

CONSEJERÍA BÍBLICA

Taller
Práctico



RiverWind

por

Frank J. Cummings, Ph.D.
(drfrank@pa-fc.com)

y

Jonathan M. Menn, J.D., M.Div.
(jonathanmenn@yahoo.com)

Equipping Church Leaders – East Africa
301 N Gillett St., Appleton WI 54914
(920) 734-0709
www.ecler.net

Asociación Riverwind Perú
Jr. Lima #152 – Pucallpa, Perú.
949 983 267

Julio 2010;
revisado, Septiembre 2022

La consejería bíblica es una parte importante de las responsabilidades de un pastor. Este manual presenta los conceptos básicos de la consejería bíblica, tal como se presentan en los talleres de consejería bíblica de ECLEA. Cubre los aspectos más importantes de la Consejería Bíblica de manera práctica: la meta y naturaleza de la Consejería Bíblica; la naturaleza de Dios y las personas; las características y actividades de los consejeros bíblicos; y una estrategia para una relación de asesoramiento a corto plazo. El enfoque de este manual está en las habilidades de un consejero bíblico: habilidades de atención y habilidades de comunicación: comprensión; escuchar; y empatía. Se discuten los problemas específicos que se encuentran con frecuencia en la consejería, así como los problemas que surgen con frecuencia, y sugerencias para el cuidado personal del alma. Se adjuntan estudios de casos y formularios de consejería para ayudar al consejero bíblico.

INTRODUCCIÓN

Gracias por asistir a este taller de Consejería Bíblica patrocinado por Equipping Church Leaders – East Africa (ECLEA). El presentador, Frank Cummings, PhD, ha preparado cuidadosamente los siguientes materiales del taller para equiparlo con los conceptos básicos de la consejería bíblica. Es el deseo y la oración de mi corazón que Dios sea glorificado durante nuestro tiempo juntos y que usted sea ricamente bendecido en su ministerio de consejería. Si bien todos recibimos el mismo material, tenga en cuenta que las personas varían mucho en: (a) cómo aprenden; (b) lo que aprenden; y (c) cuando aprenden. Por lo tanto, espero que sean pacientes conmigo (ya que planeamos cubrir mucho material en los próximos dos días) y entre ustedes.

Finalmente, pueden surgir algunos problemas personales o privados mientras procesamos este material. No tiene la obligación de divulgar ninguna información personal a otros, pero el Señor puede alentarlo a buscar un mentor o consejero que lo ayude a convertirse en un instrumento más eficaz de la voluntad de Dios como consejero. Ninguno de nosotros es perfecto, pero nos esforzamos por avanzar hacia la meta de llegar a ser más como Jesucristo.

Hay tres tipos de consejería:

1. Consejería informal.

- a. La consejería informal es la consejería “sobre la marcha”, por ejemplo, una reunión casual, hablar con un feligrés después de la iglesia o alguna otra reunión con un aconsejado, por lo general una sola vez, que no alcanza el nivel de consejería formal. Por lo general, se trata de dar CONSEJOS “una sola vez”.
- b. Los ejemplos de consejería informal incluyen: orientación simple (como encontrar la voluntad de Dios con respecto a una determinada decisión); situaciones temporales (como cómo manejar un malentendido, desacuerdo o conflicto con alguien en el hogar, la escuela, el trabajo o el vecindario); responder preguntas teológicas; enseñar (y modelar) a los hijos acerca de Dios, la vida y las relaciones; Peticiones de oración; y seguimiento.

2. Consejería formal.

- a. La consejería formal es una serie de sesiones de consejería programadas regularmente con el aconsejado para tratar un tema importante de su vida. La mayor parte de la siguiente discusión sobre la naturaleza del proceso de consejería trata sobre la consejería formal.
- b. Ejemplos de consejería formal incluyen: consejería previa al compromiso (vs. prematrimonial); matrimonios en problemas; responsabilidad/aliento/oración por alguien en una etapa vulnerable con respecto a una tentación específica (drogas, alcohol, pornografía, etc.); padre(s)/adolescente(s) en conflicto; lidiar con los problemas importantes de la vida de un aconsejado, como la vergüenza, la culpa, el dolor, la depresión, el estrés, la preocupación, el miedo, la ira o la falta de perdón.

3. Consejería de crisis.

- a. La consejería de crisis es el manejo no planificado y no programado de una crisis importante en la vida de una persona. Puede tener lugar en cualquier lugar donde ocurra la crisis, como una casa, un hospital o incluso por teléfono.
- b. Ejemplos de consejería de crisis incluyen: amenaza de suicidio; accidente grave repentino, enfermedad o muerte; Violencia doméstica; adolescente en problemas (embarazada, abuso de drogas y/o alcohol, conducta delictiva o arresto); cónyuge amenaza con irse después de descubrir una aventura, pornografía, etc.

Para los propósitos de este taller, solo vamos a tratar con el proceso de consejería FORMAL.

¿QUÉ ES LA CONSEJERÍA BÍBLICA?

¿Cuál es el objetivo y la naturaleza de la consejería bíblica?

Al comienzo de cualquier esfuerzo, tiene que haber un propósito o una meta a alcanzar. La Biblia dice que “sin visión, el pueblo perece” (Prov 29:18). De hecho, hoy llegaste a este taller habiendo planeado tu día, y quizás, toda tu semana. De manera similar, cualquier discusión sobre “consejería bíblica” requiere que definamos el concepto de consejería bíblica así como su naturaleza y meta. Volveremos nuestra atención hacia estos conceptos.

La frase “consejería bíblica” asume que temas o ideas basados en la Biblia están involucrados en una relación de consejería. Exploremos lo que estos conceptos significan para nosotros personalmente. Ahora, complete la **Hoja de trabajo del ejercicio n.º 1** (abajo), completando los elementos A-E en la hoja de trabajo a continuación. Tendrá 12 minutos para completar los puntos A-E, luego procesaremos sus respuestas como grupo.

HOJA DE EJERCICIO #1: Meta y naturaleza de la consejería bíblica

Por favor complete lo siguiente *individualmente*:

A. La Consejería bíblica es _____

B. Estoy _____ por ciento seguro(a) de la declaración anterior.

C. Los siguientes versículos de las Escrituras apoyan mi creencia acerca de la consejería bíblica:

- | | |
|----------|----------|
| 1. _____ | 2. _____ |
| 3. _____ | 4. _____ |

D. La consejería bíblica NO es: _____

E. Estoy _____ por ciento seguro(a) en mi capacidad para aconsejar a otros.

EN GRUPO: Ahora, reúnanse en sus grupos pequeños y discutan sus respuestas anotadas anteriormente.

RESUMEN: La consejería bíblica es: _____

basado en estas escrituras:

_____	_____
_____	_____

Algunos versos sugeridos: 1 Reyes 22:5; Salm. 1:1; Salm. 27; Salm. 23; Salm. 43:3; Salm. 73:24; Salm. 119:1-16, 105, 130; Prov. 1:17; Prov. 3:5-6; Prov. 15:22; Prov. 16:24; Prov. 18:4; Prov. 19:21; Prov. 20:5, 18; Prov. 24:6-8; Isa. 28:29; Isa. 30:21; Os. 4:6; 6:3; Juan 8:30-32; Rom. 13:4; Ef. 3:14-21; Ef. 4:1-3, 11-32; Gal. 6:1-2; 1 Tes. 5:11, 14; 2 Tes. 3:14; 1 Tim. 1:2-4; 2 Tim. 3:16; Heb. 12:14-15; Sant. 4:7.

En resumen: tres objetivos de la consejería bíblica son:

1. Alinear al creyente con la Palabra; y
2. Enseñarle a pescar en lugar de darle un pescado (es decir, dar consejos); y
3. Fomentar la madurez espiritual del creyente “A la manera de Dios, todos los días”

LA META Y LA NATURALEZA DE LA CONSEJERÍA BÍBLICA

A. La base de la consejería bíblica. La principal diferencia entre la consejería secular y bíblica es simple: un consejero bíblico usa la Biblia, no una teoría científica o filosófica, como **la fuente de la verdad**. El proceso de consejería bíblica debe descubrir el problema principal de la persona y averiguar qué dice la Biblia al respecto. Incluso si la Biblia guarda silencio sobre un tema “específico”, puede haber un principio bíblico general a seguir.

B. La consejería es una relación. En su nivel más básico, la consejería es una relación dinámica. Comprender eso es clave, y las claves para cualquier relación exitosa son la *comprensión* y la *confianza*.

C. La consejería es un tipo específico de relación.

1. Una relación de consejería es un acuerdo entre dos o más personas para entablar una relación mediante la cual uno (el consejero, usted) aplica habilidades especiales para ayudar al otro (el aconsejado) en la resolución de un problema personal o interpersonal. Mientras que el objetivo inicial de la consejería pastoral es facilitar el crecimiento espiritual, el objetivo final del consejero bíblico es ayudar al aconsejado a madurar en Jesucristo (Filipenses 1:6; Santiago 1:4; 1 Juan 4:12 y 17) .
2. La consejería empodera al aconsejado “enseñándole a pescar” en contraste con “darle un pescado” (o un consejo). **Dar consejos no es sostenible y, por lo tanto, debe evitarse.**

D. Una relación de consejería saludable requiere límites.

1. Una relación de consejería tiene un propósito claro, está limitada en el tiempo y tiene límites. Los límites deben establecerse al comienzo de la relación de asesoramiento. Los límites brindan un enfoque para la relación y crean una atmósfera en la que el aconsejado se sentirá lo suficientemente seguro como para exponer sus vulnerabilidades. Mientras que el consejero y el aconsejado necesitan discutir los límites, es el consejero quien es responsable de establecer y mantener los límites. Los límites incluyen lo siguiente:

(a) Propósito definido. Si bien el propósito inmediato es responder a las necesidades del aconsejado y ayudar a resolver el problema; el propósito final es ayudar al aconsejado a madurar en Jesucristo.

(b) Enfoque y tiempo limitado: Es importante en la primera sesión, de lo que puede ser una serie de sesiones de consejería, entender claramente cuál es el problema específico, articularlo y asegurarse de que el aconsejado esté de acuerdo con su comprensión del problema. Las posibilidades de resolución exitosa de un problema aumentan si el consejero mantiene el enfoque de la consejería en el problema específico que se describió y acordó al comienzo de la relación de consejería. Una vez finalizada la serie de sesiones de consejería para tratar el primer problema, es posible que se necesiten sesiones adicionales para tratar otros problemas.

(c) ¡Conoce tus límites! Se ha buscado al consejero en una capacidad profesional debido a su conocimiento y experiencia especiales percibidos. En consecuencia, es vital para usted, el consejero, conocer sus límites. Si el aconsejado quiere más de lo que usted puede dar, no está ayudando al aconsejado yendo más allá de su nivel de habilidad.

(d) Directrices consistentes y predecibles. El consejero debe asegurarse de que el aconsejado comprenda dónde se llevarán a cabo las sesiones de consejería; cuándo ocurrirán las sesiones de consejería; cuánto durará cada sesión de asesoramiento; la cantidad de veces que se encontrarán; y lo que sucederá en las sesiones de consejería.

LA DEMOSTRACIÓN DE DIOS DE HABILIDADES DE CONSEJERÍA

A. *El Ideal: Dios y la Creación.* Dios creó el mundo para Su placer. Dios le dijo a Adán que era "libre" (Génesis 2:16) para vagar por el Jardín del Edén, pero Dios también le advirtió que no se comportara de una manera que pudiera causar la muerte. Dios creó al hombre a su imagen y encontró en el hombre una ayuda idónea, la mujer. Tanto el hombre como la mujer tenían una relación idílica con el Creador y tenían todo lo que alguna vez necesitaron. ¡La vida era IMPRESIONANTE!

B. *La caída.* Luego vino la Caída. Satanás desafió la advertencia que Dios le dio a Adán, y luego la repitió a Eva, diciendo: "Ciertamente no morirás... porque tus ojos serán abiertos y serás como Dios". (Gén 3, 4-5). Entonces, el pecado entró en el mundo y la relación entre Dios y el hombre cambió para siempre. No sólo entró la muerte en el mundo, sino también el conocimiento del bien y del mal (v. 22). Dios expulsó a Adán y Eva del Jardín del Edén y proveyó una espada encendida (v. 24) para evitar que Adán y Eva volvieran a comer del árbol de la vida y, así, ofrecerles la vida eterna (v. 22). Puede sonar cruel, pero Dios rechazó una solución rápida y fácil para la desobediencia o el pecado del hombre. Adán y Eva tenían el mejor consejero del mundo y no hicieron caso de su consejo. Pero, esa es la naturaleza del libre albedrío. Simplemente tenían una opción, al igual que nosotros (y nuestros aconsejados). ¡Pero no todo está perdido (ya que comeremos del árbol de la vida en la Nueva Jerusalén – Apocalipsis 22: 1-2)!

C. *La Historia de la Redención.* Dios abrió un camino para que el hombre pecador encontrara su camino de regreso a Dios. Su única provisión (Hechos 4:12) fue Su Hijo, Jesucristo. "Todo aquel que en él cree, no se pierda, mas tenga vida eterna." (Juan 3:16). Un poco más adelante en el mismo evangelio, Jesús afirmó que Él era "El camino, la verdad y la vida. Nadie viene al Padre sino por mí". (Juan 14:6). Así, si creemos en Aquel a quien Dios envió, somos justificados. Pero, desde el momento en que somos salvos hasta nuestra muerte, estamos siendo santificados. La consejería bíblica es parte del proceso de santificación, haciéndonos más como Cristo. La Biblia es una herramienta en el proceso de santificación (Juan 17:17), y a veces ese proceso involucra pruebas (Salmo 119:71) para que podamos aprender más acerca de la Palabra. Por lo tanto, ser salvo no significa que escaparemos de las pruebas, el dolor, el sufrimiento, la enfermedad, la malicia, el odio, la muerte, la persecución, todo el resultado de vivir en un mundo caído. Algunos aconsejados actúan o piensan de otra manera. De hecho, estamos en el proceso de ser santificados.

CARACTERÍSTICAS Y ACTIVIDADES DE UN CONSEJERO BÍBLICO

No todos los pastores, ni siquiera los cristianos, deben ser consejeros. ¿Qué se necesita para ser un consejero eficaz?

A. Características de un consejero bíblico efectivo.

Cada uno de los siguientes debe caracterizar al consejero bíblico:

1. Autoevaluación realista—El consejero debe tener confianza pero también un sentido de las propias limitaciones. La persona necesita ser capaz de reconocer sus fortalezas y debilidades personales, sus dones y las áreas en las que lucha (ver Mateo 7:1-5; Gal. 6:1-2).
2. Expectativas realistas—Aunque Dios puede obrar milagros, nosotros no podemos. Además, incluso un milagro de Dios es, por definición, algo extraordinario, que no debe esperarse de forma rutinaria o frecuente. Una función principal de un consejero es ayudar a las personas a adaptarse a lo que los desafía para permitirles continuar en su viaje de "vida ordinaria". Por lo tanto, el consejero no puede prometer que después de la consejería sus vidas "serán como si el problema o el trauma nunca hubiera ocurrido".
3. Consideración positiva—El consejero debe ver el valor en los seres humanos. Esta cualidad le permite al consejero caminar junto a ellos y servirlos, no "arreglarlos".
4. Autenticidad—El consejero es un modelo de Cristo, y es un testigo todo el tiempo. Ser "genuino" es algo que somos; es muy difícil de falsificar. Demostrar honestidad, autenticidad, autenticidad, junto con el esfuerzo por desarrollar y mostrar comprensión, muestra al aconsejado que es valorado (como lo hizo Jesús).

B. Actividades Bíblicas de un consejero bíblico.

En cada relación de consejería, el consejero participará o demostrará varios, si no todos, de los siguientes:

1. Amor. Estás ofreciendo a tus aconsejados la oportunidad de ser amados y conocidos, y de que alguien que se preocupe por ellos responda a sus necesidades. Estás representando a Cristo para ellos, así que es importante manifestar eso.
2. Amonestar. Tendrás que corregir, confrontar, resaltar y traer a la atención de tus aconsejados cosas que no ven. Esto puede ser incómodo; sin embargo, ayuda a abordar el problema que se ha identificado. Use la Palabra de Dios para corregir creencias, opiniones y acciones no bíblicas que tiene el aconsejado, y señale al aconsejado en la dirección del cambio. Como último recurso, si la persona afirma ser cristiana pero se encuentra en un estado de pecado sin arrepentimiento, es posible que deba pasar de la consejería a la disciplina de la iglesia (**Mateo 18:15-17**).
3. Oren unos por otros. Debe orar por los aconsejados antes, durante y después de verlos.
4. Animar. Debe ayudar a sus aconsejados a aprovechar las buenas decisiones que les está ayudando a tomar. Sin embargo, el consejero también tiene la obligación de reflejar con precisión el mundo al aconsejado.
5. Ayudaos unos a otros; llevar las cargas los unos de los otros. En Cristo, no hay llaneros solitarios (**Gálatas 6:2**). Su "estar al lado" del aconsejado en sí mismo ayuda a quitarle la carga de los hombros al aconsejado. El aconsejado ve que te preocupas por él y te preocupas por sus mejores intereses. Él ve que estás tratando de *entender* lo que le ha pasado y cómo es ser él, y cómo es haber pasado por lo que él ha pasado. Además, a veces otros tienen más sabiduría o experiencia en un área particular de lucha que tú (**Prov. 11:14; 15:22; 24:6**), por lo que es una buena idea consultar a un consejero diferente cuando sea necesario.
6. Confesión de los pecados. Esto libera una carga, libera la vergüenza y comienza el proceso de restaurar las relaciones. La confesión también abre el camino del perdón. Algunas personas tienen un gran sentido de su propio

pecado; necesitan escuchar el mensaje de la gracia de Dios y la esperanza que puede traer. Otros son orgullosos y santurriones, no ven ni aceptan sus propios pecados y pecaminosidad; necesitan ser advertidos por la ley de Dios. Una buena máxima a seguir es: “ley a los soberbios; gracia a los humildes.”

7. Poner a prueba la realidad; discernir. Debes ayudar a tus aconsejados a entender qué es real y qué no lo es. Además, discernir tiene una cualidad moral: va más allá de la realidad hacia lo que es bueno y correcto (es decir, lo que debería ser). Este aspecto del discernimiento se basa en el estándar de la Palabra de Dios, a través del Espíritu Santo, la capacidad de ver a la otra persona como Dios la ve (así como Jesús vio a la mujer junto al pozo en **Juan 4**: la vio tanto como ella realmente era y cómo podía ser).

8. Exhortación. Tendrás que dar dirección a tus aconsejados: desafiarlos; “enciende un fuego debajo de ellos”; edificarlos; describa el “edificio” (es decir, el nuevo estilo de vida) que usted y su aconsejado están construyendo.

