductor del enorme vehículo estaba libido por la ira. Golpeó, insultó y amenazó con tomar alguna acción legal. El otro conductor, quien no cabe duda se sintió humillado y enojado, no sólo debido al accidente, sino también por los insultos, respondió en un tono calmado. Rápidamente la situación se calmó, llevaron el reporte del accidente y retiraron los vehículos de en medio de la calle. Al ver la multitud, una persona hizo notar que esto le recordaba Proverbios 15:1: "La blanda respuesta quita la ira, mas la palabra áspera hace subir el furor".

Seguramente no es accidental el hecho de que la discusión acerca de la ira en Efesios 4 termine con instrucciones de ser unos con otros benignos, misericordiosos, perdonadores, como Dios también nos perdonó en Cristo Jesús (Efesios 4:32). Después del reconocimiento, expresión y nueva evaluación de la ira, necesitamos reemplazar los sentimientos de ira con acciones nobles y disponibilidad para perdonar.

## **La ansiedad**

La ansiedad es un sentimiento de amenazas, aprehensión, temor a inquietud. En una forma sencilla, la ansiedad, al igual que cualquier otra emoción, puede ser buena. Nos pone en estado de alerta de algún posible peligro y nos prepara para la acción. Pero cuando la ansiedad se desarrolla, puede obstaculizar nuestro razonamiento, traernos desánimo, quitarnos el gozo y aún producir un sinnúmero de síntomas físicos, como

molestias estomacales, dolores de cabeza y dolor en todo el cuerpo. En una forma extrema, la ansiedad produce una reacción similar a la de pánico que inmoviliza a la persona y pone tenso todo el cuerpo.

La mayoría de consejeros están de acuerdo en que la ansiedad es diferente del temor. El miedo y el temor son respuestas emocionales que surgen cuando reconocemos conscientemente que en realidad existe una amenaza, un peligro o un problema. La ansiedad, en cambio, es un sentimiento de aprehensión que no surge de ninguna causa que nosotros podamos identificar. Algunos psicólogos sugieren que esta viene debido a conflictos inconscientes, culpa que no afrontamos, hostilidad que tratamos de negar, inseguridad debido a problemas del pasado o expectativas de nosotros mismos que nunca podremos alcanzar.

La preocupación está asociada de forma muy cercana con la ansiedad. En ocasiones usamos las mismas palabras juntas. La preocupación implica temor acerca de problemas reales o imaginarios. La mayoría de nosotros reconocemos que las cosas por las que nos preocupamos nunca suceden; sin embargo, eso no nos detiene en nuestra preocupación. Cuando esta preocupación consume nuestro pensamiento, esto nos impide tratar el problema con eficacia.

¿Cómo ayudar a alguien que es ansioso, temeroso o lleno de preocupación? No ayudará el decirle simplemente: "No se preocupe". Esto es más sencillo decirlo que hacerlo a implica que la preocupación puede detenerse voluntaria y automáticamente.

Es interesante notar, sin embargo, que la Biblia parece decir eso exactamente. En Filipenses 4:6-7, se nos aconseja no estar afanosos por nada. En cambio (y esto hace práctico el comentario bíblico), se nos dan algunas guías, las cuales pueden utilizarse en la consejería con aquellos que están afanosos.

Pablo recomienda al "afansoso", en primer lugar, depositar su confianza en Dios y regocijarse en El. En segundo lugar, debemos recordar que el Señor está cerca, aún en tiempo de dificultad. Tercero, podemos "presentar a nos en oración cada detalle de nuestra vida, con ruegos y acciones de gracias" y esperar que la paz de Dios "que sobrepasa todo entendimiento, guardará nuestros corazones y pensamientos en Cristo Jesús" (Filipenses 4:6-7). Luego, debe animarse a la persona

ansiosa a que su mente se concentre en cosas que son santas, correctas, puras, hermosas y buenas. Finalmente, se nos dice que actuemos poniendo en práctica lo que hemos "aprendido, recibido, escuchado... o visto" en las vidas de hombres como Pablo. La persona ansiosa debe pensar en cosas que son buenas y luego debe actuar haciendo cosas que son correctas. Para dejar de preocuparse, uno no debe sentarse en inactividad o dejar la mente en blanco.

De acuerdo con la Biblia, la preocupación debe de reemplazarse con oraciones y confianza de Dios. Podremos ayudar a otra persona a mantener esta perspectiva en tiempos cuando es más fácil dejarse llevar por actitudes destructivas de ansiedad, inactividad y preocupación.

A diferencia de los no creyentes, quienes no tienen un sistema firme de creencias para estimular o animar, de motivación y propósito en la vida, los cristianos creemos que podemos echar todas nuestras ansiedades y preocupaciones sobre Dios (1 Pedro 5:7). El se interesa por nosotros, nos fortalece y nos guía en tiempos de dificultad. Podemos también estar seguros de que nos dará su paz.

La paz bíblica no es un estado de ánimo de indiferencia, autocomplacencia o una serenidad forzada. Los cristianos, al igual que los no cristianos, continuarán teniendo ansiedades y preocupaciones por las circunstancias de la vida. Sin embargo, la paz de Dios nos asegura que no importa lo que suceda. Nosotros tenemos la profunda certeza de que un Dios amoroso y soberano está en total control y seguirá estándolo hasta el fin, haciendo que cada cosa nos ayude para bien. Nosotros podemos interesarnos en las personas ansiosas, estando con ellas en tiempo de presión, mostrándoles nuestro interés, orando por ellas con regularidad y recordándoles de la paz de Dios que Jesús da Juan 14:27) la cual nos sustenta en tiempos de ansiedad y preocupación.

## **La soledad**

La soledad es un sentimiento de frustración doloroso y no deseado, es la falta de ayuda y pérdida de contacto con los demás. A diferencia del retraimiento, que consiste en un tiempo refrescante lejos de los demás para estar con nosotros mis-

mos, la soledad no es bienvenida y generalmente es un estado agonizante. Elías se debió haber sentido solo en el desierto. David confesó haber sentido lo mismo (Salmo 25:16).

Las causas de la soledad son complejas. En ocasiones viene debido a que perdemos a alguna persona, como sucede con quien ha perdido a un ser amado; la persona joven que es criticada por los adultos o rechazada por los de su misma edad; la persona casada a quien su esposa lo ignora, ya que está muy ocupada; o los ancianos, cuyos amigos ya murieron y que se sienten rechazados (al menos en algunas sociedades sucede esto).

En ocasiones, la soledad viene debido a que ahuyentamos a las personas debido a nuestras actitudes de no-cooperación o por comentarios críticos y sarcásticos, carentes de amor. Las personas que tienen fuertes sentimientos de inferioridad, con frecuencia concluyen en que nadie quiere pasar tiempo con ellos. Entonces permanecen solitarios, negándose a acercarse a otra persona y luego se preguntan por qué sienten esa soledad tan desesperante. Esa soledad les convence aún más de que no le agradan a nadie y esto incrementa sus sentimientos de inferioridad.

Las sociedades en las que las personas con frecuencia se cambian de casa también producen soledad. En algunos países, las personas se cambian de casa con mucha frecuencia y los individuos tienen menos oportunidad (y en ocasiones son menos inclinados) de hacer amistades perdurables. Además, existen ciertas posiciones de liderazgo en las cuales aquellos que las ocupan están "por debajo" de ellos.

Sin embargo, la soledad con frecuencia surge a causa de la separación de otras personas. Pero también debemos reconocer que las personas están solas cuando se alejan de Dios, quien nos creó para tener compañerismo con El. Cuando la raza humana se rebeló contra el Creador, nos alejamos de esa relación. Cuando estamos separados de la divina compañía, estamos incompletos. Esto da como resultado una incesante soledad. Cómo ayudar a alguien que padece soledad. ¿Cómo ayudamos a alguien que está solo? Una de las formas más importantes es animar a las personas a venir a Dios a través de Cristo Jesús. Cuando nosotros confesamos nuestros pecados y le decimos a Dios que creemos en su Hijo Jesucristo, entonces le pertenecemos. Su Espíritu Santo entra en nosotros y tenemos comunión con Dios, de tal forma que nunca más nos sentiremos solos.

En el Jardín del Edén, sin embargo, Adán conocía a Dios; pero a pesar de ello, el Creador estableció que las personas también necesitaban compañía de otro ser humano (Génesis 2:18-25). El consejero debe guiar a las personas solitarias y encontrar a otras personas con quien puedan compartir.

Para hacer esto, trate de ayudar al aconsejado a descubrir y eliminar las causas de su soledad. Posiblemente tenga que enseñarle al aconsejado algunas normas de relaciones humanas y señalar actitudes que pueden cambiarse.

También habrá que guiar y amar al aconsejado mientras éste se relaciona con otros. A algunos aconsejados habrá que animarlos a que dejen de sentir lástima de sí mismos y que se pregunten: "¿Qué puedo hacer para ayudar y estar en contacto con otros?" En todo esto deberá haber una participación en oración para que el Señor ayude al aconsejado a escapar de la prisión que es la soledad.

## **Conclusión**

Como hemos visto, Elías experimentó desánimo, enojo, ansiedad y soledad. Estos son los problemas emocionales más comunes que encuentran las personas modernas, y el Dios que ayudó a Elías es el mismo que puede ayudar a nuestros aconsejados el día de hoy. Primero de Reyes 19 termina con la estimulante historia de Eliseo, quien era un hombre común, usado por Dios para ayudar a Elías. Dios aún utiliza personas para ayudar a otros aun cuando el que necesita la consejería sea un líder espiritual. El profeta Elías vivió hace muchos años; sin embargo, el Dios a quien él servía, es el mismo hoy en día. De la misma manera en que Elías recibió ayuda, así también nosotros, como Eliseo, podemos ser usados por Dios para ayudar a otro ser humano en necesidad.

### **PREGUNTAS**

1. ¿Cómo puede usted ayudar a alguien que está padeciendo de depresión?
2. ¿Cómo ayudaría usted a alguien que tiene problemas con la ira?
3. ¿Cómo define el autor la soledad?

## 12

---

---

# TEMAS DE DISCUSIÓN EN LA CONSEJERÍA CRISTIANA

## PARTE 2

Enfermedades emocionales

Consejería de las personas perturbadas

Consejería con la familia

Consejería espiritual

Tratando con el problema de la enfermedad

Consejería con el paciente y la familia

Consejería con un niño enfermo

Tratando con el problema de la muerte

Consejería con la persona que padece una enfermedad mortal

¿HA EXPERIMENTADO USTED alguna vez una crisis? Para algunos de nosotros la respuesta sería: "Sí". Como vimos en uno de los capítulos anteriores, cuando perdemos un examen importante, cuando un ser querido fallece, cuando el inclemente tiempo destruye parte de nuestro hogar, cuando ocurre un accidente, cuando una repentina enfermedad nos ataca, o cuando alguien roba nuestras pertenencias, estos son los tipos de crisis que nos provocan profundos sentimientos de tensión, trastornos emocionales y confusión.

En estas ocasiones, el pastor y otros líderes de la iglesia son los llamados a dar la ayuda más importante, así como la consejería.

El rey David fue un hombre cuya vida se vio llena de crisis. Leemos acerca de esto en el Antiguo Testamento, y David mismo registró sus reacciones a dicha crisis en el libro de los Salmos. En este capítulo consideraremos algunas de las crisis que David encontró, y a partir de ellas podemos aprender formas efectivas de ayudar a nuestros aconsejados a manejar los problemas de la vida diaria.

## **Enfermedades emocionales**

Es bien sabido que la música puede calmar o relajar a una persona, especialmente en tiempo de tensión y crisis. Esto ha llevado a muchas personas a desarrollar todo un concepto de consejería como "Terapia musical".

A una edad temprana, David recibió el llamado para dejar los campos donde cuidaba sus ovejas, y presentarse delante del rey Saúl. De acuerdo con 1 Samuel 16, el rey estaba con severos problemas, ya que un espíritu maligno lo atormentaba. "Busquen a alguien que pueda tocar el arpa", sugirieron los consejeros reales del rey. Se esperaba que cuando la molestia de ese espíritu regresara, el músico de la corte podría tocar el arpa y Saúl se volvería a sentir bien. David era el músico que tocaba el arpa para el rey y tal parece que esta antigua terapia musical tuvo éxito.

Hoy día, podríamos decir que Saúl estaba padeciendo de disturbios emocionales o de una enfermedad mental. En cierta oportunidad, David, fingió estar enfermo y, aparentemente, fue un buen actor (1 Samuel 21:12-15). Probablemente, David había aprendido sobre estos disturbios durante el tiempo cuando tocaba el arpa y observaba el extraño comportamiento de Saúl.

No debe asumirse, sin embargo, que las personas que padecen "enfermedades mentales" siempre se comportan en una forma extraña o con una conducta poco usual.

Muchas de estas personas no son muy diferentes del resto de nosotros, excepto por el hecho de que los problemas y las crisis de la vida los han abrumado y que es difícil para ellos

pensar y actuar apropiadamente. Frecuentemente existen fuertes sentimientos de desánimo, ansiedad, confusión, fracaso, baja auto-estima y frustración, debido a que la persona está abrumada por las presiones de la vida. En ocasiones, se escapa a un pequeño mundo de fantasía o de dependencia de drogas o alcohol. Otras personas aparentan ignorar el problema con un dejo de abandono. También existen los que, como Saúl, están abrumados por un tormento interno.

## **Consejería de las personas perturbadas**

Los consejeros cristianos confrontan cuatro retos de importancia al trabajar con personas emocionalmente perturbadas y con sus familias. Primero, deben de estar atentos a los síntomas de los disturbios emocionales. Aun cuando los síntomas son obvios, los miembros de la familia se niegan a afrontar la realidad de la situación, o no están dispuestos a animar a sus familiares a buscar ayuda profesional. Esto es especialmente cierto en las familias que tienen la idea de que los problemas mentales son un estigma. Luego, intentan explicar los síntomas como un "trastorno mental", o como el resultado del "excesivo trabajo". Se aferran a la esperanza de que con el paso del tiempo, la conducta extraña desaparecerá. En ocasiones, esto sucede, pero con mayor frecuencia los problemas se complican y lo único que se consigue es demorar el tratamiento.

Segundo, el consejero puede ayudar a la persona perturbada a obtener un tratamiento competente. En ocasiones, los líderes de la iglesia pueden proveer la consejería que se necesita, pero en otras oportunidades será mejor referir a la persona a un consejero profesional, si hay uno accesible. Si esto no es posible, entonces los líderes de la iglesia deberán hacer lo mejor que puedan en esta tarea, reconociendo que Dios puede guiarnos, y de hecho nos guía, especialmente cuando nos sentimos débiles e inadecuados ante un caso de consejería.

Si es posible referir al aconsejado, trate de determinar en dónde puede recibir la mejor calidad de ayuda. En ocasiones, un psiquiatra o un psicólogo darán el tratamiento con mayor eficacia. Sin embargo, en otras oportunidades, será mejor considerar la posibilidad de un pastor que sea un consejero efectivo, un médico local, un hospital psiquiátrico o una institución

para problemas mentales, financiado por el gobierno. Al tomar estas decisiones, el consejero deberá ayudar al aconsejado y a su familia a considerar la severidad del problema, la efectividad de los posibles médicos o psicólogos, a quienes se vaya a referir el paciente, y los recursos económicos con que cuenta la familia para pagar este tratamiento.

Si la hospitalización se considera necesaria, es mejor que el aconsejado esté de acuerdo en hacerlo voluntariamente, y que la familia y otras personas importantes para él, lo apoyen. Si el futuro paciente padece de un disturbio tan severo que no le es posible pensar con claridad, o no desea buscar ayuda, entonces probablemente habrá que hospitalizarlo en contra de su voluntad. En la mayoría de los lugares existen procedimientos legales para hacer un compromiso involuntario. Usted probablemente necesitará discutir esto con un abogado y un médico.

Aparte del tratamiento seleccionado, el consejero deberá ser una fuente de apoyo y consuelo para el paciente y para la familia. La hospitalización frecuentemente viene seguida de ansiedad, sentimientos de soledad, temor y gastos fuertes. El consejero puede ayudar a todos los involucrados a aceptar la realidad de la situación y puede animar a todos a trabajar juntos, de tal manera que el tratamiento tenga éxito.

El tercer papel del consejero cristiano es el de proveer ayuda mientras el paciente está hospitalizado. La persona que está en dificultades puede recibir ayuda a través de visitas de los líderes de la iglesia.

En ocasiones, sin embargo, evitamos hacer esta clase de visitas. No sabemos qué esperar cuando estamos con el paciente, no sabemos qué decir, o tememos no ser bienvenidos. Una buena regla es tratar al paciente de la misma forma en que usted trataría a cualquier otra persona. Haga una visita breve, sea jovial, pero a la vez comprensivo, utilice los recursos de las Escrituras y la oración (pero vea que se haga de una forma breve y evitando cualquier pasaje de las Escrituras que pueda ser mal interpretado por el paciente, cuyo pensamiento puede estar distorsionado), estímúlelo, pero evite hacer promesas que usted no puede mantener. Evite también tomar partido si el paciente critica o se queja de otras personas.

En ocasiones, el paciente no querrá conversar, pero en otras, estará más dispuesto a hacerlo. Otros días, estará con una actitud crítica o antagónica. Esto no debe tomarse como algo personal, puede ser parte del mismo problema. El hecho de que usted lo visite por un momento y que regresará de nueva, será, como afirmó el capellán de un hospital: "Una de las contribuciones más constructivas a la recuperación del paciente". Las visitas serán de mayor ayuda si puede conversar con el médico del paciente. Esto le ayudará a comprender la situación de una mejor forma y a ministrar de una forma más efectiva al paciente y a su familia, tanto durante la hospitalización, como después de la misma. Luego de la hospitalización, puede existir una cuarta oportunidad para ayudar. Puede darle consejería al paciente durante el tiempo de la rehabilitación. Frecuentemente las presiones de la familia y la comunidad que originalmente contribuyeron al colapso nervioso, aún estén presentes cuando el paciente abandone el hospital. Además, existen ciertas reservas acerca de un paciente que ha estado en una institución mental. Los líderes de la iglesia, tanto como los miembros de la congregación, deben aprender a aceptar a la persona y recibirle cuando vuelva a la iglesia y la comunidad. Esto no significa que debemos mimar o abrumar a la persona, tratándola como un inválido. Estrictamente, evite el use de términos como "enfermo mental". El paciente deberá ser recibido, animado y tratado como cualquier otra persona que ha estado hospitalizada. Los pacientes son diferentes, por lo tanto, el consejero deberá tratar de estar en contacto con el médico, quien le puede proveer sugerencias útiles que la iglesia puede usar para facilitarle el reajuste a la comunidad.

## **Consejería con la familia**

Cuando uno de los miembros desarrolla problemas psicológicos, muchas familias afrontan una grave crisis. Las acciones inusuales del paciente, el estigma social que rodea a la "enfermedad mental" y los reajustes necesarios cuando un familiar es hospitalizado, todo coloca presiones sobre la familia. Frecuentemente, existe confusión, ansiedad y mal entendidos. Para algunas familias, la crisis hace que se unan más en

su relación, pero para otras la situación causa una mayor tensión en el hogar.

El consejero puede ayudar a la familia en muchas formas, ayudarlos a reconocer y aceptar el hecho de que uno de sus miembros padece disturbios emocionales y que necesita un tratamiento adecuado. Debido a que la familia puede estar confundida y con dudas sobre lo que está sucediendo, el consejero puede dar orientación en la cual les enseñe a expresar sus sentimientos, y los anime a la discusión de "por qué Dios permitiría que algo así sucediera". Esto dará estímulo y ayudará a la familia a incrementar su dependencia en Dios.

Los miembros de la familia pueden beneficiarse discutiendo sus sentimientos acerca de la enfermedad mental de su familiar. El consejero puede animarles a hacer visitas y guiarles mientras se preparan para recibir al paciente cuando éste vuelva a casa del hospital, al terminar el tratamiento. Después de la hospitalización, el consejero puede mantenerse en contacto con toda la familia, incluyendo el paciente. Recuerde también que durante el tiempo de la hospitalización y más tarde, habrá momentos cuando la familia necesitará ayuda más tangible, o sea en forma de alimentos, o ayuda financiera (Santiago 2:14-16).

¿Qué haría usted si la persona con disturbios mentales nunca mejorara? Libros populares y artículos sobre enfermedades mentales, frecuentemente tienden a ser optimistas al discutir la efectividad de los consejeros profesionales. Este optimismo es justificado, debido a que la mayoría de pacientes con problemas mentales realmente mejoran y no experimentan recaídas. Sin embargo, esto no debe ocultar el hecho de que algunas otras personas ingresan a un hospital mental y permanecen allí toda su vida. Esas personas, en ocasiones, no demuestran interés en recibir visitas de sus familias o de sus iglesias. Como resultado, los visitantes dejan de llegar, y los pacientes se quedan solitarios a ignorados por todos, excepto por algunas enfermeras y asistentes, cuyo trabajo es atenderlos. Los familiares deben ser animados a mantener su interés en el paciente, y al mismo tiempo, deben recibir ayuda para reanudar su vida y seguir adelante realísticamente y afrontando el hecho de que la hospitalización puede ser permanente.

## Consejería espiritual

La Biblia describe a David como un hombre conforme al corazón de Dios (1 Samuel 13:14). La increíble historia de la vida de David la narra el Antiguo Testamento en cuatro de sus libros, su poesía se puede encontrar en el libro de los Salmos, y su nombre lo mencionan los escritores bíblicos en mayor número de ocasiones que ninguna otra persona. Sin embargo, la mayoría de personas recuerdan a David por sus grandes logros, por la derrota de Goliat, por su gran familia, y por el pecado con Betsabé.

Los eventos de este pecado los narra la Biblia en 2 Samuel 11 y 12. Mientras caminaba sobre el terrado de su casa, David vio a Betsabé tomando un baño. La Biblia dice que era muy hermosa, y que David la invitó a visitar su palacio. También narra la Biblia que cayeron en un pecado sexual. Cuando Betsabé más tarde descubrió que estaba encinta, David trató de ocultar su pecado. Llamó al esposo de Betsabé para que regresara a su casa del campo de batalla y trató de convencerlo de que durmiera con su esposa. Urías rehusó hacerlo, y entonces David trató nuevamente de convencerlo emborrachándolo. Cuando esto también falló, arregló la muerte de aquel hombre y, en última instancia, Betsabé y el rey se casaron. La Escrituras hacen un breve, pero poderoso comentario acerca de estos eventos: ". . . esto que David había hecho fue desagradable ante los ojos de Jehová" (2 Samuel 11:27). Fue en esta oportunidad que Dios envió a Natán el profeta a visitar a David. Natán era un magnífico consejero, quien supo que cuando se confronta a las personas con su pecado, ellas se colocan en una actitud defensiva y, en ocasiones, aun pueden negar su culpa. Natán fue amable y amoroso. Le contó a David una historia que claramente demostró a David que había pecado y que necesitaba del perdón de Dios.

Usted puede leer el Salmo de arrepentimiento que escribió David a raíz de este evento. Se trata del Salmo 51. El rey admitió que era culpable, confesó su pecado a Dios y experimentó el perdón divino.

Perdón es un tema que puede encontrarse a lo largo de las páginas de la Biblia. Cuando confesamos nuestros pecados a Jesucristo, se nos promete que El los perdona (1 Juan 1:9). Su

perdón es incondicional, y no depende de acciones nuestras, ni de ninguna otra persona. Sin embargo, aparentemente puede ser también de ayuda confesar nuestros pecados los unos a los otros, especialmente a aquellos que han sido afectados por nuestro mal proceder (Santiago 5:16). Y si alguien nos confiesa su pecado, las Escrituras nos enseñan que perdonemos en la misma forma en que Cristo nos perdonó a nosotros (Mateo 7:12,14-16).