9. Enseñar. La enseñanza siempre está ocurriendo; sin embargo, las sesiones de consejería no pretenden ser un sermón del consejero al aconsejado. Enseñar, convencer, corregir, entrenar en justicia (**2 Timoteo 3:16**) según sea necesario. Gran parte de la consejería implica ayudar a los aconsejados a identificar opciones y las posibles consecuencias de sus acciones. En este sentido, es importante ayudarlos a identificar sus motivaciones (la motivación última debe ser el amor: a Dios y al prójimo). Este concepto (con suerte) se ilustrará claramente en el transcurso de los próximos días a medida que practiquemos las habilidades básicas de consejería. El objetivo es que las ideas, actitudes, opiniones, motivaciones, etc. falsas del aconsejado sean reemplazadas por ideas, actitudes, opiniones, motivaciones, etc. basadas en la Biblia.

10. Dar esperanza (Sal. 46:1; Rom. 8:18, 28; 1 Cor. 10:13; Heb 4:15-16; 13:5). A menudo, los aconsejados no ven salida a sus problemas. Su marco de referencia se centra en ellos mismos y sus problemas. Como consejero, puede ver el "panorama general". También puedes ver las cosas a través de ojos bíblicos. En consecuencia, puede proporcionar esperanza que no pueden encontrar por sí mismos.

11. Escuche con atención. Evite apresurarse a juzgar, especialmente ponerse del lado de una de las partes (**Prov. 18:13, 15, 17**).

LA EXPERIENCIA DEL ACONSEJADO. La mayoría de sus aconsejados serán miembros de su iglesia o, al menos, asistentes regulares. Si bien puede estar familiarizado con el aconsejado, la experiencia de asesoramiento formal generalmente comienza varios días o semanas antes de la admisión real o la entrevista inicial.

A. La consejería es parte de la predicación. Creemos que la consejería es realmente parte del proceso pastoral o de pastoreo. La mayoría de las personas luchan con el amor, la aceptación, la tristeza, la preocupación, los problemas sexuales, el miedo, el dolor, la ira, la vergüenza, la agresión, el estrés y el perdón (a sí mismos y a los demás) en algún momento de sus vidas. Cada uno de estos temas puede y debe abordarse desde el púlpito.

B. Autoselección. Los aconsejados, y los aconsejados potenciales, finalmente deciden que necesitan a alguien con quien hablar y seleccionan a la persona a la que desean revelar sus inquietudes. A veces los aconsejados quieren hablar con el pastor porque no se sentirán rechazados o avergonzados si revelan sus inquietudes, problemas o asuntos entre ellos.

C. Alivio inicial. Muchos aconsejados temen tener que dar el primer paso y pedir ayuda, contactar a alguien para comenzar con la consejería. Pero, una vez que dan el paso inicial (es decir, llamar y programar una cita), no es inusual que un aconsejado experimente una sensación de alivio.

D. Periodo intermedio. Una vez que un aconsejado hace una cita, pueden pasar algunos días o semanas antes de su primera cita. A veces, el problema del aconsejado se resuelve solo y ya no necesita hablar con nadie al respecto. En segundo lugar, el aconsejado puede haber desarrollado su propia estrategia de afrontamiento y, por lo tanto, ya no necesita asesoramiento.

UNA ESTRATEGIA PARA UNA RELACIÓN DE CONSEJERÍA A CORTO PLAZO

La consejería pastoral estratégica es un enfoque de consejería breve y estructurado que es explícitamente cristiano. Utiliza prácticas de consejería basadas en investigaciones sin sacrificar los ideales del ministerio pastoral. El término estratégico enfatiza el hecho de que este enfoque de consejería es altamente enfocado y limitado en el tiempo. El término pastoral apunta al hecho de que es ofrecido por un representante de la iglesia cristiana que es responsable ante la iglesia.

Algunas características de la Consejería Pastoral Estratégica.

1. Breve y de tiempo limitado. Sugerimos un máximo de cinco sesiones de asesoramiento. Sin embargo, el número total puede o no ser fijado por adelantado. Sin embargo, el aconsejado debe comprender que el número de sesiones de asesoramiento será reducido; no ilimitado. Es importante saber que **casi el 90 %** de la mayoría de los problemas o problemas se pueden resolver en cinco sesiones o menos.

La naturaleza breve de la consejería pastoral estratégica tiende a mantener tanto al aconsejado como al consejero enfocados y dirigidos. Este aspecto del modelo de consejería requiere cuatro cosas clave:

a. El consejero debe ser activo y directivo. Entre otras cosas, el consejero debe mantener la relación centrada en tratar el enfoque y el problema acordado.

b. La relación de asesoramiento debe ser una sociedad. Ambas partes deben trabajar juntas en la misma dirección, lo que implica ponerse de acuerdo sobre la naturaleza del problema central y ponerse de acuerdo sobre las metas para el cambio. ¡Sin asociación significa que no hay cambio! Recuerde: nunca trabaje más duro que su aconsejado.

c. La consejería debe concentrarse en un problema central y específico. Es necesario centrarse en un problema porque el número de sesiones de asesoramiento es limitado. El consejero debe ayudar al aconsejado a aclarar su principal preocupación, y esa preocupación no debe ser demasiado vaga (p. ej., “No estoy satisfecho con la vida”).

d. Debe mantenerse la limitación de tiempo. Esto ayuda al aconsejado a llegar a las sesiones de consejería preparado para trabajar. Mantener el límite de cinco sesiones no significa que las sesiones deban ser todas las semanas; las sesiones cada dos o tres semanas son más útiles. Puede ser necesaria una serie adicional de sesiones para tratar otros problemas en la vida del aconsejado.

2. Estructurada. Cada sesión de asesoramiento tiene un enfoque claro y se basa en las anteriores para contribuir a lograr el objetivo general. El consejero es responsable de mantener la estructura y el enfoque.

3. Basado en la tarea. La tarea ayuda a mantener el impulso entre sesiones. La tarea puede incluir: (A) biblioterapia (lecturas de libros, artículos y/o pasajes bíblicos que el aconsejado hace por su cuenta, con los que interactúa y sobre los que informa en la siguiente sesión); (B) ensayo de comportamiento (practicar nuevas habilidades de comportamiento); (C) diario; (D) hacer que el aconsejado comparta con otros cosas que ha explorado y aprendido en la consejería; (E) hacer que el aconsejado informe lo que fue y no fue útil para él.

ENFOQUE INTEGRAL: Los aconsejados son multidimensionales

Todas las personas constan de al menos seis aspectos o facetas. Estos seis aspectos afectan todas las facetas de su ser y todas sus relaciones (es decir, la relación de la persona consigo misma, su relación con otras personas y su relación con Dios). Esos aspectos son los siguientes:

1. Espiritual. Las personas preguntan y luchan con cuestiones básicas de la vida como: "¿Es esto todo lo que hay en la vida?" Las personas lidian con su "yo interior" (es decir, "quién soy realmente"). Las personas se esfuerzan por tener una relación con lo sobrenatural más allá del yo/algo más allá de la humanidad.

a. Las personas que buscan llenar su "vacío interior" pueden recurrir a las drogas, el alcohol, la promiscuidad sexual, la "adicción al trabajo", el dinero u otras cosas, sin darse cuenta de que lo que realmente buscan es la satisfacción, el amor, la aceptación, la seguridad y el significado que vienen sólo a través de una relación salvadora y personal con Dios a través de Jesucristo.

b. "Trascender el yo" es importante al tratar con personas que sufren o tienen problemas. Los consejeros pueden ayudar a los aconsejados a ver que su realidad no se limita a ellos mismos ni a las cosas de este mundo. En cambio, hay un gran y amoroso Padre Celestial que los ha creado, los sostiene y les proporciona recursos sobrenaturales para que puedan lidiar con todos los problemas de sus vidas. Además, el Padre Celestial se reveló a sí mismo en la persona de Jesucristo, y los aconsejados pueden entrar en una relación satisfactoria con el Padre Celestial a través de Jesucristo.

2. Físico. La dieta del aconsejado y la cantidad de sueño y ejercicio que hace son factores importantes que pueden contribuir a problemas en otras áreas de su vida. Cuando se regulan adecuadamente, tales factores físicos pueden conducir a un mejor estado mental o emocional, lo que ayudará a resolver problemas en otras áreas de su vida. Además, aunque a menudo se piensa en la depresión simplemente como un estado o condición emocional, puede ser causada por un desequilibrio químico en el cerebro o puede ser un efecto secundario de la medicación. Asimismo, las alucinaciones o creencias extrañas pueden no ser causadas por una "enfermedad mental", sino que pueden ser el resultado de una reacción a un medicamento o un tumor cerebral.

3. Social. Todos respondemos al mundo social (otras personas, relaciones). Todos tenemos necesidades sociales. Como se discutirá más adelante, todas las personas buscan seguridad y significado. Su búsqueda de seguridad y significado fuera de una relación con Jesucristo puede conducir a una gran cantidad de pensamientos y comportamientos inapropiados.

a. *Sin embargo, una característica del aspecto social de un aconsejado es que a menudo querrá "poner su mejor cara" frente a usted.* Como dice Jer 17:9, "El corazón es más engañoso que todo lo demás y está desesperadamente enfermo; ¿Quién puede entenderlo? En consecuencia, el aconsejado puede querer convencerte de que las decisiones que ya ha tomado son correctas. Puede estar buscando asesoramiento para obtener la afirmación que proviene de tener una persona comprensiva que preste un oído compasivo a sus problemas y luego le diga que no tiene la culpa, etc.

b. *En realidad, hay dos clases de personas en el mundo: los pecadores redimidos y los pecadores no redimidos.* Incluso los cristianos (es decir, los pecadores redimidos) tienen el poder de morar en el pecado que obra dentro de ellos. En consecuencia, los cristianos pueden ser tan propensos como los no cristianos a simplemente buscar afirmación al ir a consejería, en lugar de buscar cambiar y buscar la resolución de su problema. En tales casos, si usted, el consejero, puede ayudar al aconsejado a ver su pecaminosidad, eso puede conducirlo a la humildad y al cambio. Entonces usted, el consejero, puede ayudar a guiar al aconsejado a hacer los cambios positivos necesarios en su vida para su bienestar general.

4. Cognitivo. todos pensamos Todos tenemos creencias. Todos podemos representar cosas simbólicamente en nuestra mente y tener ideas no físicas que nos influyen poderosamente. Todos podemos pensar y tener creencias e ideas más allá de nuestras propias experiencias personales. Por lo tanto, es un papel importante de un consejero bíblico ayudar al aconsejado a reconocer cuándo sus pensamientos, creencias e ideas no son bíblicos ni bíblicos, y reemplazar esos pensamientos, creencias e ideas con la verdad (es decir, concepciones de la realidad basadas en la Biblia).

5. Conductual. Todos actuamos e influimos en el mundo en el que vivimos. Nuestras acciones son causadas e influenciadas por otros aspectos de nuestro ser, y tienden a reforzar creencias y emociones particulares que podamos tener. Pueden reforzar nuestro estado espiritual y nuestras relaciones sociales. Esto es particularmente cierto con respecto a los comportamientos habituales de nuestra parte. Además, nuestras acciones cambian nuestras circunstancias y nuestro mundo. Nuestras acciones tienen consecuencias para nosotros mismos y para los demás; muchas de esas consecuencias pueden no ser intencionadas; sin embargo, todas nos afectan.

6. Capacidad emocional (o afectiva). Todos sentimos cosas. Las emociones en sí mismas son más que simples “sentimientos”; son experiencias de todo el cuerpo que involucran nuestro cerebro, neuronas, neuroquímicos, músculos, hormonas e intestinos (Worthington 2003: 30-45). Las emociones son reacciones físicas y subjetivas que nos ayudan a enfrentar los eventos y circunstancias internas y externas de nuestras vidas. Nuestras emociones no son simplemente reacciones a eventos externos a corto plazo, sino también a condiciones a largo plazo (por ejemplo, un matrimonio o un trabajo que no le gusta, o un miedo a largo plazo de disculparse). Nuestras emociones afectan nuestros comportamientos, a menudo más que nuestras creencias; pueden atraparnos incluso cuando sabemos que son irracionales. Así como nuestras emociones afectan nuestro comportamiento, nos afectan físicamente y nos afectan de muchas otras maneras, nuestras emociones pueden ayudarnos a cambiar nuestras creencias. Cambiar nuestras creencias y comportamiento puede cambiar nuestras emociones.

SESIÓN INICIAL/DE ADMISIÓN. Durante la sesión de admisión, es mejor comenzar con el problema que presenta el aconsejado. Explore su preocupación actual tanto como sea posible. Por lo general, mantenemos las citas de admisión a una hora; ese debería ser tiempo suficiente para comprender la principal preocupación de un aconsejado, las fortalezas y debilidades asociadas, así como para desarrollar un plan de acción. Antes de iniciar cualquier tipo de relación de consejería, es importante establecer algunas pautas importantes para el proceso. Nos gusta usar un formulario de Declaración de entendimiento (vea a continuación y se proporciona una copia en el Apéndice de este manual) que los aconsejados deben revisar, poner sus iniciales y firmar antes de comenzar la sesión de admisión.

EVALUACIÓN DE ADMISIÓN

Aconsejado: _____ Fecha de nacimiento: _____
Fecha de admisión: _____

PREOCUPACIÓN PRINCIPAL (en las propias palabras del aconsejado):

FORTALEZAS DEL ACONSEJADO:

VIDA ESPIRITUAL:

- Asistencia a la iglesia/vida
- Tiempo de silencio
- Estudio Bíblico

HISTORIAL MÉDICO:

- Problemas/diagnósticos médicos significativos:
- El médico del aconsejado es:
- Fecha de la última visita/examen físico con el médico:
- Medicamentos ACTUALES (nombres/dosis):
- Patrón de sueño o apetito:
- Salud sexual

RELACIONES:

- Familia actual/pareja/hijos
- Familia de Origen
- Mentores/amigos

COGNITIVO/MENTAL:

- Pensamientos negativos automáticos
- Proceso de pensamiento rápido/lento
- Memoria

ABUSO DE SUSTANCIAS: Alcohol, drogas

COMPORTAMIENTO:

- Día típico
- Actividades divertidas
- Actividades gratificantes/no gratificantes

EMOCIONAL:

- ¿Emociones negativas fuertes? Hora, lugar, evento
- ¿Emociones positivas? Hora, lugar, evento
- Altos/bajos/ciclos

¿QUÉ ESPERAS DE LA CONSEJERÍA?

ENFOQUE DE TRATAMIENTO ACORDADO:

Firma del consejero

Fecha

DÍA DOS: DESARROLLO DE HABILIDADES

¡BIENVENIDO DE NUEVO! Cubrimos mucho material en nuestro primer día juntos. Comenzaremos hoy con un breve segmento de preguntas o comentarios..

HABILIDADES DE CONSEJERÍA: Habilidades de comunicación efectiva dentro de la relación de consejería. Anteriormente en este taller, discutimos algunos de los rasgos de un consejero bíblico. Como podrias saber, **no todos tienen el don del asesoramiento**; sin embargo, se cree que la mayoría de los pastores poseen el don. ¿Cómo sabes si tienes el “don”? Lo más probable es que tengan una habilidad innata para exhibir las siguientes cuatro habilidades: ATENDER, COMPRENDER, ESCUCHAR y EMPATÍA.

1. HABILIDADES DE ATENCIÓN

a. Los fundamentos para asistir: Un acrónimo: SOLER

1. **C:** (Cuadrado): Los aconsejados saben que usted está interesado si los mira de frente y se inclina ligeramente hacia adelante, tiene una cara expresiva y usa gestos facilitadores y alentadores. Es más probable que un estilo de cuerpo relajado y natural propio sea más efectivo, pero prepárese para adaptarse y flexionarse de acuerdo con la persona con la que está hablando.

2. **P:** (Posición abierta). Si bien podemos enfrentarnos a nuestros aconsejados, debemos evitar la postura corporal cerrada. Los brazos y las piernas sin cruzar o abiertos es un lenguaje corporal para estar abierto a lo que el aconsejado tiene que decir; cruzado indica una menor participación.

3. **I:** (Inclinarse hacia adelante). Inclinarse hacia adelante indica interés en lo que dice el aconsejado. Recostarse hacia atrás o hacia un lado sugiere desinterés.

4. **C:** (Contacto visual). Si vas a hablar con la gente, míralos. Sin embargo, puede haber algunas diferencias culturales acerca de hacer contacto visual. Importante: no mires fijamente al aconsejado.

5. **R:** (Relájate). Cuanto más relajado estés, el aconsejado se sentirá más cómodo. Haga un esfuerzo por estar relativamente relajado mientras escucha. Tranquilizar al aconsejado.

b. Estilo Verbal: Su tono de voz y velocidad del habla también indican cómo se siente con respecto a otra persona. Lo que destacas es muy importante. Una respuesta como, “Así que DESEARÍAS que tus padres fueran al infierno” pone el foco en la palabra “deseo”, no en la fuerte emoción de odio o la muerte eterna (es decir, la condenación) de otra alma. El conocimiento de su voz y de los cambios en las cualidades vocales de los demás mejorará sus habilidades para prestar atención a sus historias.

i. **Enfoque—Seguimiento verbal:** El aconsejado ha venido a usted con un tema de preocupación. ¡No cambies de tema! Quédese con la historia del aconsejado. Sin embargo, algunos aconsejados cambian de tema cuando no se sienten cómodos.

a. **La atención selectiva** es un tipo de seguimiento verbal del que los consejeros deben ser especialmente conscientes. Tendemos a escuchar algunas cosas e ignorar otras. Por ejemplo, si buscas demonios, ¡puedes encontrar un demonio en cada esquina!

b. Esté alerta a su propio **patrón de respuestas**. Es importante que no se pierda ningún problema, pero es igualmente importante no atacar todo a la vez, ya que se producirá confusión.

- ii. **Enfoque: Validar al aconsejado:** Aprobación no verbal a medida que se cuenta su historia. Asentir con la cabeza, sonrisas, preocupaciones, etc.
- c. **Historial del aconsejado:** ¿El aconsejado fue criado en una familia controladora? ¿Han sido agredidos, ignorados, odiados, sexualizados, amados incondicionalmente o son muy dependientes? Si es así, reunirse en una habitación u oficina aislada y oscura no es útil y puede ser perjudicial.
- d. **SIN DISTRACCIONES:** Sin intrusiones, teléfonos celulares, niños, correo electrónico, etc.
- e. **La utilidad del silencio:** Aunque la consejería es una profesión que habla, a veces lo más útil que puede hacer como ayudante es apoyar a su aconsejado en silencio. A veces, el mejor apoyo puede ser simplemente estar con la persona y no decir una palabra.
- f. **Oración:** En lugar de hablar sobre un problema, a veces es muy apropiado orar en silencio por el aconsejado, por usted y por esta situación.

En resumen: Los comportamientos de atención son un elemento importante en la experiencia de consejería, tanto para el aconsejado como para el consejero. Los consejeros útiles atienden los comportamientos verbales y no verbales del aconsejado. Los consejeros inútiles hablan de sí mismos, se distraen fácilmente, les dicen a los aconsejados lo que sienten y son simplemente groseros. Las técnicas de consejería inútiles no son a la imagen de Dios y, por lo tanto, no reflejan Su gloria.

PROCESO GRUPAL: Divídanse en grupos pequeños y practiquen sus habilidades de atención.

2. HABILIDADES DE COMPRESIÓN (o “Obtener la historia del aconsejado”)

a. *Se ha dicho que “la comunicación es el alma de una relación.”* Solo entendiendo a la otra persona y lo que es importante para ella, podemos comenzar a “conectarnos” con esa otra persona. La verdadera “conexión” con otra persona implica sentir, además de *comprensión intelectual*. Solo entendiendo la necesidad del aconsejado, desde el punto de referencia del aconsejado (es decir, lo que es importante para él), podemos comenzar a “conectar” con la otra persona. Se necesitan al menos las siguientes dos cosas para que ocurra una comunicación genuina:

1. Tiempo—Lleva tiempo conocer a una persona. Conocer al aconsejado permite superar las barreras de una comunicación genuina.
2. Confianza—Las barreras a la comunicación genuina no se superarán a menos que haya confianza entre las dos partes. Nadie quiere ser lastimado. Las cosas que se digan en confidencia, los secretos que se expongan, deben permanecer confidenciales (salvo que exista razón suficiente en contrario, es decir, para evitar que alguien resulte perjudicado o porque la ley obligue a divulgar determinada información). Nada puede dañar tanto una relación como traicionar una confianza. Puede preguntar: “¿Cómo se construye la confianza?” La confianza se forma en una relación cuando un riesgo se maneja bien. Algunas personas tienen dificultades para confiar en los demás, en ellos mismos e incluso en Dios. En algunos aspectos, han experimentado un momento en su vida en el que alguien no respondió de manera útil o significativa cuando eran vulnerables.

b. *Hay diferentes niveles de comunicación que se vuelven progresivamente más profundos e íntimos.* Como consejero, debe ser consciente del nivel en el que se comunica el aconsejado. El aconsejado puede evitar pasar a niveles más profundos de comunicación por temor a exponer su yo interior, vergüenza, evitar el dolor que surge al descubrir eventos o recuerdos dolorosos, o porque todavía no confía realmente en ti. Una de sus funciones más importantes como consejero es facilitar una comunicación abierta, veraz y profunda con su aconsejado. Los niveles de comunicación son los siguientes (del aconsejado al consejero):

1. Cliché—Esto es realmente “no compartir”. Es el modo de “comunicación” menos transparente y se usa de manera segura con la mayor cantidad de personas.
2. Realidad: compartir lo que sabe es un poco menos opaco y, por lo general, se hace con un poco menos de personas.
3. Opinión: compartir lo que piensa o cree se vuelve más personal. Por lo tanto, es más transparente y las personas tienden a ser más selectivas con quienes comparten sus opiniones.
4. Emoción: compartir lo que siente se acerca a la transparencia y, por lo general, se hace con un grupo mucho más pequeño de personas.

c. *Para comunicar bien la Comprensión, es necesario determinar:* 1. lo que quieres decir; 2. cómo quiere decirlo (tono de voz, volumen, con emoción, tristeza, convicción, desilusión, ánimo, etc.); 3. por qué quiere decirlo (para expresar amor o afecto, enojo, para ayudar, lastimar o avergonzar a la otra persona, para que se dé cuenta de su necesidad, etc.); y 4. cuando quieras decirlo. Cómo y cuándo dices algo puede ser tan importante como lo que dices y por qué lo dices. De hecho, decir algo de manera inapropiada o en un momento inapropiado puede hacer que la otra persona malinterprete lo que estás diciendo y por qué lo dijiste.

d. *La comprensión incluye tanto el contenido de lo que la otra persona te está diciendo como sus sentimientos.* Recuerda que la comunicación es tanto verbal (lo que decimos) como no verbal (tono de voz, lenguaje corporal, gestos, expresiones faciales, etc.). Cuando lo verbal y lo no verbal no concuerdan, la gente tiende a creer lo no

verbal. Como consejero, debe ser consciente de los aspectos no verbales de cómo se comunica el aconsejado. La comunicación no verbal puede ser más importante que lo que el aconsejado realmente está diciendo y, de hecho, puede desmentir lo que está diciendo.

e. ***NUNCA trabaje más duro que el aconsejado.*** ¡Algunas personas quieren que tú hagas todo el trabajo!

PROCESO GRUPAL: Divídanse en grupos pequeños y practiquen sus habilidades de comprensión.

3. HABILIDADES DE ESCUCHAR (o “Escribir un guión sobre la historia del aconsejado”)

a. ***Mucha gente no quiere nada más que alguien que se preocupe lo suficiente como para escucharlos.*** Tomarse el tiempo para escuchar y prestar atención a alguien es demostrar que valoras lo que esa persona tiene que decir. Demuestra que valoras a la persona, a sí misma.

b. ***Escuchar bien es una habilidad que se puede aprender.*** Muchas personas son, de hecho, malos oyentes. Escuchar mal sofoca la comunicación y fomenta la incomprensión. La actitud de un buen oyente debe demostrar: (1) una actitud de que los comentarios del aconsejado son la máxima prioridad; brinde atención enfocada: demuestre que le importa suspendiendo todas las demás actividades; y (2) una actitud de aceptación y disposición a comprender.

c. ***Escucha activa o reflexiva*** es la habilidad auditiva más útil e importante. En la escucha activa, estamos genuinamente interesados en comprender lo que la otra persona piensa, siente, quiere, o lo que significa el mensaje. y Somos activos en verificar nuestra comprensión antes de responder con nuestro propio mensaje. Reafirmamos o parafraseamos nuestra comprensión de su mensaje y se lo devolvemos al remitente para su verificación. Este proceso de verificación o retroalimentación es lo que distingue a la escucha activa y la hace efectiva.

Para escuchar con eficacia, debemos participar activamente en el proceso de comunicación y no solo escuchar pasivamente. Hay tres técnicas que se pueden utilizar como oyente activo:

(1) **Reflejando de nuevo** —Una buena técnica para ayudarlo a comprender a la otra persona es “reflejar” lo que la otra persona le dice. Esto ayuda a clarificar, tanto para usted como para la otra persona, exactamente lo que entiende que la otra persona está diciendo a medida que avanza a través de su narración de eventos. Al reflejar lo que la otra persona ha dicho, por lo general es importante parafrasear y usar sus propias palabras para verbalizar su comprensión del mensaje. Repetir las palabras palabra por palabra es molesto y no garantiza una comprensión precisa del mensaje. Según el propósito de la interacción y su comprensión de lo que es relevante, podría reflexionar sobre el relato de los hechos de la otra persona; pensamientos y creencias; sentimientos y emociones; deseos, necesidades o motivaciones; o esperanzas y expectativas. Además, puede “reflexionar” haciendo declaraciones resumidas, como: “Te sientes ____”; “Según tengo entendido ____”; “____, ¿es así?”, etc. Esto puede incitar a la otra persona a estar de acuerdo con su resumen o a decir algo como, “no, lo que quiero decir es ____”. De cualquier manera, se promueve el objetivo de la comprensión mutua.

(2) **Preguntas aclaratorias** — Escuchar con actitud de clarificación. Eso ayuda a comprender el significado del mensaje. Puede hacer preguntas aclaratorias como: “¿Me estás diciendo que ____?” y “¿Qué quisiste decir cuando dijiste ____?”

(3) **Resumen de preguntas** — Desea saber qué es más importante para la otra persona, cuál puede ser la verdadera intención del mensaje quizás largo y complicado del aconsejado. Puede hacer preguntas de resumen como estas para ayudar a aprender esto: “De todo lo que acaba de decir, ¿qué es lo que más quiere que entienda?” y “¿Qué es lo que más necesitas de mí en este momento?”

d. ***Consejos adicionales para una buena escucha activa:***

(1) No responda solo al significado de las palabras; busque los sentimientos o la intención más allá de las palabras. El diccionario o el significado superficial de las palabras pueden no ser el mensaje que la otra persona realmente quiere comunicar.

(2) Inhibir su impulso de responder inmediatamente a las preguntas. A veces, las personas hacen preguntas cuando realmente quieren expresarse y no están dispuestas a escuchar una respuesta.

(c) Si está confundido y sabe que no entiende, dígame a la persona que no entiende y pídale que lo diga de otra manera, o use su mejor suposición. Si está equivocado, la persona se dará cuenta y probablemente intentará corregir su malentendido.

En resumen, convertirse en un oyente más eficaz. Escuchar y reconocer a otras personas puede parecer engañosamente simple, pero hacerlo bien, particularmente cuando surgen desacuerdos, requiere verdadero talento. Como con cualquier habilidad, escuchar bien requiere mucha práctica, así que practique las técnicas de escucha activa y hágalas parte de sus habilidades de comunicación.

PROCESO GRUPAL: Divídanse en grupos pequeños y practiquen sus habilidades para escuchar.

4. HABILIDADES DE EMPATÍA (o “Ponerse en los zapatos del aconsejado” o representar su papel en la película)

a. La empatía se ha descrito de esta manera, especialmente en lo que se refiere a la comunicación: “Empatizar se trata de sintonizar con los pensamientos y sentimientos de la otra persona, sean cuales sean”. Se trata de ponerse sin esfuerzo en los zapatos de otra persona, negociar con sensibilidad una interacción con otra persona para no lastimarla u ofenderla de ninguna manera, preocuparse por los sentimientos de otra persona.

- Empatizar lo lleva a buscar el tono de voz de un aconsejado y a escanear los rostros de las personas, especialmente sus ojos, para darse cuenta de cómo se pueden sentir o qué podrían estar pensando.
- La empatía también hace posible la comunicación real. Hablarle a una persona no es comunicación real; es un monólogo. La conversación real es sensible a este oyente en este momento.

En definitiva, la empatía es ponerse en el lugar del otro sin ser realmente él.

b. Hay diferentes niveles de respuestas empáticas. Por ejemplo, si el aconsejado está teniendo un conflicto con su padre, pueden ser necesarios diferentes niveles de declaraciones empáticas (consejero a aconsejado):

Nivel 1: “Todo saldrá bien al final”. Esta respuesta realmente extraña la situación del aconsejado. Es simplemente una negación o una reafirmación. Ciertamente no hay reconocimiento de los sentimientos del aconsejado y muestra poco o ningún reconocimiento explícito del contenido del problema.

Nivel 2: “Estás pasando un mal momento con tu papá”. Aquí, el consejero ha destacado al menos una conciencia general del contenido del mensaje del aconsejado, pero ha ignorado los sentimientos del aconsejado.

Nivel 3: “Te sientes desanimado porque no te llevas bien con tu papá”. Aquí, el consejero exhibe una mayor comprensión tanto del contenido específico como de los sentimientos del mensaje del aconsejado. Esto abre la posibilidad de una mayor discusión.

Nivel 4: “Te sientes desanimado por la dureza de tu papá; quieres que te suelte”. Aquí, el consejero manifiesta comprensión del problema específico y los sentimientos del aconsejado, e identifica el déficit o la necesidad (es decir, lo que al aconsejado le gustaría que sucediera para resolver el déficit o satisfacer la necesidad).

PROCESO GRUPAL: Divídase en grupos pequeños y practique sus habilidades de empatía.

CUESTIONES EMOCIONALES Y PROBLEMAS INTRAPERSONALES: UNA MUESTRA

A. Duelo y depresión.

1. Definiciones.

a. **Pena.** El duelo es una reacción esperada ante una pérdida. El duelo nos ayuda a adaptarnos a lo que se ha perdido y nos ayuda a vivir en el presente. Modifica nuestras expectativas y requiere que liberemos “lo que fue” para experimentar “lo que es ahora”. El duelo no es para olvidar, sino para reformular nuestra vida.

b. **Depresión.** La depresión clínica es un trastorno del estado de ánimo en el que los sentimientos de tristeza, pérdida, ira o frustración interfieren con la vida cotidiana durante un período prolongado. Al igual que el duelo, la depresión afecta a todo el cuerpo, no solo a las emociones. Los síntomas depresivos están presentes la mayor parte del día durante al menos 2 semanas, ocurren juntos durante el mismo período de tiempo y causan un nivel de angustia o deterioro que interfiere con aspectos importantes de la vida diaria, por ejemplo, trabajo, cuidado personal y actividades sociales. Aunque el duelo es la reacción natural y esperada ante una pérdida, la depresión puede estar asociada con diferentes condiciones o tener varias causas, que incluyen:

(1) Duelo o ira no resueltos. El dolor y la ira afectan a la persona. La depresión puede ser “ira vuelta hacia adentro”. La falta de perdón puede conducir a la depresión y, en última instancia, al suicidio.

(2) Alteración del sueño. Los medicamentos o el uso excesivo de cafeína pueden provocar depresión al interrumpir crónicamente el sueño.

(3) Factores biológicos. Puede haber un componente genético en la depresión. Un historial familiar de depresión puede revelar esto. Además, las personas que han tenido depresión no tratada cuando eran niños tienden a tener depresiones espontáneas en la edad adulta. La depresión puede ser el resultado de un trastorno bipolar en el que la persona oscila entre una fase “alta” o “maníaca” y una fase “baja” o “deprimida”. El trastorno bipolar puede ser hereditario y la medicación es esencial para curarlo.

(4) Vulnerabilidad fisiológica. Algunas personas tienen un umbral más bajo para responder al estrés. Además, la depresión es una sensación de agotamiento, de “quedarse vacío”. El cuerpo no produce suficientes neurotransmisores. Cuando eso se ajusta a través de la medicación, la depresión desaparece.

(5) Pérdidas múltiples. Cuando una persona está lidiando con múltiples pérdidas simultáneamente o durante un corto período de tiempo, su susceptibilidad a la depresión puede aumentar. La pérdida del empleo, la menopausia en las mujeres y otros “cambios de vida” pueden aumentar el riesgo de un episodio depresivo.

(6) Las personas perfeccionistas, rígidas o altamente dependientes son más vulnerables a la depresión.

(7) La enfermedad y la enfermedad tienden a provocar depresión. Además, alguien que está deprimido tiende a tener un sistema inmunológico deprimido que, a su vez, afecta la curación física. En consecuencia, la enfermedad y la depresión tienden a interactuar.

2. Ayudando a los afligidos y deprimidos.

a. Ayudando a los afligidos.

(1) Los propósitos del duelo son: (A) Aceptar la realidad de la pérdida (es decir, aceptar lo que significa la pérdida y cuáles son las implicaciones de la pérdida para nuestra vida); (B) Experimentar el dolor que viene con la pérdida (El dolor nos cambia, nos da una nueva apertura y nos ayuda a desarrollar nuevas expectativas a medida

que comenzamos a ver lo que ya no está presente en nuestras vidas); (C) Adaptarse al entorno (A medida que reconstruimos nuestra comprensión sobre la base de nuestras nuevas realidades, comenzamos a hacer los cambios que son necesarios: la mayoría de las personas que han experimentado una gran pérdida tienden a ver la importancia relativamente mayor de las relaciones y la menor importancia de cosas); (D) Reubicar emocionalmente el objeto de la pérdida (es decir, el difunto, el trabajo que se perdió, etc.) y continuar con la vida.

(2) Sugerencias para consejeros.

(A) *Cosas para hacer.*

(i) Aceptar los sentimientos, preocupaciones y acciones de la persona. Además, permítase ser vulnerable: comparta cómo se sintió cuando pasó por una pérdida similar. Nuestro objetivo principal no es hacer que la persona se sienta mejor o quitarle el dolor, sino facilitar su adaptación a la pérdida.

(ii) Escuchar a la persona, incluso (o especialmente) cuando vuelve a contar detalles o historias que quizás haya escuchado antes. Escuche mientras expresa sentimientos como ira, vergüenza, remordimiento, anhelo y miedo. Las personas tienden a rechazar nuestras respuestas, pero valoran nuestra presencia, nuestra escucha y nuestro reconocimiento de sus experiencias.

(iii) El duelo es un proceso: tenga en cuenta cuándo responder verbalmente o simplemente estar presente con el aconsejado. El duelo generalmente tiene cinco etapas:

Etapa I: Conmoción o incredulidad

Etapa II: Ira

Etapa III: Negociación

Etapa IV: Depresión o tristeza

Etapa V: Aceptación

(vi) Proporcionar apoyo social y promover la interacción.—ser consciente de la dificultad de salir en público para quien está de duelo, especialmente si la persona está de duelo por la muerte de un ser querido; invitar a la persona a participar en actividades que disfrutaba antes de la muerte.

(v) Debido a que el duelo hace añicos nuestra comprensión y suposiciones sobre el mundo, es posible que la realidad ya no tenga sentido. Esto a menudo resulta en ira con Dios. La idea que la persona tiene de Dios es a menudo insuficiente para dar cuenta de las cosas. Necesitamos escuchar y podemos preguntarle a la persona: “¿Has hablado con Dios sobre esto?” Podemos orar con y por la persona. Podemos preguntarle a la persona qué le gustaría que le digamos y luego podemos orar en su presencia.

(B) *Cosas a evitar.*

(1) No te alejes del que está afligido; lamentablemente, esto se ha vuelto demasiado común en el mundo de hoy.

(2) No comparar, evaluar ni juzgar.

(3) Evite decir cosas como: “Sé exactamente cómo te sientes”; “Sé fuerte”; “Dios quería [al difunto] con él”; “Lo superarás pronto”; “Hay alguien más ahí fuera para ti”. Todas estas declaraciones hacen que la persona sienta que te relacionas con ella como un objeto en lugar de como un individuo.

b. *Ayudando a los deprimidos.*

(1) Considere establecer contactos con otros cuidadores, incluidos los médicos. Una evaluación médica es importante, especialmente porque la depresión puede ser el resultado de un problema físico primario (alrededor del 40% de la depresión está relacionada con una enfermedad física). Los medicamentos antidepresivos ayudan a las personas a volver a su "línea de base". Además, la investigación indica que la depresión severa se trata mejor con una combinación de medicamentos y terapia de asesoramiento.

(2) Los comentarios anteriores sobre ayudar a los afligidos también se aplican a ayudar a los deprimidos.

(3) Sugerencias adicionales para tratar con quienes están deprimidos.

(A) *Escuchar y estar presente es muy importante.* Los aconsejados con depresión tienden a tener una percepción negativa de sí mismos, de su entorno actual y del futuro.

(B) *Diario de un aconsejado.* Podemos hacerles saber que sus pensamientos, sentimientos o comportamientos inapropiados son "su depresión hablando". Hacer que la persona lleve un "diario de eventos" ayudará al aconsejado a ver lo que ha estado sucediendo en su vida y cómo lo ha estado evaluando.

(C) *Anime a la persona deprimida a hacer las cosas que debería estar haciendo, aunque no quiera hacerlas.* Particularmente importante es ayudarlo a mantenerse activo en entornos sociales positivos. Anime a la persona a comer adecuadamente y descansar lo suficiente y hacer ejercicio.

(D) *Involucrar a la familia en torno a la persona.* Sin embargo, hágale saber a la familia que no deben asumir toda la responsabilidad, sino que deben ayudar a la persona a asumir la responsabilidad por sí misma.

(E) *Orar por la persona deprimida.* En el corazón de la depresión es que la persona está sin esperanza. Tiene una interpretación negativa de la vida y siente que la situación nunca cambiará. Por lo tanto, es importante durante todo el proceso de consejería *darle esperanza*. Sin embargo, tenga en cuenta que es posible que el aconsejado no vea a Dios en absoluto debido a la depresión. Ayudar a la persona a volver a la Palabra de Dios.