Algunos cristianos creen que toda orientación debe involucrar la búsqueda de algún pecado en la vida del aconsejado, y luego animarlo a confesar y pedir perdón. La mayoría de consejeros experimentados concluirán que la consejería es algo más complicado que eso, pero no cabe duda de que muchos problemas tienen su origen en un pecado que debe discutirse en consejería.

La siguiente es una lista de otras preguntas que usted puede plantear cuando un aconsejado experimente problemas espirituales. Usted puede aún plantearse a sí mismo estas preguntas cuando tenga la sensación de falta de vitalidad espiritual en su propia vida.

¿Es usted creyente? Es imposible estar vivo espiritualmente si no se ha nacido del espíritu. Esto es precisamente lo que significa "nacido de nuevo"; pedirle a Cristo que perdone nuestros pecados, decirle que creemos que El es el Señor y pedirle que tome el control de nuestras vidas.

¿Existe algún pecado? Todos pecamos en ocasiones, y aun David pecó. Pero si dejamos de confesar nuestros pecados o si continuamos pecando, nuestra vida espiritual tiende a declinar. Como vimos en 1 Juan 1:9, se nos promete que si confesamos nuestros pecados, Cristo los perdonará. Algunos de nosotros tenemos que confesar nuestros pecados frecuentemente.

¿Está físicamente fuera de forma? Le sorprenderá encontrar en esta lista esta pregunta, pero cuando no cuidamos de nuestros cuerpos, nuestro bienestar físico declina y esto puede influir en nuestras vidas espirituales también.

¿Está usted nutriéndose espiritualmente? Cuando estamos muy ocupados como para apartar tiempo para la oración, estudio bíblico y alabanza, perdemos nuestra vitalidad espiritual, al igual que perderíamos nuestra vitalidad física si no tomamos el tiempo para alimentarnos y descansar.

¿Está sobre-alimentado espiritualmente? Podemos mal alimen-

tarnos espiritualmente, pero también podemos sobre-alimentarnos y, por consiguiente, sentirnos envanecidos. La esencia del cristianismo es amar y dar. Podemos declinar espiritualmente aun si poseemos ideas espirituales, pero nunca testificamos, nunca compartimos nada o nunca oramos intercediendo o animando a otros, si nunca brindamos de nuestro tiempo o servicio a otros.

¿Es usted un legalista súper-crítico? Una actitud de superioridad espiritual generalmente indica orgullo. Es correcto el señalar errores en otros, pero si hablamos la verdad, deberá ser sin juzgar y en una actitud de amor.

¿Es su pensamiento claro? Es muy fácil tener una perspectiva distorsionada, criticar cuando no tenemos información exacta de los hechos y vemos envueltos en los valores egoístas del mundo. Otro creyente, incluyendo un consejero, puede ayudarnos a mantener nuestros valores y nuestros pensamientos en una forma clara y con una perspectiva exacta.

¿Existe alguna área de su vida que necesita equilibrio? Muchas veces podemos involucrarnos demasiado en trabajo, deportes, vida familiar, o aún en actividades de la iglesia. En esas circunstancias, nuestra vida pierde su equilibrio. Para tener una vitalidad espiritual saludable, necesitamos equilibrio entre el trabajo y el descanso, tiempo a solas, vida social, actividades individuales y actividades familiares. Todas estas actividades demuestran el deseo de aprender de los demás y también de dar a los otros.

¿Está usted utilizando el poder del Espíritu Santo? El Espíritu Santo vive en el creyente, pero muchas veces tendemos a ignorarlo. Necesitamos confesar nuestros pecados diariamente y pedir al Espíritu Santo que nos dé su sabiduría, guía, estabilidad y poder.

¿Es usted muy independiente? Los cristianos se necesitan los unos a los otros. El crecimiento espiritual se detiene cuando dejamos de alabar al Señor en conjunto con otros creyentes (Hebreos 10:25).

## **Tratando con el problema de la enfermedad**

Segundo de Samuel 12:15-17 describe una tremenda crisis en la vida de David. El hijo que había tenido con Betsabé

padecía una severa enfermedad. David suplicó al Señor por la vida del niño, se negó a comer y aun pasó noches enteras orando.

Las enfermedades graves pueden ser fuente de mucha tensión en la vida de la persona que está enferma así como en la de su familia. Cuando alguien sufre una severa enfermedad, no solamente se ve involucrado un mal funcionamiento, sino que también con frecuencia la enfermedad trae consigo ansiedad, frustración a incertidumbre acerca del futuro. Cuando una enfermedad nos lleva a problemas financieros, ésta también puede producir preocupación. Cuando la enfermedad cambia la rutina en el hogar, deben hacerse reajustes en la forma cotidiana de vivir, especialmente si la persona que era el apoyo económico tiene que ser hospitalizada, lo cual indica que no podrá traer lo que normalmente aportaba.

En una enfermedad, generalmente hay tres períodos: el de transición, de estar saludable a estar enfermo. Este puede ser muy rápido (como por ejemplo con un ataque cardíaco) o paulatino (como con el cáncer). En ocasiones la persona no quiere afrontar los síntomas y evita ver a un médico, con la esperanza de que los síntomas físicos desaparezcan espontáneamente o como respuesta a los remedios caseros. Cuando los síntomas persisten o de repente se hace imposible el negarlos, aún entonces se requiere tiempo para ajustarse a la realidad del hecho de que "ya no estoy saludable, estoy enfermo y probablemente esté así por mucho tiempo".

En el período de tratamiento, la persona busca ayuda médica y se somete a tratamiento, pero esto también puede iniciar un tiempo de dificultad. Además de las molestias físicas, existe temor a lo desconocido. "¿Qué es lo que realmente anda mal conmigo?" se preguntará el paciente. "¿Harán los médicos un buen diagnóstico?, ¿Me voy a mejorar?, y si lo logro ¿Cuánto tiempo me tomará?, ¿Podré pagar todos estos gastos?, ¿Cómo andarán las relaciones de mi familia mientras estoy enfermo?"

Cuando se requiere hospitalización, el paciente, quien probablemente estará acostumbrado a su propia independencia, de pronto tiene que ser dependiente de otros. Algunas personas para realizar actividades tan privadas como tomar un baño, necesitarán ayuda de un extraño. En ocasiones, el paciente es recluido en ambientes desconocidos, generalmente

removido del cuidado tierno y cariñoso de los que lo quieren. Si lo visitan, es molesto no estar tan alerta o presentable como le gustaría. Por supuesto, la familia también tiene que reajustarse y compartir responsabilidades durante el tratamiento.

En el período de convalecencia, la persona y la familia lentamente hacen la transición del período de enfermedad al período de salud. Este puede ser un proceso lento, pero puede también existir dificultades. El paciente puede haber descubierto que le gusta evadir algunas de sus responsabilidades habituales. Los miembros de la familia probablemente habrán aprendido a disfrutar de algunos nuevos papeles que nunca habían desempeñado antes, y no querrán reorganizar la familia de la forma como estaba antes de la enfermedad. Sin que la familia se diera cuenta de lo sucedido, algunas de estas actitudes pueden llevar a la familia a conflictos, ira y hasta a demorar el proceso de sanidad física.

## **Consejería con el paciente y la familia**

Cuando Jesús estaba en la tierra, invirtió una considerable cantidad de tiempo ministrando a los enfermos. Nosotros como sus seguidores, debemos estar agradecidos por el privilegio de hacer lo mismo. Los líderes de la iglesia pueden ser un gran estímulo, tanto para el paciente, como para la familia, durante este tiempo de crisis. Es muy útil el recordar a los aconsejados que el Médico Divino está consciente y se interesa por los problemas físicos de sus hijos. Podemos orar por y con la persona involucrada, estimular la expresión de temores y frustraciones, guiarla en sus pensamientos al preguntarse por qué Dios permite que estas situaciones sucedan. Podemos señalarle los pasajes de las Escrituras y ayudarle a hacer decisiones prácticas, tales como el manejo de gastos extras, cómo organizar a la familia, o cómo evaluar las opciones presentadas por los médicos.

## **Consejería con un niño enfermo**

Cuando un niño se enferma, los líderes de la iglesia se ven ante una situación única de dar consejo. Al igual que los adultos, los niños sufren dolor, temor a lo desconocido, les des-

agradan los hospitales, las clínicas de los médicos y no quieren separarse de sus seres queridos. A diferencia de los adultos, los niños pequeños no se preocupan de asuntos financieros, o de la seriedad de su enfermedad. Sin embargo, tienen un limitado entendimiento de qué es lo que está sucediendo, por qué está sufriendo, o por qué las personas con ropas blancas se mantienen alrededor de ellos con agujas o dándoles medicinas que saben mal. Para muchos niños, la hospitalización es vista como rechazo de los padres o aún más, como castigo por errores del pasado. Frecuentemente, los niños hospitalizados, especialmente aquellos que están comprendidos entre los 2 y 4 años de edad, protestan al principio. Pero cuando descubren que las protestas no les ayudan a salir del hospital, se desarrollan una actitud de "no me importa si mis padres me visitan o no". Al volver a casa, estos niños pueden convertirse en personas que demandan demasiado, ya que esta es su forma de pedir aceptación y seguridad.

Los líderes de la iglesia tienen un ministerio en esta oportunidad, tanto para con el niño, como para con la familia, especialmente para con los padres. Cómo hacer consejería con un niño dependerá grandemente de su edad y nivel de entendimiento, pero el niño deberá recibir seguridad y no deberá ignorársele. Objetos familiares, como juguetes, prendas de vestir o adornos que generalmente tienen en su cama, les darán seguridad, y en ocasiones el niño agradecerá un juguete como regalo de otras personas. Debido a que los niños no pueden convertir en palabras sus temores y otros sentimientos, el consejero debería estar alerta, especialmente a las señales no verbales. Frecuentemente, la actitud del consejero puede crear un sentimiento de confianza en el niño, de tal forma que se da cuenta que todo está bajo control, que esta persona no se olvidará de él.

También es bueno orar con el niño y darle seguridad de que "Jesús le estará ayudando mientras está enfermo". Al darle esta clase de apoyo y ánimo a los padres, nosotros también ayudamos al niño indirectamente. Relajar las tensiones de los padres será beneficioso para el niño, ya que éste se sentirá mucho más seguro.

Frecuentemente es difícil para los padres sentir esa calma. Sin embargo, como muchos padres saben, existen algunas otras

dificultades que afrontan en estos momentos, dificultades que serán más llevaderas con el aprecio, estímulo y ánimo de amigos cristianos, quienes estén dispuestos a escuchar y en ocasiones a simplemente estar presentes cuando se necesiten. Si la enfermedad es delicada, los padres experimentarán emociones fluctuantes, que van y vienen. Negación, esperanza, desánimo, ansiedad, enojo (en ocasiones dirigido al medio ambiente, al pastor, al consejero, o a Dios mismo); culpa, frustración y pesar, todas estas emociones juntas se han encontrado en padres de niños seriamente enfermos. Es de mucha ayuda si estos sentimientos se reconocen y discuten, junto con la pregunta: "¿Por qué ha sucedido esto?" Además, el apoyo de la oración y lectura de las Escrituras deberá ser una parte importante del trabajo de consejería con los padres, y otros miembros de la familia.

## **Tratando con el problema de la muerte**

David supo cuándo se estaba muriendo. Después de su larga y productiva vida, el rey escogió a Salomón para ser su sucesor, dijo adiós a su familia y aun hizo entrega del trono al nuevo monarca. Luego la Biblia registra la muerte de David en solamente unas cuantas palabras: "Y durmió David con sus padres, y fue sepultado en su ciudad" (1 Reyes 2:10). Para muchas personas, es imposible aproximarse a la muerte con esta calma. Aun muchos cristianos, quienes creen que estar ausentes del cuerpo, es estar presentes con el Señor (2 Corintios 5:8), evitan las ideas acerca de la muerte y se sienten incómodos al pensar en ella.