3. Suicidio.

a. *Causas.*

(1) El suicidio es casi siempre el resultado de una depresión espiritual. La persona ve el suicidio como una opción muy práctica para resolver problemas, cuando no hay otra forma de salir de un estado oscuro, doloroso e implacable que no tiene fin a la vista. En cierto sentido, el suicidio es visto como la mejor manera de encontrar la liberación del dolor, las heridas y/o el sufrimiento. El profeta Jonás es un buen ejemplo de esto.

(2) Irónicamente, a menudo se intenta suicidarse cuando la persona comienza a salir de la depresión. En lo más profundo de la depresión la persona reconoce como opción el suicidio; a medida que comienzan a mejorar, comienza a pensar: "No estoy totalmente indefenso; Solo tengo que poner algunas cosas en orden y luego me largo de aquí. Incluso podría entusiasmarse con la idea ya que, en su mente, ahora ha "recuperado el control de su vida."

(3) Debido a que el suicidio se ve como una forma de resolver el problema de la depresión, un consejero debe informar a la persona: (A) *El suicidio es una solución permanente a un problema temporal;* y (B) *la mayoría de las personas que consideran el suicidio realmente QUIEREN deshacerse de "un" problema, pero no terminar con*

su vida. Por ejemplo, una persona que lucha contra el dolor crónico, la soledad o el pecado sexual podría considerar el suicidio como “una forma” de terminar con su lucha. Sin embargo, si pueden manejar o eventualmente obtener la victoria sobre su problema particular, ya no desean suicidarse, sino concentrarse en resolver sus problemas.

b. *Factores de riesgo.*

No todo el mundo da señales de suicidio. No hay un patrón. Los hombres tienden a suicidarse cuando son más jóvenes o mayores; las mujeres con mayor frecuencia cuando son de mediana edad. En ambos casos, la participación de drogas o alcohol es prominente porque afecta su juicio. Entre los factores de riesgo más significativos se encuentran los siguientes:

- (1) Depresión — muchos de los trastornos cognitivos de los ancianos son en realidad el resultado de la depresión, no de la enfermedad.
- (2) Pérdida significativa —el aislamiento, la pérdida de apoyo y la pérdida de propósito son factores de riesgo importantes. Los hombres en particular tienden a perder las conexiones sociales con la edad y pierden su "identidad" o propósito percibido cuando ya no pueden trabajar, ya que la identidad y el propósito de muchos hombres están muy relacionados con sus trabajos.
- (3) Antecedentes familiares de suicidio, O el suicidio de un amigo cercano.
- (4) Antecedentes personales o familiares de enfermedad mental.
- (5) Violencia familiar, un historial de abuso o violencia ejercida contra la persona.
- (6) Intento de suicidio previo.
- (7) Historial de involucramiento con la ley.
- (8) Armas de fuego en el hogar (para los hombres).
- (9) Abuso de alcohol o drogas.

c. *Tratar con alguien que está contemplando el suicidio.*

- (1) Tome en serio cualquier comentario relacionado con el suicidio.
- (2) Desarrollar un plan. No haga promesas de mantener el asunto en secreto (de hecho, debe dejar que los ancianos u otras personas sepan [el cuerpo de Cristo necesita ayudar a las personas a salir de los “lugares oscuros” en sus vidas y señalarles a Cristo]; familia a tomar acciones concretas para estar con la persona y comprometerla).
- (3) En situaciones de “emergencia”, o si la persona te llama por teléfono: (A) Evalúe cuál es el peligro inmediato; por ejemplo, pregúntele a la persona “¿Cómo haría eso?” (usted necesita averiguar qué método está contemplando la persona y qué tan letal es). Si escucha la palabra “arma”, indíquele a la persona que la baje de inmediato/de forma segura. (B) Haga que la persona se comprometa a no actuar impulsivamente mientras habla. Hable acerca de cómo resolver el problema. Haga que la persona vaya a estar con alguien. Además, pídale a la persona que acepte tomar alguna acción concreta *mañana* (por ejemplo, venga a mi oficina, llame a un médico). (C) Cuando tenga la sensación de que el peligro inmediato ha pasado, hable claramente y con confianza. Es más probable que alguien esté de acuerdo con lo que dices “si” eres claro, confiado y tienes autoridad. Pídele a la persona que lleve a otra persona a la casa (o haz los arreglos tú mismo).
- (4) En situaciones que no son de emergencia cuando alguien está contemplando el suicidio: (A) *No tengas miedo de hablar sobre el tema.* — no estarás sugiriendo algo en lo que aún no hayan pensado. Pregunte cosas como: “¿Alguna vez piensa en lastimarse a sí mismo o a los demás?” “¿Has pensado en cómo lo harías?” “¿Alguna vez has probado esto antes?” “Si es así, ¿qué pasó?” En este punto, usted está en un modo de “resolución de problemas”, no en un modo “moralista”. (B) *Asegúrese de que la persona reconozca la irreversibilidad de la muerte.* Mucha gente joven realmente no considera esto, especialmente su propia muerte. (C) *Averigüe “de qué*

parte” de su vida quieren deshacerse. Por lo general, una persona suicida no quiere que todos los aspectos de sí mismos mueran. En cambio, quieren deshacerse de una parte de su existencia, asumiendo que se sentirán mejor (o que otros estarán mejor). (D) *Si el aconsejado pregunta si irá al cielo cuando muera* — puede estar buscando su consentimiento para suicidarse. Podrías decir: “Eso está en las manos de Dios; si irás al cielo, no lo sé.” Recuerde, la persona está intentando una solución permanente a un problema temporal. Debe comprender y averiguar del aconsejado por qué está haciendo la pregunta. (E) *Cuando alguien que está de duelo por el suicidio de otra persona pregunta si esa persona fue al cielo* —Necesitas hablar abiertamente sobre lo que pasó. Los sobrevivientes a menudo sienten un sentimiento de culpa (es decir, “Podría haber hecho algo para evitarlo”), así como también tristeza, ira y vergüenza. Señale que nuestra fe no está en la persona, o en lo que ha hecho, sino en Jesucristo. Solo Dios conoce el corazón de la persona; Nosotros no. No sabemos qué sucedió en los últimos momentos de la persona; para el ladrón en la cruz no era demasiado tarde. Asegúrese de identificar lo que la persona que hace la pregunta puede hacer para saber que tiene vida eterna: vuelva a lo que dice la Palabra de Dios y dirija a la persona a Cristo. Orar fervientemente por la dirección del Espíritu Santo.

PROCESO DE GRUPO: Preguntar a alguien sobre la culpa, la vergüenza y la depresión

En sus pequeños grupos, tomen turnos haciéndose las siguientes preguntas: [Nota: la otra persona no tiene que responder la pregunta. El objetivo es solo hacer la pregunta.]

1. ¿Alguna vez se sintió culpable por algo? Cuéntame sobre eso.
2. ¿Alguna vez te has sentido avergonzado? ¿Qué estaba pasando en ese momento?
3. ¿Alguna vez quisiste esconderte de Dios o culpar a alguien más por un problema? Dime más.
4. En algún momento de su vida, la mayoría de las personas se sienten distantes de Dios. ¿Alguna vez has experimentado eso? Si es así, ¿cuándo fue eso?
5. Algunos cristianos sienten la necesidad de ser “perfectos” para complacerse a sí mismos, a los demás o a Dios. ¿Qué significa eso para usted?
6. Cuando pecaste contra alguien, ¿cómo afectó eso tu relación con esa persona?
7. ¿Alguna vez alguien ha pecado contra ti? Si es así, ¿cómo afectó eso su relación con ellos?
8. ¿Alguna vez te has sentido no amado? ¿Como fue eso?
9. ¿Alguna vez te han traicionado?
10. ¿Alguna vez ha intentado restaurar una relación rota? ¿Cuándo fue eso?
11. ¿Cómo te llevas con tu esposa?
12. ¿Bajo qué circunstancias ha estado cerca de golpear a su hijo?
13. A veces las personas se sienten deprimidas, tristes o deprimidas. ¿Alguna vez te has sentido así?
14. La depresión puede desencadenar pensamientos sobre hacerse daño a sí mismos. ¿Alguna vez has *pensado* en suicidarte?
15. ¿Alguna vez has intentado suicidarte?
16. ¿Tiene armas o cuchillos en su casa?
17. ¿Alguna vez has perdido a alguien cercano a ti? Cuéntame sobre eso.

B. Estrés, preocupación y miedo.

1. Estrés.

a. *La vida implica demandas constantes de adaptación y cambio.* La vida sin estrés es muerte. De hecho, en ausencia de todo estrés y estimulación, las personas pierden contacto con la realidad y crean su propia estimulación (p. ej., psicosis).

b. *Las variables externas y los estresores tienden a afectar muy poco a las personas.* En cambio, es la vida mental sobre esa misma situación lo que causa la mayor parte del estrés. Nuestro procesamiento interno determina en gran medida si vemos un factor estresante externo como positivo ("eustrés") o negativo ("angustia"). En otras palabras, es la forma en que pensamos acerca de algo lo que desencadena nuestro estrés. Los ejemplos son Adán, Eva, Moisés, Abraham, David, etc.

c. *No somos simplemente "mecanismos de estímulo-respuesta."* Más bien, estamos constantemente discerniendo y evaluando las cosas. Así, el proceso de reacción a un estresor es: Estresor (estímulo)=>Evaluación=>Respuesta. En nuestra evaluación de los estímulos, constantemente, de manera subconsciente, nos hacemos preguntas tales como: (1) "¿Qué es esto?" (es decir, ¿es esto algo bueno y positivo? ¿Es algo malo y negativo? ¿O es benigno o irrelevante para mí?); (2) "¿Puedo hacer frente a esto?" (es decir, ¿qué se necesita para hacer frente a este estímulo? ¿Tengo la habilidad y los recursos para hacer frente a esto?); y (3) "¿Cuáles son las consecuencias?" (es decir, si esto sale mal, ¿seguiré estando bien?). La angustia *no es inherente* a un estímulo. Más bien, es *nuestro procesamiento interno y evaluación* de los eventos lo que determina nuestras respuestas.

d. *Podemos cambiar "negativos" en "oportunidades."* Podemos analizar las cosas para traer nuestra apreciación a la conciencia. Podemos demostrarnos que un "negativo" realmente no tendrá consecuencias catastróficas, y puede presentarnos una buena oportunidad. Al hacer esto, podemos cambiar nuestra *respuesta emocional* a los estímulos (por ejemplo, la emoción del miedo se puede cambiar a anticipación). Al hacer esto, no debemos equiparar "agradable" con "bueno" y "desagradable" con "malo". Necesitamos ayudar a nuestros aconsejados a entender que muchas experiencias desagradables tienen buenas dimensiones. Por ejemplo, con respecto al "aguijón en la carne" de Pablo (**2 Cor 12,7-10**), su oración no fue respondida y el "aguijón" no fue quitado. No obstante, Pablo llegó a la conclusión de que *la gloria de Dios aumentaba* en la debilidad de Pablo. Además, debemos ayudar a nuestros aconsejados a identificar las oportunidades que están presentes en sus circunstancias.

2. Preocupación y Miedo.

a. *Todas las personas luchan con la preocupación y el miedo de vez en cuando.* Necesitamos evitar apresurarnos a juzgar las causas de los temores de las personas. Lo que puede parecer irracional o insignificante para una persona puede ser un problema importante de esclavitud para otra persona.

b. *El miedo es fijarse en cualquier cosa que amenace con destruirnos (o lo que creemos que destruirá) a nosotros o a algún aspecto importante de nuestra vida.* La ansiedad implica una tensión o inquietud, pero la tensión o inquietud está ahí sin que sepamos por qué nos sentimos de esa manera. En el centro de cada sentimiento hay una actitud de angustia. Cualquier sentimiento desvía nuestra atención de Dios, y le da más poder al objeto de nuestro temor del que merece, y más poder a él que al poder de Dios. Como consejeros, debemos ayudar a redirigir a las personas para que vuelvan a fijarse en Dios. Creo que el miedo es "asumir una responsabilidad que Dios nunca quiso que tú/yo tuviéramos". Preguntar a los aconsejados sobre su percepción de la responsabilidad es importante para comprender sus miedos.

c. *Hay temores saludables (p. ej., temor al fuego, a las alturas, a las serpientes venenosas y a la asombrosa majestad y el poder de Dios) y temores nocivos, tal como: (1) temor a la muerte (solo la fe en Cristo nos libra del temor a la muerte); (2) temor de perder a un ser querido (nuevamente, en última instancia, eso es una cuestión del control de Dios y nuestra confianza, o falta de confianza, en Dios); (3) miedo a “no poder controlar” una situación (y el concepto relacionado de que “si tan solo hubiera hecho X, podría haber evitado que sucediera Y”); (4) miedo al fracaso (todos fallamos en varias cosas, y Dios está constantemente tratando de hacernos saber que, de hecho, somos indefensos y, por lo tanto, debemos poner nuestra confianza en Él [mira, Juan 15:5]); miedo a las personas (a menudo reemplazamos a Dios con personas, y terminamos temiendo lo que otros piensan, en lugar de lo que Dios piensa).*

d. *Como consejeros, debemos ayudar a las personas a identificar las fuentes de sus miedos y reevaluar sus situaciones (como se discutió previamente en la sección sobre el estrés). Además, debido a que, en su raíz, el miedo es alejarse de Dios y fijarse en otra cosa, necesitamos ayudar a nuestros aconsejados a renovar su relación con Aquel que los ama y es soberano sobre todas sus experiencias. Necesitamos ser claros acerca de las causas de los temores de las personas: el temor es una realidad en un mundo caído y pecador; el engaño puede estar involucrado (es decir, la persona simplemente puede estar creyendo cosas que no son ciertas): las personas tienden a basar sus creencias en su educación, su entorno y en eventos traumáticos, en lugar de en la Palabra de Dios. Una actitud de temor es básicamente pecaminosa porque desvía la atención de Dios y muestra una falta de confianza en Dios. Por lo tanto, la persona necesita ser confrontada gradualmente con respecto a sus temores con la verdad bíblica. El aconsejado debe ser dirigido de regreso a Dios y encontrar su satisfacción en Dios (como dice 1 Juan 4:18, “el amor perfecto echa fuera el temor”). La soberanía de Dios sobre nuestras circunstancias, y el hecho de que Él haya ordenado que incluso cosas terribles existan en nuestras vidas, pueden ser una fuente de gran consuelo y fortaleza.*

PROCESO DE GRUPO: Preguntar a alguien sobre el estrés y la preocupación

En sus pequeños grupos, tomen turnos preguntándose lo siguiente: [Nota: la otra persona no tiene que responder la pregunta. El objetivo es solo hacer las preguntas.]

1. ¿Alguna vez se sintió estresado? Cuéntame sobre eso.
2. Todas las personas experimentan algún nivel de estrés en sus vidas. ¿Cuál es tu nivel de estrés hoy? **(Ofrézcales que respondan con un rango de 0 a 10).**
3. ¿Alguna vez has tenido un pensamiento en tu cabeza del que no puedes deshacerte? Dime más.
4. Algunos cristianos sienten que preocuparse es asumir una responsabilidad que Dios nunca quiso que tuvieran. ¿Qué crees que Dios espera de ti?
5. ¿Tiene alguna preocupación o temor? La mayoría de la gente le tiene miedo a una cosa, como yo le tengo miedo a las alturas.
6. ¿Alguna vez ha experimentado algún trauma en su vida como un accidente automovilístico, violación, robo o incendio provocado?
7. Muchas personas se preocupan por el dinero. ¿Cómo te va financieramente?
8. A la gente le pasan muchas cosas malas. ¿Qué es lo peor o lo más traumático que te ha pasado en la vida?

C. *Enojo.*

1. Hay dos tipos básicos de ira:

a. *Ira primaria* —cuando percibe que algo está mal y está enojado por ello (por ejemplo, cuando ha sido traicionado o ve que se comete una injusticia). Por ejemplo, en **Juan 2:13-16** Jesús expresó su gran enojo por cómo los cambistas estaban profanando el templo..

(1) Cuando *no tenemos* ira hacia la hipocresía, el mal, la injusticia y otras fechorías, podemos “perder nuestra sazón” (**Mateo 5:13**). Sin embargo, es posible estar enojado y no pecar (**Efesios 4:26**).

(2) Por lo general, las personas se han sentido tan heridas por el *mal uso* de la ira que la ira se considera mala en sí misma. *No es cierto* que necesitamos reprimir toda ira. De hecho, todos nos enojamos y no es posible reprimir toda la ira. Somos seres emocionales. Si no podemos expresar una ira saludable, no podemos expresar una pasión saludable.

(3) Somos responsables de *cómo* usamos y *expresamos* nuestra ira. La ira debe expresarse por la razón correcta y de la manera correcta. La ira no debe usarse para manipular a otros. Necesitamos recordar que podemos *controlar* la expresión de nuestra ira, en lugar de ser controlados por ella. Jesús demostró una gran congruencia entre su pensamiento y su sentimiento.

b. *Ira secundaria* —cuando la ira se usa como defensa contra otras emociones (por ejemplo, cuando la mentira que dijiste ha sido expuesta y estás enojado por eso [es decir, la ira se usa como defensa contra el sentimiento de vergüenza]). En gran medida, la ira es una emoción de frustración (alguien o algo nos ha impedido tener o lograr algo que deseamos). Por ejemplo, en **Génesis 3:12**, Adán usó la ira para culpar a Eva como defensa contra su vergüenza; en **Génesis 39:13-18** la esposa de Potifar usó su acusación contra José como defensa contra su vergüenza por ser rechazada y para restablecerse como una persona de autoridad.

(1) Los hombres tienden a usar la ira como defensa contra la insuficiencia, el miedo, las expectativas insatisfechas, la vergüenza, la soledad y la tristeza (es decir, las emociones vulnerables). Un hombre que “siempre está enojado” por lo general indica que está usando la ira como defensa contra alguna vulnerabilidad.

(2) La ira se usa como defensa porque da poder y energía.

(3) La ira permanece con nosotros hasta que resolvamos el problema que provocó la ira (es decir, si la ira es la forma en que tratamos de lidiar con el miedo, tenemos que enfrentar el miedo).

2. Lidiando con la ira.

a. *Las personas enojadas son solitarias.* Tienen una capacidad disminuida para empatizar con los demás. Desarrollan un mundo pequeño, centrado alrededor de ellos mismos. Tienden a ver a los demás como defectuosos. Muchas personas enojadas tienden a negar su enojo o dicen: “Así soy yo”. A menudo no son conscientes de que se puede aprender la forma en que expresan la ira y, a menudo, no son conscientes del efecto que su ira tiene en los demás. La persona necesita ver que sus seres queridos, y otras personas en general, tienen otras agendas y prioridades legítimas que las suyas.

b. *Como consejeros, debemos preguntarle a la persona enojada: “¿Cómo te está afectando esto?”* Las personas enojadas necesitan reconocer las consecuencias adversas de su ira para ellos mismos. Su ira es ineficaz y les impide tener la vida feliz que desean. Estamos diseñados para procesar las cosas muy rápidamente. En consecuencia, Pablo dijo que “no se ponga el sol sobre vuestro enojo” (**Efesios 4:26**). Al seguir esa instrucción,

las personas evitarán los efectos mentales, físicos, emocionales y espirituales que tiene sobre nosotros el albergar ira.

c. *Como consejeros tenemos que descubrir:* (1) dónde ocurre la ira con mayor frecuencia (p. ej., familia, trabajo, con ciertas personas, en qué contextos); (2) por qué se enoja la persona (“¿Por qué fue tan importante para ti que respondiste con enojo?”); (3) cómo la persona expresa su ira (los dos métodos principales son la explosión [alzar la voz; tirar cosas; violencia] y la *implosión* [el “tratamiento silencioso”; autocondena]); (4) la cantidad de tiempo que la ira se expresa (puede ser transitoria o prolongada); (5) cómo la ira expresada afecta sus relaciones significativas; y (6) si la persona está enojada con Dios (el núcleo de estar enojado con Dios es la creencia de que Dios es de alguna manera injusto en lo que hace). La persona necesita ayuda para redirigir la ira lejos de Dios y hacia el pecado (ya que es Dios quien tiene las respuestas a sus problemas).

d. *Técnicas para ayudar a un aconsejado a lidiar con su ira.*

(1) Haga que el aconsejado lleve un “diario de ira” en el que describa las situaciones que lo hacen enojar, la intensidad de su ira, cómo la expresa y las consecuencias de su comportamiento. Ayúdelo a ver que lo que le enfada es una cuestión moral o simplemente una cuestión de preferencia (en cuyo caso necesita aprender a aceptar que las cosas no son como él preferiría que fueran, sino que su enfado es sin hacer nada más que hacerse daño a sí mismo), o es una defensa contra algo más que sucede en su vida.

(2) El aconsejado necesita llegar a comprender que la ira es causada por algo dentro de sí mismo que necesita cambiar, no solo por circunstancias externas. Necesita reconocer que sus respuestas de enojo son pecaminosas para Dios y dañinas para sus seres queridos.

(3) Ayudar al aconsejado a articular sus valores y expectativas y pensar en situaciones probables y cómo debería responder. A medida que las personas se dan cuenta de que tienen diferentes opciones para hacer frente a una situación, experimentarán una flexibilidad y un autocontrol que no tenían antes.

PROCESO DE GRUPO: Preguntar a alguien sobre la ira

En sus pequeños grupos, tomen turnos preguntándose lo siguiente: [Nota: la otra persona no tiene que responder la pregunta. El objetivo es solo hacer la pregunta.]

1. Nuestros cuerpos están preparados para estar enojados unas nueve veces al día. ¿Cuándo fue la última vez que te enojaste?
2. ¿Ha notado alguna vez un patrón en su ira?
3. ¿Hay alguien, algún lugar o situación que generalmente desencadene sus sentimientos de enojo?
4. ¿Alguna vez te ha sorprendido tu ira?
5. Algunas personas son buenas para expresar su ira, otras no. ¿Cómo sueles expresar tus sentimientos de enojo?
6. La ira no expresada generalmente desencadena la depresión. ¿Alguna vez te has sentido deprimido?
7. ¿Cuánto tiempo duran sus sentimientos de enojo?
8. ¿Con qué frecuencia te enojas? ¿Sueles arremeter contra los demás o contenerte?
9. ¿Alguna vez has estado enojado con Dios?
10. Algunas personas piensan que los cristianos no deberían estar enojados. ¿Tú?
11. ¿Ha visto alguna vez a un cristiano expresar su ira?
12. ¿Cómo ha expresado su ira de manera saludable?
13. La ira poco realista suele ser el resultado de albergar expectativas poco realistas. ¿Expresa claramente sus esperanzas y expectativas a los demás? ¿Están de acuerdo contigo o las aceptan?

PERDÓN Y RECONCILIACIÓN

La falta de perdón está en el centro de la mayoría de los problemas de relaciones interpersonales, y también está detrás de muchos problemas emocionales, psicológicos e incluso físicos intrapersonales. En el Padrenuestro (**Mateo 6:9-15**), la única parte de la oración que Jesús enfatizó y comentó específicamente es la parte de la oración sobre el perdón. Además, Cristo deja absolutamente claro que el perdón de Dios hacia nosotros está directamente relacionado con nuestro perdón hacia los demás: Dios nos perdonará si nosotros perdonamos a los demás; pero Dios no nos perdonará si no perdonamos a los demás. En consecuencia, los temas del perdón y la reconciliación para la consejería no pueden exagerarse.¹

A. Perdón descrito: *El perdón es una forma de gracia, es el perdón de una deuda.*

El perdón es:

1. Reconocer que ha ocurrido un mal;
2. Reconocer que el mal creó una obligación de pago; y
3. Elegir voluntariamente liberar al infractor de esa obligación y cubrir la pérdida usted mismo (Jeffress, 2000: 49; ver también, Willard, 1997: 262, “Perdonaremos a alguien por un mal que nos ha hecho cuando decidimos que no lo haremos). hacerles sufrir por ello de cualquier manera.”).

B. La falta de perdón y los beneficios de elegir perdonar:

1. La falta de perdón ocurre cuando: (A) ocurre una transgresión; (B) percibimos esa transgresión como un daño u ofensa; (C) el dolor estimula las emociones “calientes” (inmediatas) de ira y miedo (de ser herido de nuevo); (D) con el tiempo repetimos mentalmente y nos detenemos en (es decir, reflexionamos sobre) la transgresión, el transgresor y sus motivos, y las consecuencias de la transgresión; (E) esto conduce a la falta de perdón, que incluye las emociones “frías” (retrasadas, a largo plazo) de resentimiento, amargura, ira residual, miedo residual, hostilidad y estrés. Las emociones en sí mismas son más que simples “sentimientos”; son experiencias de todo el cuerpo que involucran nuestro cerebro, neuronas, neuroquímicos, músculos, hormonas e intestinos.

2. Por el contrario, el perdón ES el reconocimiento de que ha sido agraviado más la elección voluntaria de perdonar la deuda y asumir la pérdida “con Cristo.” El perdón es un acto consciente que se da cuenta de que ser herido injustamente por alguien penetra hasta lo más profundo de nosotros. El perdón sustituye las emociones negativas fuertes (es decir, el odio, la ira, el miedo, el resentimiento, la amargura, la ira residual, el miedo residual, la hostilidad y el estrés): todos son productos de la falta de perdón, al *elegir* el amor desinteresado, la empatía y la compasión por el malhechor.² (Worthington 2003: 44-45). ¡Este es el perdón de Cristo!

3. Cuando perdonamos, liberamos el deseo de vengarnos del ofensor. Claramente, el perdón reemplaza el mal por el bien (Gén 50:20). El perdón reemplaza los pensamientos que se concentran en el mal y los pensamientos que desean dañar al ofensor, y los reemplaza con pensamientos que desean el *bien* del ofensor. Por lo tanto, el perdón es verdaderamente un *regalo de la Gracia* que encarna el amor y la libertad (nuestra libertad de la esclavitud del odio, la ira, el miedo, los malos pensamientos, vivir en el pasado, morar en los males y las heridas).

¹Una versión más completa de “Perdón y Reconciliación” está publicada en la página de “Recursos” en el sitio web de ECLEA: www.ecllea.net. Las secciones que deberían ser de mayor beneficio práctico para los consejeros que están ayudando a sus clientes a lograr el perdón y la reconciliación se han reproducido aquí.

² Worthington indica que en realidad hay dos tipos de perdón (o, tal vez mejor dicho, dos aspectos del perdón): (1) *el perdón como una decisión* (“perdón decisional”—el “perdón de una deuda”); y (2) *el perdón como reemplazo emocional* (“perdón emocional”) (Worthington, 2003: Ch. 2). Smedes lo expresa de manera similar; los fundamentos del perdón implican tres etapas: “[1] Redescubrimos la humanidad de la persona que nos hirió. [2] Renunciamos a nuestro derecho a desquitarnos. [3] Revisamos nuestros sentimientos hacia la persona a la que perdonamos” (Smedes 1996: 6-12).

Reconocemos que el ofensor no tiene derecho a estos dones (así como nosotros no teníamos derecho al *perdón de Dios*). Que el ofensor reciba el don del perdón es otro asunto.

4. El perdón bíblico es una *paradoja* (algo así como “más bienaventurado es dar que recibir” [Hechos 20:35] o “al que te abofetee en la mejilla derecha, vuélvele también la otra” [Mateo 5:39-42; Lucas 6:29-30]). Con el perdón reconocemos que: (A) ocurrió una ofensa que fue incorrecta e injusta y siempre será incorrecta e injusta; (B) tenemos el derecho moral de estar enojados; pero (C) estamos renunciando voluntariamente a ese “derecho” como un acto de misericordia y amor, un regalo a un ofensor que no lo merece, en obediencia a Cristo. De ahí la paradoja: para estar libre de ira y rencor, dale a la persona que te hirió el regalo del perdón y libérate.

C. *El perdón es obligación del perdonado.*

1. “A lo largo de la Biblia parece existir un vínculo inseparable entre recibir y conceder el perdón.” (Jeffress 2000: 57). Por eso, tanto Jesús en el Padrenuestro (Mateo 6:9-15) como Pablo (Efesios 4:32) nos mandan a perdonar.

2. Nuestro propósito en esta vida es “ser hechos conforme a la imagen de su Hijo” (Rom 8,29), “ser perfectos, como vuestro Padre celestial es perfecto” (Mt 5,48). Dado que el perdón va al corazón mismo de la naturaleza y misión del Padre y de Cristo, nuestro perdón es una marca importante de nuestra *santificación*; es una señal de la obra del Espíritu Santo en nosotros para conformarnos a la imagen de Cristo y perfeccionarnos.

3. Por lo tanto, el perdón es más que una simple "obligación", sino que involucra el enfoque básico de la vida de uno, es decir, si uno está o no enfocado esencialmente en Dios y viviendo para agradarle y ser como él.

a. *Esto se aplica igualmente al perdón y la reconciliación*, como observa Sande: “Enfocarse en Dios es la clave para resolver conflictos de manera constructiva. Cuando recordamos su misericordia y recurrimos a su fuerza, invariablemente vemos las cosas con mayor claridad y respondemos al conflicto de manera más sabia. Al mismo tiempo, podemos mostrar a los demás que realmente existe un Dios y que se deleita en ayudarnos a hacer cosas que nunca podríamos hacer por nuestra cuenta.” (Sande 2004: 20)

b. *Sande describe consejos prácticos para mantener el enfoque en el Señor*: “Una de las mejores maneras de mantener su enfoque en el Señor es hacerse continuamente estas preguntas: ¿Cómo puedo agradar y honrar a Dios en esta situación? En particular, ¿cómo puedo alabar a Jesús mostrándole que me ha salvado y me está cambiando? Buscar agradar y honrar a Dios es una brújula poderosa para la vida, especialmente cuando enfrentamos desafíos difíciles. Jesús mismo fue guiado por estas metas [ver Juan 5:30; 8:29; 17:4]. . . .

Cuando mostrar las riquezas del amor de Dios y complacerlo es más importante que aferrarse a las cosas mundanas y complacerse a uno mismo, se vuelve cada vez más natural responder al conflicto con gracia, sabiduría y dominio propio. Este enfoque trae gloria a Dios y prepara el escenario para una pacificación efectiva.” (Sande 2004: 34)

D. *El perdón es necesario para nuestro propio bienestar.*

1. El perdón es a menudo la única forma de saldar una deuda. Como señala Jeffress, en la parábola de Jesús, “El esclavo tenía una deuda que no podría pagar en mil vidas. Entonces, ¿qué alternativa al perdón tenía el rey?” (Jeffress 2000: 51). Castigar y torturar al delincuente no daría como resultado el pago de ni un centavo de la deuda. De hecho, la mayoría de esas “deudas” que se nos deben son realmente *inútiles*: el delincuente puede haber muerto; puede que se haya mudado; Puede que no se preocupe por nosotros en absoluto. Además, la mayoría de los infractores no pueden pagar su deuda en ningún caso: ¿Qué pagos pueden hacerse cuando su

reputación es calumniada con mentiras? ¿O su matrimonio traicionado por el adulterio? ¿O la inocencia robada por la violación? El hecho es que solo el perdón puede *liberarte* de la deuda sin valor que tienes.

2. El perdón nos libera de estar atados a nuestro pasado y al ofensor. El perdón nos libera para seguir con nuestras vidas. El perdón nos libera de las cadenas invisibles, pero muy reales, que nos atan a nuestro pasado: errores, heridas y males del pasado, cadenas que nos impiden vivir en gozo, paz y libertad. **Hebreos 12:1-2** nos dice que debemos “despojarnos de todo estorbo y del pecado que nos asedia” y “correr con paciencia la carrera que tenemos por delante, puestos los ojos en Jesús”. La falta de perdón nos impide hacer eso, porque la falta de perdón en sí misma es tanto un estorbo como un pecado, y mantiene nuestro enfoque en un mal y una herida en lugar de en Jesús. El perdón nos libera para poder correr nuestra carrera sin cadenas y poner nuestra mirada en Jesús.

3. El perdón nos libera del sufrimiento innecesario.

- a. *La falta de perdón puede consumirte.* Reflexionar sobre el mal que te han hecho, abrigar rencor, es como tocar una herida abierta y negarse a dejar que cicatrice. Continuar rumiando sobre la ofensa o sumergirse en la autocompasión, los pensamientos de odio y las fantasías de venganza, ¡no hace ningún daño a la otra persona y no nos hace ningún bien a nosotros! De hecho, solo nos hacen sentir miserables. Tales pensamientos “encogen nuestra alma” (por así decirlo), y nos hacen más *diferentes a Cristo* en lugar de acercarnos a Cristo. De hecho, dado que nunca podemos "vengarnos" de todos modos, la falta de perdón, reflexionar sobre el dolor y guardar rencor perversamente cobran su peor precio en los espíritus de las *personas que ya han sufrido más*. Aunque el odio puede darnos una forma de “energía instantánea”, a la larga vuelve su poder contra el que odia (es decir, la persona que se niega a perdonar.)
- b. *Además, los estudios muestran que la falta de perdón crónica se asocia con:* aumento de problemas cardíacos, aumento de la presión arterial, aumento de la excitación del sistema nervioso y posiblemente problemas del sistema inmunitario. Por otro lado, el perdón se asocia con una disminución de los problemas psicológicos, una disminución de los niveles de ira y una mayor madurez emocional. (McCullough 2000: 43-55; Witvliet, et al., 2001: 117-23; Enright 2001: 45-67).

4. La falta de perdón afecta adversamente nuestras relaciones con los demás y con Dios. El pecado, incluido el pecado de la falta de perdón, nos separa de Dios (**Isaías 1:10-15; 59:1-2; Miqueas 3:4**). Al convertirnos en personas agrias y endurecidas, que se enfocan en nosotros mismos y en los males que nos hacen, la falta de perdón también nos separa de otras personas. Como seres sociales, estábamos destinados a estar "conectados" entre nosotros.

5. El perdón se adapta a personas defectuosas como nosotros. Nadie es inocente; todos son culpables. Nosotros también somos delincuentes. En el “mundo real”, el perdón es una forma de vida: cuando lastimas a un amigo cercano a través de un comentario o acto inapropiado (y todos lo hacemos), nuestros amigos cercanos típicamente tomarán el dolor y lo dejarán ir. Así, cancelar la deuda y dejarla ir es una forma de vida. La vida sería insostenible si la gente no perdonara regularmente.

6. La falta de perdón es una elección, así como el perdón es una elección. Tendemos a ser selectivos en cuanto a quién perdonamos y qué perdonamos: perdonamos solo "pequeñas" heridas, y solo aquellas infligidas por personas cercanas. Sin embargo, Jesús no nos dio la opción de ser selectivos con las heridas o las personas que debemos perdonar. Dijo que debemos perdonar “hasta setenta veces siete” (que es la forma simbólica de Jesús de decir una “infinidad” de tiempos, no solo 490 veces) (**Mateo 18:22**), de hecho, como parte de un nuevo pacto, Jesús declara que debemos amar a nuestros enemigos, no solo a los que nos aman (**Mateo 5:38-48**). Jesús es muy duro con los pecadores (como nosotros) que se niegan a perdonar a otros pecadores, porque todos somos pecadores. Smedes, al comentar sobre la parábola de Jesús en **Mateo 18**, lo expresa bien: “Él [Jesús] es duro porque la incongruencia de los pecadores que se niegan a perdonar a los pecadores aturde la mente de Dios. No puede afrontarlo; no hay manera honesta de soportarlo. Entonces él dice: si quieres el perdón de Dios y no

puedes perdonar a alguien que necesita un poco de perdón de tu parte, olvídate del perdón que quieres. Quite la elocuencia del inglés King James y encontrará a Jesús diciendo algo como esto: si se niega a perdonar a otras personas cuando espera ser perdonado, puede irse al infierno.” (Smedes 1984: 150)

E. *El perdón no se puede “ganar” mediante el arrepentimiento, pero el perdón de Dios demuestra el poder, la libertad, el respeto y el amor que se encuentran en Jesucristo.*

1. Muchos piensan que “si una persona que nos agravia no se arrepiente, no merece ser perdonada.” Smedes responde profundamente a esto, de la siguiente manera: “Por supuesto, él no merece ser perdonado. Nadie lo hace.” (Smedes 1984:, 90-91)

2. Siempre hay un déficit entre lo que el ofensor le debe a la persona a la que hirió y lo que esta es capaz de pagar. Incluso el arrepentimiento sincero de un violador no restaurará la inocencia perdida. El arrepentimiento sincero de un asesino no restaurará una vida. El arrepentimiento sincero de quien te ha sacado un ojo no te devolverá la vista. El arrepentimiento no “igual a la balanza.”

3. Nunca puedes hacer que nadie se arrepienta de todos modos. El ofensor puede estar muerto o desaparecido, incapaz de arrepentirse, sin saber que te ha ofendido, o simplemente no le importa. El perdón de Dios tiene eso en cuenta. No hace que el perdonar a alguien dependa de un arrepentimiento que está fuera de tu control.

4. El perdón de Dios es un testimonio del poder del amor verdadero. Te coloca en la posición de decidir conceder o negar el perdón tú mismo. Requerir que el ofensor primero se arrepienta antes de que lo perdones te encadena a él. Perversamente, eso te hace dependiente de quien te lastimó. Requerir que el ofensor primero se arrepienta antes de perdonarlo le da al ofensor el poder de controlar su corazón, mente y voluntad.

5. El perdón de Dios te libera del poder que Satanás le dio al ofensor. Te libera de tu esclavitud al pasado, al mal, al dolor y al mal. Te libera de tu estado de dependencia. Te permite sanar y seguir con tu vida.

6. El perdón piadoso muestra compasión por la otra persona. Perdonar a la otra persona sin exigirle que se arrepienta demuestra que la ves como alguien *capaz* de cambiar. De hecho, podría motivarlo a cambiar.