Hace algunos años, un grupo de estudiantes de teología entrevistaron a un psiquiatra preguntándole cómo responden las personas cuando se aproximan a la muerte. Para descubrir la respuesta, el psiquiatra y los estudiantes entrevistaron a personas con enfermedades incurables y a sus familias. Después de varios miles de entrevistas, concluyeron que tales personas tienden a pasar por varias etapas mientras se acerca la muerte.

Primero, está la etapa de la negación y el aislamiento. "No, no puede ser, no me puede pasar a mí", es la primera reacción cuando el paciente descubre o se imagina que la enfermedad

que sufre es mortal. Esta negación es un mecanismo de defensa que usan casi todos los pacientes, especialmente al principio de la enfermedad. Casi nadie quiere creer que la muerte es inminente, y les ayuda a hacer menos doloroso el golpe si periódicamente niegan la verdad del diagnóstico. En ocasiones, existe vacilación entre negación y aceptación, y ésta persiste mientras que el paciente lentamente se acostumbra a la idea de que la muerte está próxima.

La segunda etapa es el enojo. El paciente rara vez trata de negar la verdad para siempre, eventualmente llega a admitir que realmente se está muriendo. Este reconocimiento frecuentemente va seguido de temor y enojo. "¿Por qué yo?", se preguntan. "¿Por qué no pudo pasarle a alguien más?, como a un anciano, o al que está solo, o al que no es útil en la sociedad?" Frecuentemente esta frustración y enojo llevan al paciente a ser muy demandante y crítico del personal del hospital. En ocasiones, esto sucede, los miembros de la familia se sorprenden y confunden. Ellos fallan al no darse cuenta de que el enojo del paciente es realmente irracional, pero normal como una respuesta ante la frustrante situación. En estas ocasiones, el paciente necesita comprensión, no argumentos de un ser querido que ha sido lastimado por el enojo del paciente.

Pronto, el paciente pasa a la tercera etapa de negociación. Este es el tiempo de negociar entre prolongar la vida o liberarse del dolor. Probablemente dirán: "Dios, dame un poco más de tiempo y yo te serviré fielmente por el resto de mi vida".

Mientras que la enfermedad sigue su curso, llega la cuarta etapa, que es la depresión. Con frecuencia hay una reacción en contra de la enfermedad y sus efectos. Un paciente puede estar muy desanimado, por ejemplo, debido a que extraña a su familia, no puede disfrutar de sus pasatiempos, no le es posible asistir a la iglesia, o físicamente, es menos atractivo de lo que era antes. Luego, la depresión crece mientras que el paciente anticipa el futuro. El creyente, quien ve en el futuro "lo mejor" después de la muerte, aun así se preocupa por sus seres queridos, quienes se quedarán y que probablemente experimentarán grandes dificultades cuando la muerte llegue.

Finalmente, la etapa de la aceptación. Pocos pacientes persisten resistiéndose hasta el fin. Si la enfermedad ha sido larga, eventualmente llegará el tiempo cuando ellos acepten el he-

cho de que la muerte está cercana, estarán menos comunicativos, y demostrarán un decreciente interés en las noticias y los problemas del mundo. Estos pacientes frecuentemente son olvidados por sus familiares y amigos, pero aún así ellos no querrán conversar. Tal parece que muchos de ellos aún necesitan saber que alguien les recuerda, aun cuando el final está tan cerca.

Existen muchas diferencias individuales en la forma en que las personas se aproximan a la muerte. Las cinco etapas probablemente no describan la experiencia de todos, especialmente si la duración de la enfermedad es corta. La actitud ante la proximidad a la muerte podrá diferir de una cultura a otra, de una familia a otra, y de una personalidad a otra. La perspectiva del no-creyente hacia la muerte diferirá de la reacción de alguien que ha sido creyente constante, y que cree realmente que el estar ausente del cuerpo significa estar presente con el Señor (2 Corintios 5:6-8). A pesar de nuestras convicciones religiosas, se ha notado que casi todos los pacientes que padecen enfermedades mortales demuestran al final algún tipo de esperanza. La creencia de que "aún puedo mejorar" persiste a través de todas las etapas y es tan común que muchos expertos concuerdan en que si el paciente deja de expresar esperanzas la muerte está muy cercana.

## **Consejería con la persona que padece una enfermedad mortal**

El lugar donde principia cualquier ministerio con este tipo de paciente es con nuestras propias actitudes. A la mayoría de nosotros, incluyendo cristianos, no nos gusta pensar acerca de la muerte. Probablemente, la mayoría de creyentes esperan estar entre el grupo selecto que no verán la muerte y que irán directamente a estar con Cristo (1 Tesalonicenses 4:16-17). Frecuentemente evadimos discutir acerca de nuestra propia muerte, y debido a eso con frecuencia se deja un número de decisiones importantes para que las hagan los deudos durante las primeras horas, cuando están experimentando el pesar. El personal médico, los miembros de la familia, y aun los pastores, tienden a evadir al paciente, probablemente debido a que no sabemos qué decir, o no quere-

mos afrontar la realidad de lo que la Biblia llama el enemigo, la muerte. El consejero necesita considerar qué dice la Biblia acerca de la muerte y la resurrección. El discutir acerca de los arreglos funerarios con la familia, no tiene que ser necesariamente una situación contraproducente. Por el contrario, es un ejercicio que hace la muerte más fácil cuando llega, y nos capacita a discutir de una manera más cómoda el asunto, cuando nosotros trabajamos con el paciente y con su familia.

Este tipo de consejería debe caracterizarse en que el consejero deberá estar accesible, así como realmente interesado. El consejero debería ser flexible para discutir los temores y las frustraciones, para traer consuelo y ánimo de las Escrituras, para escuchar pacientemente, y en ocasiones, simplemente para sentarse y escuchar en silencio. Nosotros podemos ayudar a la familia a entender las etapas antes citadas, y el consejero puede reconocer que los familiares están pasando por unas etapas similares a las del mismo paciente. En ocasiones un consejero puede ayudar en la discusión de planes prácticos para el futuro y puede animar a los involucrados a reconocer y conversar acerca de los sentimientos, que tan frecuentemente se hacen presentes en el tiempo de la muerte, incluyendo culpa.

Antes de su muerte, David experimentó muchas crisis; sin embargo, muchas de esas son similares a las que las personas afrontan en tiempos modernos. Más de una vez en su vida, David afrontó lo que es probablemente la situación más difícil de todas las crisis: El duelo por la muerte de un ser querido. Este es el tema que trataremos en el siguiente capítulo.

### **PREGUNTAS**

1. ¿Cuáles son los cuatro importantes retos que el consejero cristiano afronta al dar consejo a una persona emocionalmente perturbada?
2. ¿Cuáles son los tres períodos en la enfermedad?
3. ¿Por qué son tan importantes nuestras actitudes cuando trabajamos con alguien que padece una enfermedad mortal?

## 13

---

---

# TEMAS DE DISCUSIÓN EN LA CONSEJERÍA CRISTIANA

## PARTE 3

### El duelo

Necesidades de la persona en el proceso del duelo

Consejería con la persona que atraviesa por el proceso del duelo

La muerte de un niño pequeño

Tratando con problemas físicos

Consejería con la persona que presenta incapacidades físicas

Tratando con el alcoholismo

Consejería y alcoholismo

El tema de los demonios

Tratando con el asunto del "¿Por qué?"

LAS PERSONAS DE TODAS las culturas y en todos los períodos de la historia han adorado a alguna clase de Dios. Algunas de estas deidades han sido como Diana, la diosa de los efesios (Hechos 19:23-27), quien era sensual, grotesca y sin poder. Otros han sido como los dioses descritos en el Salmo 115: hechos de mano humanas y teniendo bocas, no pueden hablar, ojos que no puede ver, oídos que no pueden oír a igualmente narices, manos, pies

y gargantas sin ninguna función. Los dioses de religiones más modernas son típicamente distantes, no es posible aproximarse a ellos y no están interesados en los seres humanos. En contraste, leemos repetidamente que el Dios de las Escrituras está vivo, es sensible y cariñoso. El Dios de las Escrituras abunda en amor y fidelidad, su gracia y compasión se pueden encontrar siempre (Salmo 86:15; 111:4; 112:4; 145:8). Su hijo Jesucristo anduvo haciendo el bien (Hechos 10:38), su compasión se pudo ver y se menciona frecuentemente en el Nuevo Testamento. Esta compasión divina se hizo manifiesta en una forma más clara cuando Jesús encontró personas experimentando duelo.

## **El duelo**

La mayoría de nosotros estamos familiarizados con la historia bíblica de la muerte de Lázaro, quien era un buen amigo de Jesús. En momentos cuando el Señor quería descansar, simplemente iba a visitar el pueblecito de Betania para reposar en la casa de Lázaro y sus dos hermanas, María y Marta.

Cuando Lázaro murió, Jesús fue a Betania, estuvo con los deudos y lloró Juan 11:35). Es maravilloso pensar que el Hijo de Dios estuvo tan profundamente afectado por la triste escena en Betania, que lloró.

El duelo es una carga muy pesada, aun cuando la muerte venga después de una penosa enfermedad, o cuando llega al hogar de un cristiano que tiene seguridad de la resurrección.

Cuando la persona atraviesa por este proceso de duelo, experimenta muchas emociones, incluyendo pesar, desesperación, ansiedad, culpa, soledad, enojo, confusión, sentimiento de inutilidad y sentimiento de pérdida (como si nos hubiese sido quitada una parte de nosotros mismos, o algo en nuestro interior hubiese muerto).

No hay dos personas que atraviesen el proceso de pesar en la misma forma, sin embargo, existen algunas similitudes. Frecuentemente, el proceso de pesar o de duelo principia con un período de conmoción. Esto sucede aún cuando la muerte ya se esperaba. Frecuentemente, hay crisis de creencias, acompañadas por síntomas físicos, como náusea, dolores estomacales y dolores de cabeza. Antes del funeral los deudos con frecuencia entran en un período de profundo dolor. Llanto, año-

ranza profunda por la persona fallecida, auto-crítica debido a acciones del pasado y dolor por los recuerdos del fallecido, son características comunes en las semanas que siguen al día del fallecimiento. Durante este tiempo, también hay períodos de insomnio, pérdida del apetito, molestias estomacales, profundo cansancio, irritabilidad y arranques de enojo. En ocasiones también se presentan períodos de silenciosa desesperación y un sentido general de falta de propósito. En el creyente habrá, probablemente, períodos de oración y lectura bíblica, combinados con preguntas del "¿Por qué?", y en ocasiones con enojo, dirigido hacia Dios.

En el tiempo posterior, probablemente las próximas semanas o meses, los deudos empezarán lentamente a pasar por el largo período de reajuste. La vida con sus retos debe continuar, pero sin la presencia de la persona que ha fallecido. La mayoría de personas deberán regresar de nuevo al trabajo, reasumir las actividades normales a involucrarse en actividades sociales. Sin embargo, la tristeza permanece. Mucho del entusiasmo se ha ido, y frecuentemente existen períodos en los que se sueña despierto y vienen a la mente muchos recuerdos del ser querido. Los aniversarios y los feriados, son para los deudos motivo de tristeza y tiempo para recordar al que ya no está con ellos. "Esta es la primera Navidad sin mamá"; o "A él le hubiese gustado estar aquí para esta celebración, son los comentarios que expresan una profunda nostalgia.

## **Necesidades de la persona en el proceso del duelo**

En su trabajo con personas en proceso de duelo, los consejeros han notado un sinnúmero de necesidades en común. Existe por ejemplo la necesidad del apoyo de otros, que puedan estar disponibles para escuchar, compartir y ayudar. La necesidad de aceptar la realidad de la pérdida, involucra un largo proceso de asimilación emocional de lo que uno ya sabe a nivel intelectual. Frecuentemente, esto se logra conversando acerca de la persona fallecida, reviviendo recuerdos del pasado y aceptando que la muerte realmente ocurrió. La necesidad de expresar pesar puede manifestarse en dos formas: a través del llanto o de la conversación. Como hemos visto, Jesús lloró cuando llegó al hogar de María y Marta luego de la

muerte de su hermano. Escuchó a las mujeres mientras éstas pasaban por su proceso de duelo, y les demostró con su ejemplo que la expresión del pesar es apropiada aún para aquellos quienes saben que la persona que falleció está "con el Señor, lo cual es mucho mejor" (Filipenses 1:23).

Los consejeros cuando ayudan a alguien a pasar por el proceso de duelo, reconocen que existe una necesidad de expresar el enojo y la culpa en las semanas siguientes al fallecimiento. Surgirá la necesidad de establecer nuevas relaciones que provean alguna clase de seguridad, amistad y el apoyo que el ser querido fallecido antes proporcionaba. A la expresión y satisfacción de estas necesidades se les llama "proceso de recuperación de duelo". Generalmente, toma un período de varios meses, especialmente si el fallecido era una persona realmente cercana al aconsejado. Con el tiempo, la sanidad llega para la mayoría de las personas, y continúan con su vida normal tan bien como pueden, sin la presencia del ser querido.

En otras oportunidades, sin embargo, la reacción de duelo puede llegar a ser contraproducente y contra el bienestar de la salud del deudo. Muchos síntomas pueden indicar que existe una reacción negativa como respuesta al duelo, especialmente si estos se presentan en los meses subsiguientes al funeral. Tales síntomas pueden ser: auto condenación, estoicismo, negación del sentimiento, involucrarse excesivamente en muchas actividades, bebida, desarrollo de un sinnúmero de síntomas físicos, incluyendo los que la persona fallecida presentaba antes de su muerte. En ocasiones, el consejero puede guiar a estos deudos a una solución más realista para manejar su proceso de duelo.

## **Consejería con la persona que atraviesa por el proceso del duelo**

El pastor y los miembros de la congregación juegan por lo menos tres papeles principales en la consejería del deudo. Primero, ellos pueden traer el consuelo de las Escrituras. La Biblia presenta la muerte como una ganancia para el creyente y en ocasiones como algo que debe de ser bien recibido (Filipenses 1:21). Por su propia muerte y resurrección, Cristo sobrepasó el poder de la muerte, y por ello el creyente tiene la seguridad

de la vida eterna en la presencia de un Señor resucitado (Juan 3:16; 14:1-3; 1 Corintios 15:54-57; 1 Tesalonicenses 4:13-18). Para los deudos, Jesús prometió consuelo (Mateo 5:4), y describió al Espíritu Santo como el "Consolador" (Juan 14:26), quien estaría presente en tiempos de dolor. A través de los siglos, muchos creyentes han experimentado esta "Paz de Dios que sobrepasa todo entendimiento" (Filipenses 4:7). Esta compasión divina, frecuentemente se complementa con el consuelo que el creyente demuestra por los demás, en tiempos difíciles. Los no creyentes, por supuesto, también buscan la religión en tiempo de dolor y con frecuencia encuentran consuelo. Sólo Cristo puede traer una paz real, y esto es algo que nos debemos de recordar los unos a los otros (1 Tesalonicenses 4:18).

Muy estrechamente ligado, está el segundo papel de los líderes de la iglesia, el cual consiste en traer consuelo en el momento del funeral. El funeral del cristiano no es una ceremonia para el fallecido, sino que para los que han quedado. Esto ayuda a las personas a afrontar la dolorosa realidad de que la muerte realmente ha llegado. Es una oportunidad para adoración y para dar testimonio de la esperanza que hay en nuestro interior. Al ministrar al que está sufriendo, los líderes de la iglesia pueden ayudar a los miembros de la familia a hacer decisiones prácticas acerca de los arreglos funerarios, pueden planificar los detalles del servicio y hasta dirigir el funeral, de manera que demuestre el consuelo de Cristo y el apoyo de los amigos que asisten.

El tercer papel de los líderes de la iglesia es el de guiar a los deudos en el período de reajuste. Cuando el funeral ha terminado y los familiares que llegaron a presentar sus condolencias se han ido, serán difíciles los siguientes meses. Es entonces cuando el líder cristiano deberá de ser sensible y accesible para ayudar a los deudos a trabajar en el reajuste.

## **La muerte de un niño pequeño**

La muerte de un niño pequeño se ha descrito como el más fuerte y perdurable de los pesares. El hecho de que la vida debe terminar para un niño pequeño, quien pudo haber tenido mucho potencial, es realmente horrible y doloroso, aun si esperamos verlo de nuevo en la eternidad. Una de las mayo-

res crisis de David, fue la muerte de su hijo, pero se consoló en su creencia de que el niño estaba en cielo, con su Padre celestial (2 Samuel 12:23).

La pérdida de un niño no es fácil, y es también difícil de explicar a otro niño. ¿Cómo le explicamos que un ser querido ha fallecido? La forma en que esto se presenta y las palabras que se utilicen, dependerán de la edad del niño, así como su nivel de entendimiento. Se debe reconocer que los niños pequeños, menores de cinco años de edad, no entienden el concepto de muerte y tampoco entienden cómo esto puede afectarles. Niños mayores, especialmente entre los nueve y diez años de edad, y aún mayores, tienen un claro entendimiento de la muerte y una habilidad más adulta para experimentar duelo. Para los niños de todas las edades, es importancia discutir abiertamente la muerte y dar seguridad de que él, que ha quedado vivo, es amado y que se cuidará de él sin importar lo que suceda.

## **Tratando con problemas físicos**

La compasión de Jesús se pudo ver siempre en la forma que reaccionaba ante la persona con problemas físicos. Jesús ministró al ciego, al sordo, al cojo y a otros que tenían dificultades físicas. En tiempos modernos tendemos a ignorar, o al menos a no poner nuestra atención en alcanzar a aquellos que tienen algún tipo de problema físico.

Una persona con problemas físicos, es aquella cuyo cuerpo posee algún tipo de impedimento que interfiere con su habilidad para funcionar normalmente en la sociedad. La persona, cuyas piernas están paralizadas, por ejemplo, posee una parte de su cuerpo que no está funcionando. Debido a eso, no puede caminar normalmente y tendrá que permanecer recluido en una silla de ruedas, o postrado en una cama. Es importante, notar, sin embargo, que la persona está incapacitada solamente en una forma parcial.

Aún puede pensar, usar sus brazos, ver, escuchar y conversar. Esto ilustra una verdad básica acerca de los problemas físicos. Mientras que existen cosas que no pueden hacer, también existen muchas otras que sí puede realizar. Este es un concepto importante que debe recordarse en este tipo de consejería.

Siempre será frustrante y difícil el compensar una incapacidad física, sin embargo, aquellos que han nacido con tal defecto, se adaptan en una forma más fácil, ya que no conocen la experiencia de poder funcionar normalmente, y en consecuencia, no extrañan lo que nunca han conocido.

Indudablemente, la situación será más difícil cuando una persona ha perdido determinada habilidad más tarde. Estas personas pasan por varias etapas de reajuste. El impacto va primero, o sea cuando ocurre la pérdida. Luego, el esconderse detrás de un sinnúmero de mecanismos de defensa que le permitan, a lo menos temporalmente, evadir esta situación. Además, este reconocimiento lleva a la persona a afrontar lentamente las fuertes implicaciones del problema físico y a adaptarse, para luego ajustarse a la presente situación. Un capellán sugirió algunas reacciones al describir lo que él llama "el Síndrome D-E". El primer síntoma de este síndrome es la depresión, seguido por el enojo. Esto involucra un profundo desánimo, acompañado por hostilidad y resentimiento. La persona imposibilitada se siente triste y frustrada debido a lo que le ha ocurrido. La segunda etapa, negación y aceptación, representa un período de dificultades y vacilación. En ocasiones, hay un rechazo de la idea de que el problema físico existe o que persistirá, pero lentamente la verdad se llega a aceptar. La tercera etapa, dependencia versus autonomía, representa un aprender a vivir tan bien como sea posible, dentro de los límites dictados por el problema físico. La persona con esta incapacidad, desea con frecuencia ser tan independiente como pueda, pero se da cuenta de que, al menos en cierto grado, es necesaria la dependencia de otros para no intentar hacer más de lo que le es posible. Pero también es importante evadir una dependencia pasiva, y este es un equilibrio difícil de alcanzar.

La persona con problemas físicos debe pasar por una serie de ajustes psicológicos, a los que no está sujeta la persona sin este tipo de problema. Por ejemplo, se debe adaptar a ser diferente. Los niños pequeños observan a estas personas con curiosidad, mientras que los adultos en una forma cortés evitan este tipo de personas y en ocasiones aún los tratan con rechazo. Al igual que los demás, la persona incapacitada físicamente desea ser tratada con respeto y sentirse que es valiosa como persona, pero esto es algo difícil de alcanzar. Debido

a las limitaciones físicas, un buen número de actividades y ocupaciones estarán vedadas para ellos. Aún cuando consigan un trabajo, nunca podrán estar seguros de que los acepten, o de ser capaces de conducirse por escaleras o en otras situaciones en las cuales las otras personas sin impedimento puedan manejar de una forma fácil. Mientras que la persona con problemas físicos tienen una inclinación sexual normal, si es soltero, tendrá pocas oportunidades para salir con personas del sexo opuesto y menos probabilidades de casarse que el promedio de personas.

## **Consejería con la persona que presenta incapacidades físicas**

La primera tarea en la consejería de personas con incapacidades físicas es el de llevarlas hacia la aceptación. Debemos tratar al aconsejado haciéndole sentir el valor que tiene como persona, haciéndole ver las características que tiene que le hacen valioso, sentimientos que son importantes para ellos y que deben desarrollarse. Este respeto y aceptación no serán genuinos si solo está limitado al apretón de manos del domingo por la mañana, o a una simple charla. Si no puede ser genuino en su aceptación, el consejero necesitará hacer una revisión de sus actitudes, con una mirada retrospectiva y una actitud de oración. Jesús estaba profundamente interesado en las personas con problemas físicos, y nosotros, que somos sus seguidores, debemos ser de la misma forma.

Además, para aceptar a la persona con incapacidades físicas, el consejero debe intentar ayudar al aconsejado a aceptarse a sí mismo en una forma realista, evaluar sus limitaciones y aprender a salvar obstáculos de manera que puedan funcionar tan efectivamente como sea posible. El aconsejado debe de aprender a ver que a pesar de sus limitaciones, él es un individuo a quien Dios ama y por quien Cristo vino al mundo y te redimió. Nosotros debemos participar en este crecimiento espiritual, ayudando a los aconsejados a encontrar y seguir la voluntad de Dios para sus vidas. También, debemos estar dispuestos a discutir las preguntas "¿Por qué?", y ayudar a los aconsejados a aceptar de una manera realista las dificultades de la vida.

El consejero cristiano no es la única persona involucrada en

trabajar con este tipo de personas. Los padres (quienes con frecuencia necesitarán apoyo para adaptarse a los sentimientos y demandas especiales de sus hijos), los médicos, maestros, consejeros vocacionales y especialistas en rehabilitación física, pueden trabajar juntos para ayudar al paciente. Además, se puede estimular a miembros de la congregación a interesarse en la persona con limitaciones físicas, a aceptarlos como personas, a ayudarlos a llegar a la iglesia, a guiarlos en su vida espiritual, emocional, social y vocacional.