7. El perdón de Dios es una alta expresión de amor. Como se discutió anteriormente, una de las "emociones calientes" clave que conduce a la falta de perdón es el miedo. Sin embargo, la Biblia dice que “no hay temor en el amor; pero el amor perfecto echa fuera el temor” (1 Juan 4:18). Como dice Jeffress: “si el arrepentimiento es un requisito para otorgar el perdón, eso significa que debemos confrontar a cada persona que nos hace daño antes de que podamos perdonarla genuinamente. . . . Pero, ¿realmente queremos pasar nuestras vidas exigiendo el arrepentimiento de todos los que nos rodean? ¿No nos estamos asegurando de que las personas corran por las colinas cuando nos vean venir si siempre necesitamos "hablar de un asunto personal"? Y lo que es más importante, ¿no contradice este estilo de vida de confrontación la esencia del amor cristiano, un amor que "no lleva registro de los agravios" (1 Corintios 13:5, NVI).” (Jeffress 2000: 80)

F. *Buscar el perdón de los demás.*

1. Si verdaderamente vemos y entendemos nuestra propia necesidad y pecaminosidad, la cantidad y profundidad del perdón de Dios para con nosotros, y nuestra continua necesidad de Su perdón por nuestros pecados continuos, deberíamos sentirnos naturalmente motivados a buscar el perdón de otras personas a las que hemos agraviado y lastimado. De hecho, nuestra búsqueda del perdón *de los demás* es probablemente una de las mejores motivaciones para extender el perdón a los demás. Después de todo, ¿cómo podemos negarnos a perdonar a otras personas cuando no solo acudimos a Dios, sino *a otras personas* en busca de perdón?

2. Buscar el perdón es el primer paso hacia la reconciliación (La reparación de una relación rota por una transgresión). La búsqueda del perdón debe hacerse poco después de haber ofendido a alguien; de esa manera, hay menos tiempo para que la otra persona se “endurezca” contra usted, y para que se forme en la otra persona un estado emocional de falta de perdón en todo el cuerpo.

3. Buscar el perdón implica una serie de pasos:

a. *Determina que necesitas pedir perdón.*

(1) Así como solo “perdonamos” los malos actos (incluyendo el habla) de aquellos que nos han agraviado, también debemos buscar el perdón de aquellos a quienes hemos agraviado con nuestras palabras o conducta. El simple hecho de tener *pensamientos* hirientes, lujuriosos u otros pensamientos erróneos acerca de alguien no garantiza ni debería garantizar que busquemos el perdón de esa persona. Sande señala: "Que un pecado deba ser confesado a otras personas además de a Dios depende de si fue un 'pecado de corazón' o un 'pecado social'. Un pecado de corazón ocurre solo en tus pensamientos y no afecta directamente otros. Por lo tanto, necesita ser confesado solo a Dios." (Sande 2004: 127).

(2) Al determinar si necesitamos buscar el perdón, no debemos negar nuestra culpa o fingir que lo que hicimos no fue tan dañino. Debemos considerar cosas como: (A) ¿Estamos avergonzados de lo que hicimos? (B) ¿Sentimos remordimiento por lo que hicimos? (C) ¿Repasamos una y otra vez el evento en nuestra mente (quizás tratando de justificarlo)? (D) ¿Nos comparamos con la persona que lastimamos (quizás diciéndonos a nosotros mismos: “Él es tan malo como yo, o peor!”)? (E) ¿Hemos mentido para encubrir lo que hicimos por vergüenza? (F) ¿Cómo ha cambiado nuestra vida debido a lo que hicimos (incluso en formas tan “sutiles” como hacernos más “encallecidos” o “más duros”)? (G) ¿Anhelamos ser libres de la vergüenza y la culpa de nuestra ofensa? (H) ¿Hemos confesado nuestro pecado a Dios y experimentado su perdón (en cuyo caso, también debemos buscar el perdón de la persona real a la que hicimos daño)?

(3) El caso de un agravio contra alguien que no está al tanto de tus acciones (como una relación adúltera que tuviste con alguien, aunque tu cónyuge no lo sepa) puede ser más complicado. Jeffress sugiere al menos tres preguntas para hacer en tal caso: (A) *¿Es necesaria la restitución?* Si la otra parte ha sufrido una pérdida, pero no sabe exactamente quién la causó, es su obligación no solo disculparse y pedir perdón, sino también reparar la pérdida; de hecho, reparar la pérdida demuestra la sinceridad de su disculpa y deseo de perdón. (B) *¿Cuáles son las posibilidades de que se descubra su ofensa?* Es posible que una aventura de hace treinta años nunca salga a la luz en su matrimonio ahora, mientras que una relación de hace seis meses probablemente llamará la atención de su cónyuge, y escuchar las noticias de otra persona sería más doloroso que escucharlas de usted. (C) *¿Su confesión ayudará o perjudicará a la otra parte?* Y agrega: “Este es el problema de fondo. A veces, nuestro deseo de ‘confesar’ puede ser muy egocéntrico. Si bien podemos sentirnos aliviados después de descargar nuestra basura sobre nuestro cónyuge, él o ella pueden sentirse devastados. A veces, el amor sacrificial implica nuestra disposición a llevar nuestras propias cargas en lugar de pedirle a alguien más que comparta la carga” (Jeffress 2000: 158-59).

b. *Pide perdón.*

(1) Recuerda que “pedir perdón es pedirle a la persona que has agraviado que haga algo: que te libere de tu obligación” (Ibid.: 161). En consecuencia, solicitar una reunión personal es el método preferido de comunicación: hablar en persona con la otra persona le permite escuchar el tono de nuestra voz, ver nuestras expresiones faciales, evaluar nuestro lenguaje corporal y

hacer preguntas de seguimiento, todo. (o muchos) de los cuales se impiden o inhiben hablando por teléfono o por carta.³ Además, reunirse en persona ayuda a mostrar la seriedad de la ocasión y, por lo tanto, demuestra la sinceridad de su deseo de perdón. Eso es especialmente cierto si, debido a la distancia que tiene que viajar u otras circunstancias, le costará algo reunirse en persona. Como señala Jeffress, “El tiempo y el sacrificio necesarios para tal esfuerzo pueden parecer elevados, pero son insignificantes en comparación con el gozo de una conciencia tranquila.” (Ibid.).

(2) Pedir perdón implica algo más que decir superficialmente: “Lo siento.” Incluye aceptar el dolor de la humillación que ocurre cuando admitimos que estábamos equivocados. Eso puede ser especialmente grave cuando alguien con relativa autoridad y poder (p. ej., un esposo, padre o empleador) tiene que humillarse y pedir perdón a alguien de relativa dependencia o subordinación (p. ej., una esposa, un hijo o un empleado). Sin embargo, “Si queremos ser libres, debemos aceptar el dolor asociado con esta humillación” (Enright 2001: 254).

(3) Jeffress identifica cuatro aspectos de pedirle a alguien que te perdone: (A) *Niégate a culpar a los demás.* Incluso si un tercero, o incluso la persona a la que le pides perdón, es en gran parte responsable del conflicto, debes concentrarte en tu propia ofensa. (B) *Identifique el mal que ha cometido.* No intentes minimizar lo que has hecho ni hablar solo en términos generales. La otra persona ya es consciente de lo que has hecho; ahora él o ella quiere saber que eres plenamente consciente de ello. (C) *Reconoce el daño que has causado.* La otra persona quiere saber que comprendes el dolor que ha sufrido a causa de tus acciones. Si reconoces eso (o incluso dices que “no puedes imaginar el dolor [o la pena o la vergüenza] que esto te pudo haber causado”) hará que la otra persona sea mucho más probable que te perdone. (D) *Pídele a la otra persona que te perdone.* No debe simplemente confesar el mal que ha hecho, sino terminar su discusión pidiéndole a la otra persona que lo libere voluntariamente de la deuda en la que ha incurrido como resultado de su ofensa. **RECUERDA:** No puedes exigir perdón; ni puedes dejar de insinuar que la otra persona debe perdonarte para su propio beneficio. En cambio, Jeffress sugiere pedir perdón diciendo algo como: “Me doy cuenta de que te he hecho mal por _____. Haré todo lo posible para asegurarme de no volver a hacer esto nunca más, aunque me doy cuenta de que no hay nada que pueda hacer para borrar el profundo dolor que te he causado. Lo que hice estuvo mal, y no puedo culpar a nadie más que a mí mismo. Vengo a ti hoy para preguntarte si puedes encontrar algo en tu corazón para perdonarme por lo que he hecho.” (Jeffress 2000: 163)

(4) Chapman y Thomas siguen un formato similar de cinco pasos para disculparse y pedir perdón: (A) Expresar *arrepentimiento* (p. ej., “Lo siento”); (B) Aceptar la *responsabilidad* (p. ej., “Me equivoqué”); (C) Hacer *restitución* (p. ej., “¿Qué puedo hacer para corregirlo?”); (D) *Arrepentirse* genuinamente (p. ej., “Trataré de no volver a hacer eso”); y (E) *Solicitar* perdón (p. ej., “¿Me perdonarías, por favor?”) (Chapman and Thomas 2006: *passim*).

(5) Puede ser que la persona de quien buscamos perdón esté muerta, ya no esté disponible o se niegue a hablar con nosotros. O bien, la persona puede responder a nuestra solicitud de perdón de manera ambivalente, negativa o incluso con hostilidad. Aunque eso es desafortunado, si verdaderamente y sinceramente hemos hecho todo lo que hemos podido para arrepentirnos y aceptar la responsabilidad por lo que hicimos, hemos hecho restitución,

³Puede haber mecanismos específicos o únicos en culturas o sociedades particulares para organizar reuniones de perdón, como el uso de miembros de la familia extensa, ancianos de aldeas, líderes de clanes o tribus, líderes de iglesias u otros como “intermediarios” o facilitadores. La iglesia tiene un papel que podría desempeñar o desarrollar para lograr el perdón.

nos hemos arrepentido (cambiado nuestros caminos) y buscado el perdón y el cierre, sin embargo podemos tener la clara conciencia de “saber que ni Dios ni ninguna otra persona puede acusarte de un mal que nunca has intentado corregir” (Jeffress 2000: 164).

(6) Enright sugiere que, como resultado de nuestra ofensa y nuestra búsqueda de perdón, debemos: (A) buscar significado en nuestros fracasos y errores (nuestros éxitos rara vez nos enseñan tanto como nuestros fracasos); (B) reconocer que somos más fuertes por lo que hemos vivido (por el coraje que se necesita para admitir un mal y enfrentar a la persona que hemos dañado, seremos más fuertes y más capaces de enfrentar futuros fracasos sin miedo); (C) darse cuenta de que no estamos solos (es decir, es posible que necesitemos apoyo para pasar por este proceso y nos damos cuenta de que somos como otras personas; por lo tanto, es posible que ya no seamos tan orgullosos o desdeñosos de los demás); (D) tomar la decisión y tomar las medidas necesarias para no repetir la infracción; y (E) experimentar la libertad de la culpa, el remordimiento y la vergüenza que trae la confesión del pecado y la aceptación del perdón. Todas estas cosas deberían acercarnos más a Cristo y hacernos más como Cristo en el futuro.

G. Cuando el ofensor busca el perdón.

1. Cuando un ofensor busca perdón, decirle “te perdono” debe hacerse con cuidado; NO siempre es apropiado o necesario. Hacerlo puede usarse como un arma contra el infractor, o puede hacerse demasiado pronto, lo que hace que el infractor reaccione a la defensiva y agregue nuevas lesiones a las anteriores. Además, uno debe tener cuidado en situaciones en las que va a la otra persona para expresarle su perdón, lo que podría exponerlo al riesgo de daño físico o violencia por parte de esa persona.

2. Smedes sugiere que, antes de perdonar, debes: (A) pensar (llegar a la mayor claridad posible sobre lo que sucedió); (B) evaluar la situación; (C) hablar con un amigo o consejero; (D) sentir (ser capaz de entender exactamente lo que está sintiendo y por qué); y (E) orar (perdonar es un acto difícil de realizar: debemos ser honestos con Dios, admitir nuestra necesidad de su ayuda, pedirla y usarla cuando llegue). Luego, una vez que haya decidido decirle a la otra persona que la ha perdonado, debe: (A) tomarse su tiempo; (B) medir el riesgo; (C) esperar una señal; (D) hacerlo oblicuamente (hablar sobre otras cosas primero; escuchar por un rato; hacerlo casi como una ocurrencia tardía); (E) hacerlo después de haber comenzado la conversación honestamente y con convicción, deseándole lo mejor a la otra persona; (F) no alegar motivos sagrados; (G) improvisar; (H) hacerlo corto; (I) mantenerlo liviano; y (J) darle tiempo a la otra persona (cambiar de tema si aún no está listo para hablar de ello; dejar que lo piense; dejar que vaya a su propio ritmo) (Smedes 1984: 138-39, 145-46). En general, sin embargo, tiene que ser un perdón genuino guiado por el Espíritu con el fin de restaurar la relación.

3. Los casos más apropiados de decir realmente las palabras de perdón a la otra persona se encuentran en las siguientes circunstancias:

a. *El delincuente se ha disculpado y ha pedido perdón.* El ofensor puede estar listo para escuchar esas palabras importantes antes de que usted esté listo para pronunciarlas. Recuerda, el perdón no se puede forzar, es tu acto gratuito. Tu respuesta honesta puede ser: “Quiero perdonarte, pero dame algo de tiempo, ¿de acuerdo?”

b. *El agresor no se ha disculpado ni ha pedido perdón, pero se ha establecido la culpabilidad más allá de toda duda razonable.* NO ofrezca perdón al ofensor antes de que el ofensor se disculpe. Al hacerlo, elimina la necesidad de que Dios obre en la vida del ofensor. Recuerde, aún puede alejarse de la situación sabiendo que ha hecho todo lo posible.

c. *La relación entre usted y el agresor se ha roto y ambas partes están enfadadas.* *Discúlpase primero,*

lo que puede llevar a la otra parte a expresar su dolor, puede abrir la puerta para que usted ofrezca el perdón.

d. *El delito ocurrió hace mucho tiempo y el delincuente ya no es parte de su vida.* Puede que no surja la oportunidad de expresar perdón al ofensor si esa persona está muerta o ya no está disponible por otras razones. Sin embargo, usted puede expresar su perdón simbólicamente (como se indicó anteriormente), o expresar su perdón a un miembro de la familia, clan, tribu o iglesia del ofensor, o utilizar a la familia, clan, tribu o iglesia u otros intermediarios para iniciar una reunión de perdón.

e. *El ofensor no tiene idea de que usted está incluso ofendido.* Uno debe sacar a relucir las viejas cuestiones con tacto; como se señaló anteriormente, debe considerar si mencionar los problemas causará más daño o más bien a la otra persona, así como a usted mismo.

F. A veces no es posible. La reconciliación no siempre es posible, especialmente con aquellos que son “lanzadores” y “destructores” (Lutzer, 2007).

H. *Reconciliación descrita: la reconciliación es la restauración de una relación.*

El perdón es la respuesta moral de una persona a la injusticia de otra; la *reconciliación* es dos personas que se unen para restaurar una relación cuya confianza se rompió (es decir, abolir el obstáculo moral a la comunión). “Se necesita una persona para perdonar. Se necesitan dos para reunirse. El perdón ocurre dentro de la persona herida. El reencuentro ocurre en una relación entre personas. Podemos perdonar a quien nunca dice que lo siente. No podemos estar verdaderamente reunidos a menos que él esté sinceramente arrepentido. Podemos perdonar *incluso si* no confiamos en que la persona que nos agravió una vez no nos vuelva a agraviar. La reconciliación solo puede ocurrir si podemos confiar en que la persona que nos agravió una vez no nos vuelva a agraviar. En pocas palabras: perdonar no tiene ataduras. La reconciliación tiene varias ataduras”. (Smedes 1996: 27)

I. *Por qué la reconciliación es pragmáticamente importante.*

1. La reconciliación es un testimonio del poder de Dios y demuestra nuestra obediencia al mandamiento más importante que Cristo nos dio la noche antes de su crucifixión.

a. *En su última noche en la tierra antes de ser crucificado, Jesús dijo esto: “Un mandamiento nuevo os doy, que os améis unos a otros, así como yo os he amado, que os améis unos a otros. En esto conocerán todos que sois mis discípulos, si tuviereis amor los unos con los otros.” (Juan 13:34-35)*

b. Sin reconciliación, no mostramos al mundo *la evidencia más importante* de que somos discípulos de Cristo.

2. La reconciliación nos empodera para resistir los ataques del enemigo.

a. *Negativamente*, el hecho de que los creyentes no se reconcilien los divide y los aísla, convirtiéndolos así en presa fácil de los ataques del enemigo.

b. *Afirmativamente*, los creyentes que viven en paz y en armonía unos con otros poseen la unidad de un ejército poderoso, capaz de triunfar en la guerra espiritual en la que estamos comprometidos (Efesios 6:12), para que las puertas del infierno no puedan vencer a la iglesia (**Mateo 16:18**).

3. Nuestro vivir en armonía y bendecir a otros resultará en que Dios nos bendiga (1 Pedro 3:8-9):

“En suma, sed todos armoniosos, solidarios, fraternos, bondadosos y humildes de espíritu; 9 no devolviendo mal por mal, ni insulto por insulto, sino bendiciendo; porque fuisteis llamados con el propósito mismo de que pudierais heredar una bendición.”

J. *La reconciliación no ocurre instantáneamente, sino que toma tiempo y requiere una serie de etapas.*

Jeffress describe cuatro etapas en el proceso de reconciliación (Jeffress 2000: 115-23):

1. **Arrepentimiento**—Aunque uno puede perdonar a una persona que nunca admite que causó un daño, en la mayoría de los casos la reconciliación de una relación requerirá la voluntad de admitir los errores cometidos y reconocer el dolor causado, para que pueda ocurrir la sanación interpersonal y relacional y la relación se puede asentar sobre una base nueva y más sólida.
2. **Restitución**—Tratar de restaurar lo que fue quitado o roto en una relación demuestra la sinceridad del arrepentimiento de uno y la seriedad del deseo de lograr la integridad relacional. La restitución ayuda a “nivelar el campo de juego”, para que ambas partes puedan comenzar a renovar su relación de manera equitativa (ver Sande, 2004: Apéndice C, “Principios de restitución”).
3. **Rehabilitación**: para restablecer una relación con alguien que nos ha hecho daño, es importante tener la seguridad de que nuestro agresor realmente ha cambiado para que no seamos victimizados nuevamente. Es por eso que el arrepentimiento genuino se evidencia por un cambio de comportamiento.
4. **Reconstrucción de la confianza**—A menudo se pueden necesitar muchas personas para ayudar a restaurar una relación (ver Gálatas 6:1). Las actitudes cambiadas resultarán en palabras y acciones cambiadas hacia la otra persona; eventualmente, la otra persona verá nuestra sinceridad. Puede llevar más tiempo restablecer la confianza rota que establecer una relación de confianza en primer lugar. Sin embargo, por la gracia de Dios y los actos mutuos de ambas partes, puede suceder.

PROCESO DE GRUPO: Perdón y Reconciliación

A. Recuerda un momento en el que necesitabas el perdón. Piensa en un momento de tu pasado en el que lastimaste a alguien o hiciste algo malo, y necesitabas perdón, y se te *concedió* ese perdón. Esto podría ser un incidente de su infancia, un momento en que estaba en la escuela secundaria o la universidad, un momento en su matrimonio o relación, o un incidente en alguna otra relación. Puede implicar una necesidad de perdón de una persona o de Dios. Lo que importa es que hiciste algo malo y te sentiste mal y que te perdonaron. **Después de recordar el evento (que no es necesario revelar), en su pequeño grupo, responda las siguientes preguntas:**

1. ¿Cómo se sintió estar en problemas, perder la cara, perder el respeto o el respeto por uno mismo y necesitar el perdón?
2. ¿Cómo se siente en el estómago? ¿Cómo se sintieron tus palmas? ¿Otras partes del cuerpo?
3. ¿Cómo llamarías las emociones que experimentaste cuando te diste cuenta de que habías pecado y necesitabas el perdón?
4. ¿Qué se sintió (o se habría sentido) al *pedirle* perdón a la persona que lastimaste, y luego cómo te sentiste al *recibirlo*?

B. Recuerda un momento en que te reconciliaste. Piense en un momento de su pasado cuando se reconcilió con alguien a quien le hizo daño. (Nota: este puede o no ser el mismo evento descrito anteriormente). **Después de recordar el evento (que no es necesario revelar), en su pequeño grupo, responda las siguientes preguntas:**

1. ¿Quién tomó la decisión de avanzar hacia la reconciliación? ¿Cuál fue su motivo para la reconciliación?
2. ¿Cómo respondió la otra persona a la discusión de reconciliación?
3. ¿Hubo un esfuerzo por desintoxicar la discusión y mantenerse enfocado en la reconciliación?
4. ¿Cómo se mostraron usted y la persona ofendida devoción o amor mutuo?

MATRIMONIO Y RELACIONES INTERPERSONALES

A. Las dificultades matrimoniales o familiares a menudo son el resultado de más de un problema agudo.

1. Los individuos se entienden mejor evaluando cómo interactúan con la familia en su conjunto. El aconsejado está conectado a un "sistema vivo". El cambio en una parte del sistema afectará al conjunto (p. ej., un hijo rebelde puede deprimir a la madre o enojar al padre, lo que afectará la forma en que el esposo y la esposa interactúan entre sí).

2. Siempre hay tensiones, para cada miembro de una familia, entre la unidad y la individualidad.

a. Las familias saludables logran un equilibrio entre ser una "persona propia" (es decir, tener una identidad propia o estar desconectado de los demás) y permanecer conectados (enredados o comprometidos) entre sí.

b. Las familias no saludables tienden a moverse hacia un extremo del espectro o hacia el otro. O los miembros de la familia tienen límites rígidos entre ellos, o están demasiado involucrados en tratar de arruinar la vida de los demás.

(1) Los límites rígidos o la separación pueden ocurrir en diferentes niveles dentro de una familia: es decir, entre cualquiera de los miembros de la familia; entre padres e hijos; o entre miembros de la familia y personas ajenas a la familia (p. ej., sin amigos, o no se permiten amigos en la casa, o sin participación en la escuela).

(2) La participación excesiva generalmente ocurre cuando los padres intentan controlar demasiado la vida de sus hijos. Por lo general, los padres no renuncian al control a medida que los niños crecen. A veces, ese patrón perdura incluso después de que los niños se han convertido en adultos y tienen sus propias familias. Este tipo de "enredo" conduce a una dependencia malsana y puede dificultar la formación de relaciones saludables fuera de la familia.

3. Los patrones disfuncionales de comportamiento y de relación con los demás pueden aprenderse y luego transmitirse de generación en generación.

B. Los matrimonios (y otras relaciones cercanas) se deterioran en un patrón predecible (Gottman, 2000).

1. Los matrimonios (y otras relaciones cercanas a largo plazo) tienden a deteriorarse en cuatro pasos predecibles:

a. *Crítica*, primero mental, luego verbal;

b. *Actitud defensiva*—primero mental, luego verbal (esto se caracteriza por "responder bruscamente" al crítico y conduce a discusiones);

c. *Desprecio*—mientras que la crítica y la actitud defensiva tienden a ser actos o cualidades específicas de la persona, el desprecio se dirige a la otra persona per se;

d. *Obstrucción o guerra*: para evitar ser lastimada, la persona se retrae y convierte su corazón en un "muro de piedra", o bien estalla una guerra abierta, diseñada para lastimar a la otra persona (mental, emocional o físicamente). (Worthington 2003: 227).

2. Las investigaciones indican que existe una relación directa entre la fortaleza y la felicidad de un matrimonio y la proporción de interacciones positivas y negativas. Si una pareja tiene 10, 7 o incluso 5 interacciones positivas por cada negativa, por lo general son felices. Sin embargo, en 5:1 ocurre una transformación abrupta: por encima

del nivel 5:1, las personas generalmente ven la relación de manera positiva; por debajo de ese nivel, generalmente ven la relación negativamente. Además, si una pareja tiene una relación por debajo de 5:1, por lo general no es 4:1, sino que cae dramáticamente a 1:1 o incluso a 1:2 (Ibid.: 227-28).

C. Los matrimonios (y otras relaciones cercanas) pueden restaurarse.

1. La consejería debe ayudar a los cónyuges a revertir el proceso de deterioro.

a. *El consejero debe ayudar a los aconsejados a trabajar conscientemente en comportamientos, palabras y pensamientos que se mueven en la dirección de obstrucciones o guerra de regreso al desprecio; del desprecio a la actitud defensiva; de la actitud defensiva a la crítica; y de la crítica a la normalidad.* Al hacer eso, podemos buscar señales que nos digan si los aconsejados están envenenando, en lugar de desintoxicar, la relación: (1) sacan a relucir heridas pasadas, en lugar de simplemente lidiar con la herida actual; (2) son demasiado duros al reprochar a la otra persona; (3) atacan a la persona, en lugar de ceñirse al problema; (4) escuchan amargura en su voz; (5) no pueden dejar atrás las heridas del pasado.

b. *Al hablar con una pareja, el consejero también debe hacer preguntas que se centren en los sentimientos, comportamientos y pensamientos.* Los sentimientos son importantes, ya que a menudo son una expresión de pensamientos o creencias. Las preguntas también deben dirigirse a la condición de la vida espiritual de la pareja (aquellos con serios problemas matrimoniales invariablemente tendrán una mala relación con Dios).

c. *El egocentrismo suele ser evidente en personas que tienen problemas matrimoniales u otros problemas relacionales.* Las personas a menudo satisfacen sus necesidades egocéntricas al: (1) ignorar los deseos de su pareja; (2) volcarse en el propio trabajo o en algún otro esfuerzo; y (3) poner más y más energía en intentar que la otra persona satisfaga las necesidades de uno.

d. *El consejero puede guiar a la pareja a monitorear su propio matrimonio.*

(1) El consejero puede ayudar a la pareja a ver sus motivos y estrategias equivocados pidiéndole a uno de los cónyuges que informe “como un informador objetivo” sobre cómo se siente el otro cónyuge; Luego, el consejero obtiene la retroalimentación del otro cónyuge con respecto a la precisión del informe y hace un seguimiento preguntando “¿Por qué supones que él/ella se siente de la manera en que se siente?” Esto puede conducir a una exploración profunda de la relación.

(2) Las parejas pueden descubrir la ineficacia de sus motivos y estrategias al comparar sus acciones con los principios de la Biblia. Esta suele ser una buena tarea para el hogar. El consejero puede usar las respuestas para ayudar a identificar las creencias fundamentales no bíblicas que tiene la pareja y luego guiarlos a los principios bíblicos y cómo aplicarlos. Entre otras cosas, el consejero puede animar a la pareja a orar regularmente, en voz alta, unos con otros y el uno por el otro; animarlos a orar de rodillas puede ayudar a fomentar una actitud de humildad.

2. Un matrimonio puede restaurarse a una relación sana y amorosa a través del perdón y la reconciliación, y la aplicación de “los cinco lenguajes del amor.” “En el centro de todos los problemas maritales está la lucha por amar y perdonar. Todas las relaciones matrimoniales requieren tanto amor como perdón, ya que dos pecadores están llamados a vivir como uno solo” (DiBlasio y Cheong 2007: 4). Además, el consejero debe ayudar a los aconsejados que tienen problemas de relación a tomar conciencia y aplicar lo que el psicólogo cristiano Gary

Chapman llama “los cinco lenguajes del amor”. Un aspecto de la tarea de consejería podría ser hacer que los miembros de la relación se comprometan a hacer uno de los “lenguajes del amor” todos los días y llevar un diario de lo que se hizo, cuándo se hizo y la reacción de la otra persona. Como dice Chapman, “Existen básicamente cinco lenguajes de amor emocional, cinco formas en que las personas hablan y entienden el amor emocional... Una vez que identifiques y aprendas a hablar el lenguaje de amor principal de tu cónyuge, creo que habrás descubierto la clave para un matrimonio amoroso duradero” (Chapman 1995: 15-17). Los cinco lenguajes del amor son los siguientes:

a. ***PALABRAS DE AFIRMACIÓN.*** Las palabras que afirman, complementan, edifican y alientan son una forma de expresar amor emocionalmente. El “clima emocional” de un matrimonio se realza cuando un esposo y una esposa usan palabras afirmativas regularmente (es decir, algo afirmativo todos los días).

(1) Establezca una meta para darle a su cónyuge un complemento *diferente* cada día durante un mes. Cuando recibimos palabras afirmativas, es mucho más probable que nos motivemos a decir o hacer algo que nuestro cónyuge desea. Cuando buscamos las fortalezas de nuestro cónyuge y le decimos cuánto apreciamos esas fortalezas, es probable que nuestro cónyuge trabaje duro para estar a la altura de la reputación que hemos verbalizado.

(2) Las palabras de aliento requieren que empaticemos con nuestro cónyuge, aprendamos lo que es importante para él o ella y veamos el mundo desde su punto de vista. Con estímulo verbal estamos tratando de comunicar, “Lo sé. Me importa. Estoy con usted. Cómo puedo ayudar.” Sin embargo, para ser “alentador”, el cónyuge primero debe desear lo que usted le está animando a hacer. Por ejemplo: “Algunos esposos presionan a sus esposas para que bajen de peso. El esposo dice: “La estoy animando”, pero a la esposa le suena a condenación. Solo cuando una persona quiere perder peso puedes darle ánimos. Hasta que ella tenga el deseo, sus palabras caerán en la categoría de predicación. Tales palabras rara vez alientan. Casi siempre se escuchan como palabras de juicio, diseñadas para estimular la culpa. No expresan amor sino rechazo.” (Ibid.: 44)

(3) Para que sean verdaderas palabras de afirmación, lo que dices debe ser dicho con amabilidad y ternura. Además, el amor hace peticiones, no demandas. “Cuando le haces una petición a tu cónyuge, estás afirmando su valor y habilidades... Sin embargo, cuando haces demandas, te has convertido no en un amante sino en un tirano. Tu cónyuge no se sentirá afirmado sino menospreciado” (Ibid.: 49).

(4) Puede dar palabras indirectas de afirmación diciendo cosas positivas sobre su cónyuge cuando él o ella no está presente. (eventualmente, alguien le dirá a su cónyuge y obtendrá todo el crédito por el amor). Además, afirme a su cónyuge frente a los demás cuando él o ella esté presente.

b. ***PASAR TIEMPO DE CALIDAD.*** “Tiempo de calidad” se refiere a darle a alguien su atención enfocada e indivisa. El tiempo de calidad puede incluir mirarse y hablar mientras están sentados juntos, dar un paseo, comer juntos o simplemente estar juntos, haciendo algo que sabe que le gusta a la otra persona.

(1) Un aspecto central del tiempo de calidad es la unión. Togetherness is not just physical closeness, but *focused attention*. “When I sit on the couch with my wife and give her twenty minutes of my undivided attention and she does the same for me, we are giving each other twenty minutes of life. We will never have those twenty minutes again; we are giving our lives to each other. It is a powerful emotional communicator of love” (Ibid.: 60).

(2) El tiempo de calidad a menudo incluye una *conversación de calidad*. —i.e., “diálogo simpático en el que dos personas comparten sus experiencias, pensamientos, sentimientos y deseos en un contexto amistoso e ininterrumpido” (65). La conversación de calidad es diferente de las palabras de afirmación: las palabras de afirmación se enfocan en lo que estamos diciendo; conversación de calidad se centra en lo que estamos escuchando.

(3) El tiempo de calidad puede incluir *actividades de calidad* —i.e., cualquier cosa en la que uno o ambos tengan un interés. El énfasis no está en lo que estás haciendo sino en por qué lo estás haciendo. “El propósito es experimentar algo juntos, alejarse de ello sintiendo: ‘Él se preocupa por mí. Estaba dispuesto a hacer conmigo algo que disfruto, y lo hizo con una actitud positiva’. Eso es amor, y para algunas personas es la voz más fuerte del amor”. (Ibid.: 73-74)

c. ***RECIBIR REGALOS***. Un regalo es algo tangible que demuestra que has estado pensando en la otra persona. No importa si cuesta dinero; puedes hacer un regalo. Lo importante es que hayas pensado en la otra persona, obtenido un regalo y dado ese regalo como una expresión de amor.

(1) Si recibir regalos es el principal lenguaje de amor de su cónyuge, ser un buen dador de regalos es un lenguaje de amor fácil de aprender: Haga una lista de los obsequios que su cónyuge ha expresado entusiasmo por recibir a lo largo de los años (ya sea que esos obsequios hayan sido entregados por usted u otros miembros de la familia o amigos). La lista le dará una idea del tipo de obsequios que su cónyuge disfrutaría recibir. Si es necesario, reclute la ayuda de miembros de la familia que conozcan a su cónyuge para que lo ayuden a seleccionar buenos regalos.

(2) No esperes a ocasiones especiales para dar regalos a tu pareja. Si recibir regalos es su principal lenguaje de amor, casi cualquier cosa será recibida como una expresión de amor. (Si él/ella ha criticado sus regalos en el pasado, y casi nada de lo que ha dado ha sido aceptable, entonces recibir regalos probablemente no sea el principal lenguaje de amor de su cónyuge.)

(3) Su presencia física con su cónyuge en un momento de crisis u otro momento importante puede ser el regalo más poderoso que le puede dar. Si su cónyuge dice que le gustaría que estuviera con él o ella para algún evento, tome esa solicitud con seriedad.

d. ***ACTOS DE SERVICIO***. Los actos de servicio son aquellas cosas que sabes que a tu cónyuge le gustaría que hicieras. Pueden incluir cocinar una comida, poner una mesa, lavar los platos, sacar la basura, cambiar el pañal de un bebé o limpiar la casa. Sin embargo, requieren planificación, tiempo, esfuerzo y energía. Buscas complacer a tu cónyuge sirviéndole. Si se hacen con un espíritu positivo, tales actos son actos de amor. Eso es particularmente cierto cuando los actos de servicio que realiza son cosas que su cónyuge normalmente haría (por ejemplo, un esposo que lava los platos después de una comida para mostrar su aprecio por la comida y su amor por su esposa).

(1) Lo que hacemos el uno por el otro antes del matrimonio no indica lo que haremos después del matrimonio. Antes del matrimonio nos dejamos llevar por la fuerza de la obsesión del “enamorado”. Después del matrimonio volvemos a ser las personas que éramos antes de “enamornarnos”. Por lo tanto, si el principal lenguaje de amor de su cónyuge son los actos de servicio, él o ella puede esperar que continúe realizando actos de servicio después de su matrimonio. Su cónyuge puede sentirse no amado si deja de realizar actos de servicio.

(2) El amor es una elección que no se puede forzar. Las críticas y las demandas de rendimiento abren brechas entre las personas; no promueven actos amorosos de servicio. Su cónyuge

puede hacer lo que le exige, pero probablemente no será una expresión de amor. Las solicitudes son mejores que las demandas. En última instancia, sin embargo, el amor es una elección. “Cada uno de nosotros debe decidir diariamente amar o no amar a su cónyuge. Si elegimos amar, entonces expresarlo en la forma en que nuestro cónyuge lo pide hará que nuestro amor sea más efectivo emocionalmente” (Ibid.: 107)

(3) La crítica de su cónyuge sobre su comportamiento proporciona una pista clara sobre su lenguaje principal de amor. “La gente tiende a criticar más fuerte a su cónyuge en el área donde ellos mismos tienen la necesidad emocional más profunda. Su crítica es una forma ineficaz de suplicar amor. Si entendemos eso, puede ayudarnos a procesar sus críticas de una manera más productiva” (Ibid.: 107)

(4) Puede hacer una lista de todas las solicitudes que su cónyuge le ha hecho en las últimas semanas. Mire esas solicitudes como indicaciones de lo que es realmente importante para él o ella. Elija hacer uno cada semana como una expresión de amor. O bien, puede pedirle a su cónyuge que haga una lista de 10 cosas que le gustaría que usted hiciera durante el próximo mes y que las enumere en orden de importancia. Usa la lista para planificar tu estrategia para un “mes de amor”. O, de vez en cuando como su cónyuge, “Si pudiera hacer un acto especial de servicio esta semana, ¿qué pediría?” Su cónyuge se dará cuenta de estas cosas. Al hacer esto, estarás llenando su “tanque emocional”. Su cónyuge será más feliz y, a su vez, comenzará a actuar de manera que lo haga más feliz a usted.

e. ***TOQUE FÍSICO.*** El contacto físico, que incluye tomarse de la mano, besarse, abrazarse, masajearse, acariciarse suavemente la cara y tener relaciones sexuales, son formas poderosas de comunicar amor emocional al cónyuge. Para algunas personas, el contacto físico es su principal lenguaje de amor. Sin ella, se sienten no amados. Con él, se sienten seguros en el amor de su cónyuge.

(1) Los receptores táctiles están ubicados en todo el cuerpo, por lo que tocar con amor a su cónyuge en casi cualquier lugar puede ser una expresión de amor. Sin embargo, algunos traerán más placer a su cónyuge que otros. Tu cónyuge es tu mejor guía. No insista en tocarlo a su manera y en su tiempo. Si su cónyuge encuentra alguna forma de tocarse incómoda o irritante, continuar haciéndolo comunica lo opuesto al amor y demuestra que le importan poco sus sentimientos. No cometa el error de creer que el toque que le da placer a usted también le dará placer a su cónyuge.

(2) El contacto físico puede ser particularmente importante en tiempos de crisis. Comunica cercanía y solidaridad con la persona que sufre.