## **Tratando con el alcoholismo**

El alcoholismo ha venido a ser un problema que se encuentra alrededor de todo el mundo en cantidad increíble. En África, América Latina, Norteamérica, Europa, Asia, Australia, dondequiera que hay personas: en medio de tribus primitivas, ciudades complejas y modernas, pequeños pueblecitos, islas remotas, culturas sofisticadas, etc., el abuso del alcohol ha venido a ser un problema de mayores proporciones. El beber en exceso arruina familias, destruye carreras, debilita la salud, provoca innumerables accidentes automovilísticos, estimula al crimen y crea destrucción y tristeza. Pocos lugares en la tierra están libres de la amenaza del alcoholismo.

Casi cualquier persona puede llegar a ser dependiente psicológica y físicamente de drogas, incluyendo el alcohol. La adicción sucede si la persona es expuesta (o se expone ella misma) a una alta dosis por un tiempo considerable. Pero, ¿por qué millones de personas beben socialmente y no llegan nunca a ser alcohólicos, mientras que otros (probablemente el 10% de los bebedores) se deslizan incontrolablemente al alcoholismo? Esta es una pregunta que ha sido estudiada por cientos de expertos. No existen respuestas fáciles, pero existen varias causas que unidas llevan a una persona a ser un bebedor.

1. Tensión. Es bien sabido que muchas personas tienden a beber cuando están bajo presión. Inicialmente, el alcohol permite que el bebedor olvide los problemas de la vida temporalmente y que se sienta tranquilo y aún eufórico. Lo que empieza con un

recurso ocasional para relajarse, puede llegar lentamente a ser más frecuente y a usarse como una forma de escape de la tensión, ansiedad y sentimientos de inadecuación.

2. El medio y la cultura. La familia y la comunidad en la cual uno ha crecido, puede incrementar o hacer decrecer las posibilidades de llegar a ser un adicto. Cuando los padres beben en exceso, los hijos tienden a hacer lo mismo al llegar a ser adultos. Si la bebida social es aceptada generalmente por una cultura, y el emborracharse se ve como algo de risa, entonces no ven razones para evadir el alcohol o para controlar su consumo.
3. Personalidad. El bebedor constante tiende a ser una persona ansiosa, emocionalmente inmaduro, e incapaz de tolerar frustración. Con frecuencia tiene problemas al aceptar autoridad y muchos son perfeccionistas y personas que se sienten socialmente aislados. Los problemas de autoestima son comunes, pero en ocasiones el alcohólico esconde esto detrás de una máscara de grandiosidad que luce para los otros como muy seguro de sí mismo. Se ha sugerido que estas características solamente surgen después de beber excesivamente; sin embargo, también hay investigaciones que demuestran que las características antes mencionadas vienen primero y llevan a la persona a emborracharse.
4. Fisiología. ¿Hay algunas personas que físicamente tienen mayor predisposición de llegar a ser alcohólicos? Tal parece que algunas poseen una constitución que no les permite hacer un uso adecuado del alcohol. Pero fisiológicamente no existe una causa para la adicción. Si una persona empieza a beber con frecuencia, el cuerpo principia a acostumbrarse al alcohol. La cantidad necesaria para traer sentimientos de libertad irá en aumento, y con el tiempo el cuerpo se vuelve dependiente del alcohol simplemente para mantener el equilibrio. Lentamente, el bebedor llega a ser adicto

física y químicamente, de tal forma que detenerlo es casi imposible.

5. Área espiritual. La Biblia habla bastante acerca de la bebida. ¿Recuerda usted qué le sucedió a Noé? El era un varón recto, que "caminó con Dios" (Génesis 6:9). Su vida fue dedicada al Señor de tal manera que obedeció una orden divina, la de construir un enorme barco en medio de la tierra seca, aún cuando ésto era ridículo para sus amigos y vecinos. Las Escrituras dicen que "Noé encontró favor delante de los ojos del Señor" (Génesis 6:8). Sin embargo, también un día bebió mucho y tuvo una experiencia muy triste como resultado de esto (Génesis 9:20-24).

Una de las mayores causas para el abuso de drogas y alcohol, es la existencia espiritual y religiosa de un vacío en las vidas de muchas personas hoy en día. Como podemos ver en la vida de Noé, aun creyentes pueden quitar sus ojos de Dios y caer en el alcohol. Seguramente no es accidental que Pablo compare espiritualidad y borrachera como dos cosas opuestas en Efesios 5:18: "No os embriaguéis con vino, en lo cual hay disolución, antes bien sed llenos del Espíritu Santo".

6. Familia. Cuando una persona es alcohólica, la familia completa se ve afectada. Al principio los familiares tratan de ignorar el problema o intenta negar que existe. Luego, hacen un intento por detener a la persona que bebe, frecuentemente eliminando el alcohol o riñéndole. Con frecuencia, la familia trata de esconder el problema, con la esperanza de que el bebedor deje de tomar espontáneamente.

Pero esto rara vez sucede. El bebedor hace muchas promesas para detenerse, pero mientras el problema se intensifica, detenerse es más difícil. La presión de la familia se hace más intensa, al punto de que el bebedor escapa para dedicarse cada vez más y más a la bebida. Los miembros de la familia que tratan de dete-

ner el problema en ocasiones lo agravan con sus buenas intenciones.

## Consejería y alcoholismo

No es fácil aconsejar a personas alcohólicas, ni a sus familias. El proceso completo debe ser llevado en oración, y guiado con la sabiduría y el poder del Espíritu Santo.

Muchos expertos creen que se logrará poco progreso hasta que el bebedor decida detenerse. En ocasiones, las familias deciden dejar de proteger al bebedor y dejarlo que él solo vea las consecuencias de la bebida. Los miembros de Alcohólicos Anónimos, un programa exitoso conocido alrededor de todo el mundo, creen que el cambio nunca se llevará a cabo hasta que la persona "llegue al fondo" y admita que no puede controlar su problema con la bebida.

La consejería involucra, por lo menos, cinco metas:

1. Hacer que la persona deje de beber completamente.
2. Reparar el daño físico que ha venido como consecuencia de la adicción.
3. Ayudar al aconsejado a aprender cómo manejar sus tensiones.
4. Ayudarlo a encontrar un sustituto de la droga que no sea químico y que sea al a vez efectivo.
5. Construir y reconstruir la auto-estima para manejar su culpa.

Las dos primeras metas realmente son problemas médicos. El bebedor ha llegado a ser adicto físicamente y esto generalmente no se puede detener sin ayuda médica. El consejero será más efectivo dando ánimo, ayudando al aconsejado a manejar su sentido de culpa y perdón, enseñándole mejores formas de manejar la tensión y los sentimientos de inadecuación, animándolo al auto-entendimiento y al cambio de su estilo de vida, ayudando a la familia a reajustarse y demostrándole que sólo Cristo puede llenar el vacío y reemplazar el alcohol (Efesios 5:18). Mientras que usted aconseja, reconozca que existen posibilidades de caídas, seguidas por sentimientos de culpa, desánimo y auto-condenación. Con el tiempo, sin embargo, llegará la completa recuperación.

## **El tema de los demonios**

Cuando Jesús se encontró con personas que tenían problemas, frecuentemente trató con el asunto de liberar del poder de los demonios. En Marcos 9, por ejemplo, leemos acerca de un hombre joven que estaba poseído por un espíritu. El muchacho no podía hablar y periódicamente caía a tierra y se retorció convulsionando. Los discípulos no fueron capaces de hacer nada para ayudarlo, pero Jesús reprendió al espíritu maligno ordenándole que lo dejara y el muchacho fue sanado.

¿Influencian los demonios a las personas en ésta a otras formas hoy en día? Las enseñanzas de las Escrituras y de las experiencias de creyentes en todo el mundo confirman que la respuesta es sí. Pablo nos advierte que estamos en una contienda "no contra carne y sangre, sino contra los principados, contra las autoridades, en contra de los poderes de las tinieblas del mundo, y en contra de fuerzas espirituales malignas en las esferas celestiales " (Efesios 6:12). El Espíritu Santo, quien reside en el creyente, es mayor que las fuerzas del maligno que está en el mundo (1 Juan 4:4). Sin embargo, esto no esconde el hecho de que Satanás, y sus ejércitos demoníacos, rondan este mundo, disfrazados como ángeles de luz, y buscando personas para devorar. Seguramente, el Diablo causa los problemas que se han mencionado en este libro, y en cierto sentido cada sesión de consejería es un intento para resistir y remover la influencia de Satanás. Por esta razón, es de crucial importancia que el consejero cristiano, sea hombre o mujer, el cual debido al poder de Cristo que mora en él, sea capaz de permanecer firme en contra de Satanás (Efesios 6:13-18).

C.S. Lewis, el famoso escritor, en cierta ocasión escribió que podemos cometer dos errores al pensar acerca del Diablo. Podemos creer y desarrollar una excesiva e insalubre afición por este asunto o podemos totalmente ignorar su existencia. Ambos puntos de vista son incorrectos y dañinos, y ambos se ven en consejería. Algunos consejeros no dedican atención al Diablo y actúan como si no existiera. Otros se vuelven obsesivos con asuntos de demonios, a tal punto que cada sesión de consejería es vista como una oportunidad para practicar un exorcismo.

Si usted lee los eventos del ministerio de Jesús, se dará cuenta que en ocasiones liberó a las personas de demonios, pero más frecuentemente, trataba con las personas en forma que podríamos considerar como consejería.

Si usted da orientación cristiana a alguien por largo tiempo y no ve señales de mejoría, puede empezar a sospechar que está involucrado algún elemento demoníaco. En ese punto, algunos consejeros leen al aconsejado algún pasaje de las Escrituras que trate con la soberanía de Cristo (Apocalipsis 1:5-6 y Filipenses 2:6-11, son unos ejemplos). Le piden a la persona que explique el significado de tales versículos, y si el paciente no puede hacerlo, pregúntese a usted mismo si no habrá algún elemento demoníaco involucrado. Lea 1 Juan 2:3-6, 22-23 ó 3:7-10 y aplíquelo a su aconsejado.

Antes de sugerir o intentar un exorcismo, lea Marcos 9:429, y consulte con los ancianos de su iglesia. El consejero que está involucrado en esta clase de ministerios necesita gran sabiduría y poder de Dios, además del apoyo que da la oración de otros creyentes.

## **Tratando con el asunto del "¿Por qué?"**

A través de este capítulo y anteriormente en este libro, hemos mencionado que las personas frecuentemente preguntan al consejero cristiano: "¿Por qué tengo yo este problema? ¿Por qué Dios permitió que esto sucediera? ¿Por qué no le sucedió a alguien más? ¿Por qué los pastores dicen que Dios es amoroso y bueno cuando permite estas situaciones tristes?"

Estas preguntas son difíciles, y deberán ser resueltas por el consejero mismo antes de responder en una sesión de consejería. Son preguntas teológicas que rara vez se consideran en los libros de psicología y consejería.

En la Biblia las respuestas a los "por qué" no son siempre claras. Nosotros sabemos que cuando Dios permite o trae alguna situación difícil, lo hace por alguna buena razón y propósito (Romanos 8:28). Puede ser para producir paciencia (Santiago 1:3), humildad (2 Corintios 12:7-10), o para motivar a una dependencia más profunda en Dios (2 Corintios 1:8-9). En ocasiones es una expresión del amor divino por nosotros. Aun cuando nos sintamos miserables en el momento, las Es-

crituras describen como "bienaventurado " al que el Señor corrige (Salmo 94:12; Proverbios 3:11-12; Apocalipsis 3:19).

En consejería, el consejero cristiano puede enseñar al aconsejado los pasajes de las Escrituras que tratan con el sufrimiento (vea especialmente 1 Pedro y el libro de Job). Esto puede ayudar al aconsejado mientras éste exterioriza sus sentimientos y busca encontrar respuestas en la Palabra de Dios. El consejero puede también señalar el ejemplo de Job. A pesar de que sufrió una serie de problemas que podrían haber abrumado a cualquiera de nosotros, y a pesar de que sus consejeros solamente complicaron más las cosas, aún así nunca supo por qué sufría. Dios tenía un propósito (Job 1 y 2), y aún lo tiene hoy en día, pero Job nunca supo cuál era.

Muchas veces lo mismo sucede con nosotros. Mientras estamos en la tierra, los caminos de Dios están generalmente más allá de nuestro entendimiento (Romanos 11:33). Podemos preguntar por qué y tratar de encontrar una respuesta. No hay nada de incorrecto en esto, pero debemos saber que Dios en Su sabiduría probablemente no nos responda. En lugar de ello, probablemente decida dejarnos a nosotros y a nuestros aconsejados con la incertidumbre. El ministerio del "por qué" podrá revelarse solamente cuando veamos a Cristo cara a cara.

### **PREGUNTAS**

1. ¿Cuáles son las necesidades de la persona que atraviesa por un proceso de duelo?
2. ¿Cuál es la principal tarea al trabajar con una persona que presenta incapacidades físicas?
3. ¿Cuáles son algunas de las posibles causas que pueden llevar a una persona a beber?



## 14

---

---

# EL FUTURO DE LA CONSEJERÍA

Poco Antes De ascender al cielo, Jesús reunió a sus seguidores y les dio algunas instrucciones. Ya los había preparado para el futuro y ahora estaba listo para regresar a Su Padre. Pronto ellos experimentarían la venida del Espíritu Santo, quien guiaría a los creyentes por siglos mientras ellos se ministraban los unos a los otros y hacían discípulos de todas las naciones.

Este ministerio de enseñanza y sanidad continúa hoy día. Nosotros, los seguidores de Cristo, tenemos la responsabilidad de esparcir las Buenas Nuevas y de demostrar compasión a nuestros prójimos. En los últimos años, la consejería cristiana ha venido a ser una de las formas en las cuales logramos estas metas.

Tal parece que estamos en medio de una silenciosa revolución en consejería, que abarca todo el mundo. En cada continente, el interés en la consejería está creciendo. La consejería ha venido a ser más aceptada, programas de entrenamiento se están desarrollando, y organizaciones profesionales para consejeros han surgido. Dentro de la iglesia, pastores y laicos han principiado a ver los beneficios que pueden venir de la consejería, y muchas universidades cristianas, institutos bíblicos y seminarios están ofreciendo cursos en este tema.

¿Hacia dónde se dirige este campo de la consejería cristia-

na?, y ¿Cómo afecta al consejero? Estas son preguntas que consideraremos en este capítulo.

## **La dirección de la consejería cristiana**

Nadie puede hacer predicciones exactas acerca del futuro. Basado en el desarrollo presente, sin embargo, parece que muchas de las siguientes rutas se desarrollarán en los años por venir.

Habrà más énfasis en teorías y técnicas de consejería. Mientras el campo de la orientación cristiana ha desarrollado, los consejeros han descubierto nuevos métodos y han propuesto nuevas teorías acerca de cómo ayudar a las personas. Algunas de esas nuevas ideas son de un valor muy práctico (y muchas han sido incorporadas dentro de este libro). Desgraciadamente, mientras nuevas ideas aparecen, ha surgido mayor resistencia por parte de las personas cuyas ideas difieren. Como resultado, el campo profesional de la consejería ha visto competencia y argumentos entre las diferentes teorías. Mientras los consejeros se dedican a argumentar, sus aconsejados han sido ignorados. Debemos recordar que ninguna teoría o técnica es la mejor para todo el mundo, que todos nuestros esfuerzos deben ser examinados a la luz de las enseñanzas de las Escrituras, y que la característica primordial del cristiano (incluyendo de la consejería cristiana) es amor (Juan 13:35).

Habrà mayor énfasis en entrenamiento. Programas de entrenamiento para consejeros están en todas las fases de desarrollo. Algunas personas no tienen ningún entrenamiento, algunos han leído un artículo o asistido a algún breve curso, y en extremadas situaciones, hay algunos que han podido tomar todo un programa de licenciatura o doctorado en consejería cristiana. El entrenamiento en consejería ha venido a ser una parte importante de los programas de educación ministerial alrededor del mundo y libros como éste aparecen con frecuencia. Todo esto demuestra que muchas personas desean aprender cómo dar consejo de una mejor forma.

Habrà más participación de laicos en la consejería. Principiamos este libro con la referencia de Sigmund Freud, el famoso psiquiatra austriaco quien desarrolló muchas poderosas y controversiales teorías acerca del aconsejamiento. Freud y sus seguidores eran médicos. Ellos creían originalmente que aque-

llos que no eran médicos podían también aprender a dar consejo efectivamente, pero la mayoría de su énfasis estaba en entrenamientos intensivos que pocos podían manejar. En algunos países industrializadamente desarrollados, la consejería como profesión se ha organizado en asociaciones de las cuales muchos fueron excluidos en ocasiones por leyes, estatutos y prohibiciones que los consejeros arreglaron para "proteger a los aconsejados de consejeros carentes de ética". Recientemente se ha encontrado que a pesar de estos estatutos la mayoría de la consejería en este mundo se hace por personas que no tienen un entrenamiento profesional. Repentinamente, el movimiento de consejería brindado por laicos ha surgido a la vida. En muchas iglesias existen ahora programas de entrenamiento que enseñan a las personas cómo cuidar los unos de los otros. A estos cursos probablemente no les llaman programas de entrenamiento para consejeros, pero realmente están entrenando personas para ayudarse mutuamente.

Habrà más énfasis en educación y prevención. La consejería tradicional ha existido para ayudar a aquellos que tienen problemas. Ahora estamos principiando a ver que muchos problemas espirituales y psicológicos pueden frecuentemente prevenirse con programas de educación cristiana, con guías bíblicas prácticas que pueden darse desde el pùlpito, o aún con direcciones individuales como orientación pre-matrimonial. Considere, por ejemplo, nuestra discusión acerca del alcoholismo. Si las personas tienden a beber cuando están bajo tensión, entonces una forma de prevenir el exceso en bebida es enseñando a las personas cómo manejar las tensiones en una manera más efectiva. Cuando ellos saben cómo manejar las tensiones (de acuerdo con algunos de los principios delineados en el capítulo 6), entonces existe menos tentación de volverse al alcohol cuando se encuentran presiones en la vida.

Habrà mayor interés con los asuntos de la comunidad. Muchos consejeros han concluido que los problemas personales frecuentemente surgen debido a condiciones sociales en la comunidad donde las personas viven. Pobreza, desempleo, discriminación, contaminación del ambiente, leyes injustas, cada una de éstas pueden crear tensión para muchas personas. Muchos consejeros han decidido que una forma de ayudar a las personas es cambiando sus comunidades a través de

acción social. Los consejeros no son generalmente activistas políticamente, y los consejeros cristianos sabemos que tenemos la responsabilidad de someternos a las autoridades y de pagar nuestros impuestos (Romanos 13:1-17). Sin embargo, Jesús estuvo interesado en los pobres. El desafió las injusticias de sus días, y debemos considerar su ejemplo si sinceramente deseamos ser ayudadores.

Habrà más libros de consejería. En los últimos años muchas partes del mundo han sido inundadas con libros que explican cómo ayudarse a sí mismo y cómo ayudar a otros. Los libros, artículos y folletos pueden ser baratos y de extremada ayuda. Aún hoy día muchos consejeros cristianos recomiendan la lectura de algunos libros. Seguramente esto continuará.

Habrà más participación de la tecnología. Mientras todo esto apenas está principiando a desarrollarse, es claro que la radio, la televisión, películas, cintas y video-grabadoras, teléfonos y aun computadoras pueden y de hecho están siendo usadas para ayudar a los consejeros a hacer su trabajo. Considere, por ejemplo, la televisión y la radio. Programas tratando asuntos como depresión, soledad o ansiedad han tenido un tremendo impacto en los radio-escuchas quienes sufren esos problemas pero quienes son incapaces o no desean hablar con un consejero sobre el asunto.

Habrà una participación internacional mayor en la consejería. Como profesión, la consejería principió en Europa y tuvo su gran desarrollo en Norteamérica. Hoy día nuevas y creativas ideas en orientación han surgido alrededor de todo el mundo. Dondequiera que vivamos y sirvamos a Cristo, podemos aprender de nuestros compañeros consejeros de otros países. Esta es probablemente la más emocionante dirección en el campo de la consejería cristiana.

## **Fatiga en la consejería cristiana**

La Biblia nos instruye a que "no nos cansemos de hacer el bien, porque a su tiempo segaremos si no desmayamos" (Gálatas 6:9). Seguramente el apóstol Pablo, quien escribió estas palabras, debió haber sabido acerca de la fatiga que frecuentemente viene del ayudar a otros. Al estar involucrados con muchas personas con problemas, los consejeros frecuentemente

se agotan como el fuego que alumbra con esplendor por un tiempo y luego se reduce a cenizas, dando un pequeño calor y mucha menos luz.

¿Cómo podemos ser consejeros bondadosos, afectivos, compasivos, sin agotarnos? Hay algunas sugerencias, y cada una de ellas tiene que ver con el manejo de las propias tensiones y la necesidad de estabilidad del consejero.

Primero, necesitamos fortaleza espiritual. El fuego se apaga con la falta de oxígeno. Nuevamente, Efesios 6 nos es útil para hablar de este tema. Demuestra que estamos en una batalla con fuerzas espirituales de las tinieblas. Satanás desea debilitarnos y si es posible extinguir nuestro ministerio. No podemos pelear esta batalla solos. Constantes períodos de meditación y estudio bíblico son absolutamente indispensables si vamos a ser efectivos, como ministros y siervos de Jesucristo. Además, es de extrema importancia que consistentemente pasemos tiempo en oración pidiéndole a Dios que nos dé la perspectiva conecta acerca de nuestro trabajo y de cómo debemos invertir nuestro tiempo.

Jesús es nuestro ejemplo. Aun cuando estaba involucrado en un ministerio realmente ocupado, predicando y ministrando a todos los que estaban en necesidad, aún así, tomó tiempo para estar a solas con su Padre (Marcos 1:35). Debido a su vida de oración, pudo mantener una perspectiva equilibrada en su ministerio. Tiempo a solas con Dios nos ayuda a determinar cómo ministrar en una forma más efectiva a las personas que necesitan ayuda, muchas de las cuales constantemente demandan nuestra atención.

Segundo, necesitamos reconocer nuestras limitaciones. Muchas personas tienden a presionarse a sí mismos casi más allá de los límites humanos. Es importante recordar que Jesús nunca pidió a ninguna persona que cambiara el mundo o que hiciera el ministerio de la consejería ella sola. Muchas personas bien intencionadas no parecen darse cuenta de esto. Algunos tratan de convencernos de que tenemos más habilidad y energía de la que realmente Dios nos ha dado. En ocasiones esta actitud viene cuando nos comparamos con personas que parecen lograr más y sobrevivir con menos descanso del que nosotros estamos teniendo. Cada uno de nosotros necesita reconocer que hay limitaciones más allá de las cuales no podemos ir sin lastimarnos emocional o físicamente. Otra perso-

na puede frecuentemente ayudarnos a saber qué tan lejos podemos presionarnos a nosotros mismos.

Tercero, necesitamos un grupo de apoyo. No existe el concepto "Hágalo usted mismó" en el cristianismo, y/u "obtenga el éxito sin otros". El cristianismo es una forma de vida construida alrededor de la persona de Jesucristo y está caracterizada por el amor de los unos por los otros. Necesitamos personas que oren por nosotros y con nosotros. Necesitamos amigos y colegas quienes nos acepten, animen, y ministren; personas a quienes nosotros también podamos animar y ministrar a cambio. Cada uno de nosotros necesita por lo menos una o dos personas con las cuales podamos orar, ser abiertos y honestos en confesar nuestras faltas, y sentirnos libres de toda clase de presiones por el afán de tener éxito. Cada uno de nosotros necesita alguien con quien llorar, sabiendo que en ese momento seremos aceptados, y encendidos, y recibiremos seguridad de que nuestras cargas personales serán guardadas en confidencialidad.

¿Cómo podemos encontrar esta persona o personas? Busque alrededor. Indudablemente hay otros, probablemente en su propia familia o en su propia iglesia, alguien quien al igual que usted busca ser ministrado, y apoyado. No es muy simple concluir que el poderoso Dios quien responde las oraciones puede también llevarnos a otros quienes pueden dar y recibir el apoyo que previene el agotamiento.

Cuarto, necesitamos tiempo a solas. Alejarnos para tener un tiempo de rejuvenecimiento frecuentemente es imposible. Aun cuando tomamos unos minutos para alejarnos, algunos nos sentimos culpables, aun cuando Dios nos ordenó descansar. El nos dio un ejemplo cuando descansó después de haber creado el mundo. Jesús también tomó tiempo aparte de las multitudes para meditar, orar, descansar y tener un tiempo de relajación.

Es mentira que el trabajo más duro es el mejor. Después de cierto tiempo descubrimos que a pesar de largas horas de mucha actividad, nuestra eficacia declina. No podemos ser efectivos en la consejería de otros a menos que tomemos descansos para rejuvenecimiento físico, mental, social, y espiritual, aun cuando esos descansos nos pongan temporalmente fuera de contacto con personas que necesitan ayuda.

Estos descansos nos dan una nueva perspectiva del ministerio. Nos ayudan a aclarar nuestras mentes de actitudes que pueden sobrecargarnos cuando estamos involucrados intensivamente con otras personas. Al alejarnos descubrimos una mejor perspectiva en cómo invertirnos nuestro tiempo, en las personas a quienes queremos ayudar, y en nuestras prioridades. Esta perspectiva nos permite regresar a nuestro trabajo con entusiasmo y nos ayuda a compensar parte del cansancio y la fatiga de ministrar a otros.

Finalmente, necesitamos compartir nuestras responsabilidades. La forma más fácil de hacer el trabajo es cuando lo hacemos todo nosotros mismos. Este principio probablemente guía muchas de nuestras acciones, pero es interesante notar que Dios no trabajó de esa manera. El usó hombres y mujeres imperfectos para lograr sus propósitos. Jesús seguramente no necesitaba de los discípulos. Pudo haber logrado la evangelización del mundo en otra forma. Sin embargo, entrenó a los discípulos, les dio responsabilidades, y se arriesgó a no tener el trabajo hecho a la perfección, de tal manera que ellos pudieran aprender y compartir en el servicio de Dios.

No todos los cristianos son consejeros, pero todos los cristianos son llamados a llevar las cargas de los otros (Gálatas 6:2). Existimos para ministrarnos unos a los otros, y en ocasiones el consejero eficaz involucra a otros en el ministrar de las necesidades de las personas con problemas.

## **Conclusiones acerca de la consejería cristiana**

En el Antiguo Testamento, Josué fue llamado para dirigir a los israelitas a la tierra prometida después de que Moisés murió. La responsabilidad debe haber sido grande, y Josué pudo haberse sentido inseguro acerca de sus responsabilidades. Entonces Dios le dio algunos consejos acerca del éxito.

"Nunca se apartará de tu boca este libro de la Ley, sino que de día y de noche meditarás en él, para que guardes y hagas conforme a todo lo que en él está escrito; porque entonces harás prosperar tu camino, y todo te saldrá bien" Josué 1:8).

El secreto del éxito, le fue revelado a Josué: debía meditar en la Palabra de Dios para llegar a estar familiarizado con ella, y entonces obedecerla.

En el Nuevo Testamento existen algunas instrucciones igualmente poderosas. Jesús había señalado que los grandes hombres de este mundo tienen autoridad, pero les dijo a sus discípulos: "Mas entre vosotros no será así, sino que el que quiera hacerse grande entre vosotros será vuestro servidor, y el que quiera ser el primero entre vosotros será vuestro siervo" (Mateo 20:26-27).

A los ojos de Jesús, el éxito y la grandeza vienen a aquellos que están dispuestos a servir. Aún mientras Él finalizó sus enseñanzas, en Jericó dos hombres ciegos aparecieron e interrumpieron a Jesús mientras que Él caminaba. Esas personas lo impresionaron con su necesidad de sanidad en tal forma que "Jesús fue movido a compasión" y los ayudó (Mateo 20:29-34).

¿Podría ser esta una fórmula para una vida de éxito: meditar en la Palabra de Dios, observar los principios de la Palabra de Dios, y buscar la oportunidad de ser sus siervos? Como cristianos no tenemos el privilegio de decidir si vamos o no a ministrar a otros. Si usted es un pastor, usted no tiene la libertad de decidir si va a dar consejería o no. La obediencia, el amor y el ministrar las necesidades de los otros son las principales características de los discípulos de Jesucristo (Juan 13:34-35). Si somos siervos obedientes, estaremos ayudando a otros.

Ya no podemos ofrecer los sacrificios que se usaban en el Antiguo Testamento. Jesucristo, quien murió en la cruz, ha pagado por nuestros pecados, por lo que el derramamiento de sangre ya no es necesario. Sin embargo, el sacrificio que Dios quiere hoy en día es de alabanza, es decir, fruto de labios que confiesen su nombre y de hacer el bien y de la ayuda mutua porque esos sacrificios agradan a Dios (Hebreos 13:15-16). La realidad es que ministrar la vida de los demás y dar orientación en ocasiones creará inconvenientes, pero alcanzar a otros con el amor cristiano da gloria a Cristo.

Estas son las bases de una consejería cristiana efectiva.

## **PREGUNTAS**

1. ¿Qué sugerencias se dan para manejar la fatiga en la consejería cristiana?
2. ¿Cómo puede usted ponerlas en práctica?

---

---

## BIBLIOGRAFÍA

- Libros que pueden sernos útiles en el ministerio de consejería
- Adams, J. Capacitado para orientar. Grand Rapids: Editorial Portavoz, 1970.
- Manual del consejero cristiano. Terrassa: Editorial CLIE, 1984.
- Tú puedes derrotar la ira. Grand Rapids: Subcomisión de Literatura Cristiana, 1982.
- Tú puedes liberarte del lúbito de las drogas. Grand Rapids: Subcomisión de Literatura Cristiana, 1982.
- Augsburger, D. Perdonar para ser libre. Grand Rapids: Editorial Portavoz, 1977.
- Bubeck, M. El adversario. Grand Rapids: Editorial Portavoz, 1988.
- Venciendo al adversario. Grand Rapids: Editorial Portavoz, 1991.
- Burkett, L. La familia y las finanzas. Grand Rapids: Editorial Portavoz, 1991.
- Collins, G. Hombre en transición. Miami: Editorial Caribe, 1978.
- Manual de psicología cristiana. Terrassa: Editorial CLIE, 1983.
- Orientación sicológica eficaz. Miami: Editorial Caribe, 1978.

- Personalidades quebrantadas. Miami: Editorial Caribe, 1978.
- Cosgrove, M. y Mallory J. Salud mental: Un enfoque cristiano. Miami: Editorial Caribe, 1982.
- Crabb, L. Principios bszblicos del arte de aconsejar. Terrassa: Editorial CLIE, 1977.
- Cramer, R. La psicología de Jesús y la salud mental. Miami: Editorial Caribe, 1976.
- Christenson, L. La mente renovada. Caparra Terrace: Editorial Betania, 1975.
- Deiros, P. Día de bodas. Miami: Editorial Caribe, 1987.
- Dobson, J. Todo sobre la culpa. Terrassa: Editorial CLIE., 1976. Todo sobre la ira. Terrassa: Editorial CLIE, 1976.
- Drakeford, J. Psicología y religión. El Paso: Casa Bautista de Publicaciones, 1980.
- Genis, A. y Brun, M. Más allá de la psiquiatría. Buenos Aires: Editorial La Aurora, 1973.
- Giles, J. La psicología y ei ministerio cristiano. El Paso: Casa Bautista de Publicaciones, 1978.
- Hallesley, O. Tu Temperamento y to fe en Dios. Miami: Editorial Caribe, 1975.
- Hamilton, G. y Fernández, D. ¿Dónde están los muertos? Grand Rapids: Editorial Portavoz, 1980.
- Hamilton J. El ministerio del pastor consejero. Kansas City: Casa Nazarena de Publicaciones, 1978.
- Hoff, P. El pastor como consejero. Deerfield: Editorial Vida, 1981.
- Hudson, R. La religión de una mente sana. El Paso: Casa Bautista de Publicaciones, 1974.
- Jackson, E. Cuando alguien muere. Buenos Aires: Editorial La Aurora, 1973.
- Johnson, P. Después de los cuarenta. Buenos Aires: Editorial La Aurora, 1974.
- LaHaye, T. Cómo vencer la depresión. Deerfield: Editorial Vida, 1975.
- Temperamentos controlados por el Espíritu Santo. Miami: Editorial Unilit, 1976.
- León, J. Lo que todos debemos saber sobre la homosexualidad. Miami: Editorial Caribe, 1976.
- Problemática psicológica de los solteros. Miami: Editorial Caribe, 1980.
- Psicología de la experiencia religiosa. Miami: Editorial Caribe, 1973.

- Psicología Pastoral, Revista anual publicada por la Asociación de Seminarios e Instituciones Teológicas. Miami: Editorial Caribe.
- Psicología pastoral de la iglesia. Miami: Editorial Caribe, 1978.
- Psicología pastoral para todos los cristianos. Miami: Editorial Caribe.,1971.
- Lewis, C. S. El problema del dolor. Miami: Editorial Caribe,1977.
- Little, L. G. y Epp, T. Cómo vencer la tensión nerviosa. Grand Rapids: Editorial Portavoz,1987.
- Love, V. Cuando los hijos no llegan. Caparra Terrace: Editorial Betania,1989.
- Lutzer, E. Cómo controlar sus emociones. Puebla: Editorial Las Américas,1986.
- Cómo decir no a los lúibitos pecaminosos. Puebla: Editorial Las Américas,1986.
- McGinnis, A. L. La amistad factor decisivo en las relaciones humanas. El Paso: Editorial Mundo Hispano,1985.
- La superación. El Paso: Editorial Mundo Hispano,1987.
- Minirth, F. y Meier, P. i Elige ser FelL! El Paso: Editorial Mundo Hispano,1988
- Narramore, B. y Counts, B. La psicología de la culpa. Miami: Editorial Logoi,1974.
- Narramore, C. Enciclopedia de problemas psicológicos. Miami: Editorial Unilit,1974.
- Narramore, C. y Narramore, B. Cómo dominar la tensión nerviosa. Miami: Editorial Caribe,1978.

- Oates, W. La religión a la luz de la psicología. Buenos Aires: Editorial La Aurora,1970.
- Tras las máscaras. El Paso: Casa Bautista de Publicaciones,1989.
- Peck, S. El mal y la mentira. México: Emecé Editores,1990.
- La nueva psicología del amor. México: Emecé Editores, 1990.
- Richards, L. La psicología y la Biblia. Terrassa: Editorial CLIE, 1978.
- Seamands, D. La curación de los recuerdos. Terrassa: Editorial CLIE,1986.
- Taylor, G. D. La familia auténticamente cristiana. Grand Rapids: Editorial Portavoz,1983.
- Tournier, P. Aprendiendo a envejecer. Buenos Aires: Editorial La Aurora,1973.
- La fatiga de las sociedad moderna. Buenos Aires: Editorial La Aurora,1967.
- El personaje y la persona. Buenos Aires: Editorial La Aurora,1974.
- Wagner, M. La sensación de ser alguien. Miami: Editorial Caribe, 1977.
- White, J. Eros el pecado sexual. Buenos Aires: Editorial Certeza, 1980.
- Wright, H. N. Siempre seré to niña pequeña. Grand Rapids: Editorial Portavoz,1991.
- Yancey, P. Desilusión con Dios. Deerfield: Editorial Vida,1990.