(3) Los hombres y las mujeres tienden a tener diferentes necesidades de contacto sexual. Para la mayoría de las esposas, el deseo de tener intimidad sexual con sus esposos surge de la sensación de ser amadas por sus esposos. Si no se sienten amados, a menudo se sienten “usados” en el contexto sexual. El deseo sexual de los hombres tiene una raíz más fisiológica: la acumulación de espermatozoides y líquido seminal en las vesículas seminales: cuando las vesículas seminales están llenas, hay un impulso físico para que se liberen. La mayoría de los cónyuges necesitan reconocer estas diferencias. Sin embargo, como dice Chapman: “Cuando, de hecho, su esposa habla su lenguaje de amor primario y su tanque de amor emocional está lleno, y él habla su lenguaje de amor primario y su tanque emocional está lleno, el aspecto sexual de su relación se hará cargo de sí mismo. La mayoría de los problemas sexuales en el matrimonio tienen poco que ver con la técnica física, pero sí con la satisfacción de las necesidades emocionales”. (Ibid.: 136)

3. Comentarios adicionales sobre los cinco lenguajes del amor.

a. *Lo que hace que una persona se sienta amada emocionalmente (es decir, su lenguaje principal de amor) no siempre es lo que hace que otra persona se sienta amada emocionalmente.* El desafío es hablar el lenguaje del amor del otro. Eso es importante porque, en el contexto del matrimonio, “si no nos sentimos amados, nuestras diferencias se magnifican. Llegamos a vernos unos a otros como una amenaza a nuestra felicidad. Luchamos por la autoestima y la importancia, y el matrimonio se convierte en un campo de batalla en lugar de un refugio” (Ibid.: 154).

b. *Puedes tener más de un lenguaje de amor, aunque la mayoría de la gente tiende a tener un idioma primario y uno secundario. ¿Cuál es tu lenguaje de amor? ¿Qué es lo que te hace sentir más amado por tu cónyuge? ¿Qué deseas por encima de todo? Chapman sugiere tres formas de descubrir tu propio lenguaje principal del amor:*

(1) ¿Qué hace o deja de hacer su cónyuge que le duele más profundamente? Lo contrario de lo que más te duele es probablemente tu lenguaje de amor.

(2) ¿Qué es lo que más le ha pedido a su cónyuge? Lo que más ha solicitado es probablemente lo que lo haría sentir más amado.

(3) ¿De qué manera expresa regularmente amor a su cónyuge? Tu forma de expresar el amor puede ser una indicación de que eso también te haría sentir amado.

c. *¿Cuál es el lenguaje de amor de su cónyuge?* Piense en las formas en que su cónyuge ha indicado que se siente más amado. Aplique las tres preguntas anteriores a su cónyuge. Si aún no lo sabe, pregúntele a él o ella. Discutir el tema. Encontrar su lenguaje principal de amor será encontrar la forma en que la mayoría se comunica, "Te amo".

d. *El amor emocional duradero es una elección.* El amor profundo y emocional puede renacer en un matrimonio, incluso después de muchos años de abandono. Puede llenar el tanque emocional de su cónyuge, y él o ella puede llenar el suyo, una vez que descubra sus lenguajes de amor primarios y conscientemente comience a hablar y actuar para comunicar amor a su cónyuge a través de esos lenguajes de amor.

HOJA DE EJERCICIO: Identificar el lenguaje de amor de alguien

POR FAVOR CLASIFIQUE LAS SIGUIENTES DECLARACIONES, EN ORDEN DE IMPORTANCIA, QUE SON MÁS VERDADERAS SOBRE USTED O SU SER QUERIDO: (1 = más importante, 5 = menos importante)

- _____ Me siento especialmente querido cuando las personas expresan lo agradecidos que están por mí y por las cosas sencillas y cotidianas que hago.
- _____ Me siento especialmente amado cuando una persona me presta toda su atención y pasa tiempo a solas conmigo.
- _____ Me siento especialmente amado por alguien que me trae regalos y otras expresiones tangibles de amor.
- _____ Me siento especialmente amado cuando alguien me ayuda, tal vez haciendo mandados o asumiendo mis tareas domésticas.
- _____ Me siento especialmente amado cuando una persona expresa sus sentimientos por mí a través del contacto físico.

COMENTARIOS: Es nuestra oración que este taller haya sido una bendición para usted. Apreciaríamos cualquier comentario que pueda ofrecer para que podamos mejorar la experiencia del taller para otros.

REFERENCIAS CITADAS

- Baron-Cohen, Simon. 2003. *The Essential Difference*. New York: Basic Books.
- Brenner, David G. 2003. *Strategic Pastoral Counseling: A Short-Term Structured Model*. Grand Rapids, MI: Baker Academic.
- Bruening, David. n.d. *Successful Christian Living*. Neenah, WI: International Christian Assistance; International Children's Fund, Inc.
- Campus Crusade for Christ, International. 1993. *FamilyLife: Marriage Conference*. Little Rock: AR: Campus Crusade.
- Chapman, Gary. 1995. *The Five Love Languages*. Chicago: Northfield.
- Chapman, Gary, and Jennifer Thomas. 2006. *The Five Languages of Apology*. Detroit: Thorndike.
- Corey, Gerald. 1982. *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*, 2nd ed. Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.
- Crabb, Lawrence. 1977. *Effective Biblical Counseling*. Grand Rapids, MI: Zondervan.
- _____. 1997. *Where Healing Begins*. Leadership (18.2, Spring 1997), pp 37-40.
- DiBlasio, Frederick A., and Robert K. Cheong. 2007. "Christ-like Love and Forgiveness in Marital Counseling: Theory and Practice." submitted to *Marriage and Family: A Christian Journal* (in press).
- Enright, Robert. 2001. *Forgiveness Is A Choice*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Gottman, John. 2000. *The Seven Principles for Making Marriage Work: A Practical Guide from the Country's Foremost Relationship Expert*. Three Rivers Press.
- Ivey, Allen E., and Mary Bradford Ivey. 2003. *Intentional Interviewing and Counseling: Facilitating Client Development in a Multicultural Society*. Pacific Grove, CA: Books/Cole.
- Jeffress, Robert. 2000. *When Forgiveness Doesn't Make Sense*. Colorado Springs, CO: Waterbrook.
- Lutzer, Erwin. 2007. *When You've Been Wronged*. Chicago, IL: Moody Publishers.
- McCullough, Michael. 2001. "Forgiveness as Human Strength: Theory, Measurement, and Links to Well-Being." *Journal of Social and Clinical Psychology* 19(1): 43-55.
- Nadig, Larry Alan. n.d. "Tips on Effective Listening." <http://www.drnadig.com/listening.htm> (accessed 10/11/07).
- Sande, Ken. 2004. *The Peacemaker*, 3rd ed. Grand Rapids, MI: BakerBooks.
- Shields, Harry, and Gary Bredfeldt. 2001. *Caring for Souls*. Chicago: Moody.
- Smedes, Lewis. 1984. *Forgive and Forget: Healing the Hurts We Don't Deserve*. San Francisco: Harper & Row.
- _____. 1996. *The Art of Forgiving*. Nashville, TN: Moorings.
- Willard, Dallas. 1997. *The Divine Conspiracy*. New York: HarperSanFrancisco.
- Witvliet, Charlotte vanOyen, Thomas E. Ludwig, and Kelly L. Vander Laan. 2001. "Granting Forgiveness or Harboring Grudges: Implications for Emotion, Psychology, and Health." *Psychological Science* 12(2): 117-23.
- Worthington, Everett. 2003. *Forgiving and Reconciling*. Downers Grove, IL: InterVarsity.

APÉNDICE A: LOS PELIGROS DE HACER TERAPIA

Establecer y mantener límites claros es importante para el éxito de una relación de consejería. Además, ayudan a asegurar que una relación de consejería no cambie de carácter (por ejemplo, no se convierta en una relación sexual inapropiada o manipuladora). Hay algunas trampas comunes que pueden ocurrir en una relación de consejería que están relacionadas en parte con el mantenimiento de límites apropiados:

1. Límites de responsabilidad — cada persona es responsable de sus propios sentimientos, actitudes, opciones, comportamientos, límites, deseos, pensamientos, valores, talentos, habilidades, habla. Sin embargo, muchas personas se sienten responsables de cosas de las que, en realidad, no son responsables; pueden sentirse culpables por cosas sobre las que no tienen ninguna responsabilidad (esto es particularmente cierto en los casos que involucran a familiares y amigos cercanos). Ayudar a alguien a ver de qué es y de qué no es responsable puede ser muy útil para liberarlo de cargas falsas, expectativas falsas y culpabilidad falsa. Una buena manera de ayudar a las personas a ver los límites de su responsabilidad es esta: (1) *SOY responsable por*: (A) Cómo trato a los demás, y (B) como me trato a mi mismo; (2) *NO soy responsable de*: (A) Como me tratan los demás, (B) cómo los demás tratan a los demás, y (C) Cómo se tratan los demás.

2. Transferencia —“transferencia” es cuando el aconsejado transfiere al *consejero* sentimientos o percepciones que pertenecen a otras relaciones (reales o imaginarias) que el aconsejado ha tenido. En otras palabras, el aconsejado proyecta sobre el “equipaje” del consejero que tiene de otras relaciones. Esto puede volverse particularmente evidente cuando se expresan emociones fuertes durante la relación de consejería. En tales casos, el consejero debe recordar mantener límites claros y discernir y aclarar la verdadera realidad. El consejero también debe tener un plan de contingencia para protegerse de la violencia imprevista o de la actuación sexual. El consejero también debe recordar que los aconsejados le responden a usted como consejero (es decir, a su *rol*), no necesariamente a usted personalmente. Están respondiendo a una imagen, no necesariamente a ti *per se*.

3. Contratransferencia —“contratransferencia” es cuando el *consejero* transfiere o proyecta sobre el aconsejado “equipaje” de otra relación que ha tenido el consejero. Por lo tanto, los pensamientos y sentimientos del consejero con respecto a un aconsejado se convierten en una parte importante de la relación. Esto puede ser extremadamente dañino, ya que entonces te estás relacionando con el aconsejado como si fuera alguien más en tu vida. El consejero siempre debe monitorearse a sí mismo para asegurarse de que es consciente de sus propios pensamientos, sentimientos y reacciones, y de los pensamientos, sentimientos y reacciones del aconsejado.

APÉNDICE B — CUIDADO PERSONAL DEL ALMA⁴

La vida cristiana es un viaje, no un evento. Nuestra orientación primaria de vida debe estar centrada en Dios y basada en la gracia. El servicio a Cristo no debe tomar el lugar de la devoción a Cristo. Debemos estar constantemente conscientes de nuestras elecciones orgullosas y de la “tiranía de lo urgente” (es decir, todos los eventos de nuestra vida que demandan nuestro tiempo y atención y terminan desviando el enfoque de nuestra vida del Señor y las cosas que son lo más importante).

La vida cristiana no es simplemente un viaje, sino un viaje riguroso que requiere disciplina diaria, especialmente la disciplina del dominio propio. Debemos estar constantemente en guardia contra el pecado: actitudes, pensamientos, palabras y acciones pecaminosas. No se trata de “esforzarse más”, sino de “esforzarse más sabiamente”.

Tanto los consejeros como los aconsejados deben seguir un curso de acción para el cuidado personal del alma. El cuidado personal del alma debe abordar los seis aspectos de lo que constituye a una persona (espiritual, físico, social, cognitivo,

⁴This appendix is taken largely from the epilogue to Shields, Harry, and Gary Bredfeldt. 2001. *Caring for Souls*. Chicago: Moody, and from Bruenning, David. n.d. *Successful Christian Living*. Neenah, WI: International Christian Assistance; International Children’s Fund, Inc.

conductual y emocional). Hacer esto, en sí mismo, eliminará muchos de los problemas que dan lugar a la consejería y mejorará la naturaleza y satisfacción de la vida de uno, y la efectividad de su ministerio. Tal cuidado personal del alma debe incluir lo siguiente:

1. Aptitud física.

Uno debe comer una dieta saludable y balanceada, mantener un peso corporal adecuado, dormir lo suficiente y hacer ejercicio regularmente. Se deben mantener hábitos saludables, que nos permitan vivir más años y más fuertes (física y mentalmente). Esto incluye cosas tales como: tener un chequeo físico realizado por un médico con regularidad; y eliminar aquellos hábitos (por ejemplo, fumar, consumo excesivo de alcohol y azúcar, conducir sin usar un arnés de hombro o cinturón de seguridad) que son riesgos conocidos. Somos templo del Espíritu Santo (**1 Cor 3,16-17; 2 Cor 6,16**). Jesús también se refirió a su cuerpo como el templo de Dios (**Juan 2:19-21**). Somos responsables ante Dios por nuestra mayordomía de los cuerpos que nos ha dado.

De manera más general, debemos hacer cosas como: mantener nuestras casas y hogares limpios y ordenados; desechar adecuadamente los productos de desecho como estiércol, orina, saliva, etc.; limpiarse (p. ej., bañarse, cepillarse los dientes, el cabello, las manos y las uñas [especialmente en África y la India, donde la mayoría de las personas usan los dedos en lugar de cucharas para llevarse la comida a la boca]); toser o estornudar en la parte superior del brazo o en la manga en lugar de en las manos o en el aire (tosar o estornudar en las manos es en realidad una forma principal de propagar gérmenes porque los gérmenes se transfieren de las manos a todo y a todas las personas que toca); manténgase fuera del alcance de las chinches, piojos, cucarachas, pulgas y mosquitos (utilice mosquiteros); mantener la ropa de cama limpia. Al hacer estas cosas, no solo ayudará a asegurar que su propia vida sea saludable, sino que también evitará infectar o contaminar a quienes lo rodean. El estado de nuestros cuerpos afecta todos los demás aspectos de nuestras vidas. Si nuestro cuerpo está enfermo o agotado, no podemos funcionar bien espiritual, social, cognitiva, conductual o emocionalmente.

2. Adoración redentora.

La adoración es lo último porque Dios es lo último. Nuestra adoración a Dios refleja nuestra actitud y relación con Dios. La adoración debe ser una actividad diaria, precedida de una actitud específica (la de la conciencia de la presencia y obra de Dios en la propia vida). Debemos pedirle a Dios que busque diariamente en nuestro corazón el pecado y una actitud de descontento.

3. Paciencia redentora.

Los consejeros esperan ver cambios positivos en sus aconsejados. Los pastores esperan ver cambios positivos en sus feligreses. Todas las personas esperan y esperan ver cambios positivos en sus cónyuges, hijos y aquellos con quienes pasan tiempo. Sin embargo, no debemos permitir que nuestras esperanzas y expectativas se conviertan en demandas de cambio. Dios es quien traerá el cambio, en su tiempo, no en el nuestro.

4. Amistades redentoras.

Necesitamos cultivar un pequeño grupo de amigos con los que podamos ser transparentes y vulnerables. Necesitamos nutrirnos de escuchar lo que otros tienen que decir, y escuchar a Dios hablándonos a través de otros. Además, necesitamos ser personas de perdón y reconciliación. Necesitamos ser rápidos para disculparnos y hacer las cosas bien cuando hacemos algo malo u ofendemos a la gente. Al hacer eso, las pequeñas heridas no se convertirán en grandes heridas y mantendremos vidas sociales sanas.

5. Sufrimiento redentor.

Solo en Occidente la gente tiene la falsa noción de que la vida debe ser cómoda, placentera, llena de felicidad y sin sufrimiento. La Escritura no hace tal promesa, y la historia testifica uniformemente en contra de esa idea. Necesitamos ver la mano de Dios en nuestro sufrimiento, aprender de él y llegar a ser más como Cristo como resultado de ello. Al hacer eso, seremos más capaces de relacionarnos, ministrar, animar y consolar a otros que están sufriendo.

6. Lectura redentora, estudio y meditación.

Tenemos que hacernos cargo de lo que entra en nuestra mente. La mayoría de las personas exitosas son lectores. ¿Estamos leyendo los libros correctos y buscando la información correcta? No solo la Biblia, sino también los buenos libros nos brindan conocimientos e inspiración importantes para vivir bien y con éxito.

Necesitamos ser estudiantes consistentes de la Palabra de Dios. Mientras leemos, deberíamos hacernos preguntas como: ¿Qué pregunta está tratando de responder Dios en este pasaje? ¿Qué me está diciendo en este pasaje? ¿Qué está diciendo contra mí en este pasaje? ¿Cómo debo aplicar este pasaje en mi vida?

Además, tenemos que ser estudiantes constantes de nosotros mismos. Regularmente necesitamos tomarnos el tiempo para evaluar nuestras vidas (los seis aspectos de lo que significa ser una persona), nuestras prioridades, nuestras relaciones, y luego hacer los cambios necesarios para que nuestras vidas estén en armonía con la Palabra de Dios.

7. Planificación redentora.

Con verdad se ha dicho que “quien no planea, planea fallar”. Todas las personas tienen la misma cantidad de tiempo (24 horas cada día). Sin embargo, si no corremos el día, el día nos correrá. Si no controlamos nuestro dinero, nuestro dinero nos controlará a nosotros. Si no planificamos nuestro tiempo estaremos a merced de otras personas y eventos. Necesitamos aprender a decir “no” a algunas personas y cosas que nos exigen. La mayor parte del tiempo y el mayor dinero no deben gastarse en cosas menores. Tenemos que hacernos cargo de lo que entra en nuestra mente. La mayoría de las personas exitosas son lectores. ¿Estamos leyendo los libros correctos y buscando la información correcta? La mayoría de las personas no tienen planes para guiarlos. La planificación y el establecimiento de metas son importantes. Las personas exitosas (no solo las que tienen éxito en los negocios, sino las que tienen éxito en cualquier campo, incluido el éxito espiritual, relacional y físico) tienen planes, luego establecen objetivos, luego actúan conscientemente sobre ellos y los aplican. Al hacer esto, nos damos cuenta de que es empoderador. A medida que tomamos más control de nuestras vidas, encontramos que todos los aspectos de nuestras vidas mejoran.

8. Oración redentora.

La oración debe ser una parte importante y regular de nuestra vida (lo fue para Jesús). A medida que avanza la comunicación, también avanza la dinámica de una relación. Eso es cierto tanto para nuestra relación con Dios como para nuestras relaciones con otras personas. Necesitamos examinar aquellas cosas en nuestras vidas que son obstáculos para la oración (por ejemplo, el pecado, la duda, el egoísmo, la falta de demostración de amor a nuestro cónyuge). Necesitamos apartar el tiempo para orar. Además, la oración es mantener un canal abierto de comunicación con Dios. En consecuencia, no debemos ver la oración simplemente como hablar con Dios, sino que debemos escuchar lo que Dios nos dice en la oración. Entonces debemos actuar sobre lo que aprendemos en obediencia a Dios.

9. Perdón redentor. Cristo nos ha perdonado una deuda de pecado y rebelión contra él que no podríamos haber pagado por nosotros mismos. Por lo tanto, necesitamos ser personas de perdón y reconciliación. Necesitamos ser rápidos para disculparnos y hacer las cosas bien cuando hacemos algo malo u ofendemos a la gente. Al hacer eso, las pequeñas heridas no se convertirán en grandes heridas y mantendremos vidas sociales, personales y emocionales saludables. Si no nos convertimos en personas de perdón, nuestra mente y nuestra vida no podrán ser liberadas del pasado, nos amargaremos y nunca podremos llegar a ser la clase de personas que Cristo quiere que seamos.

10. Descanso redentor y rejuvenecimiento. El descanso, la relajación y la recreación son necesarios para la salud mental y física. Cuando estamos cansados y agotados físicamente, nuestras mentes no son tan agudas. Además, si pasamos todo nuestro tiempo en nuestros trabajos, nuestras vidas se desequilibran y nuestras relaciones con nuestra familia y amigos sufren. Mantener relaciones sólidas con las personas más cercanas a nosotros y tomarnos el tiempo para “recargar nuestras baterías” y reorientar nuestras prioridades son importantes si queremos tener mentes y vidas alertas y que funcionen bien.

APÉNDICE C—PROBLEMAS QUE ENFRENTAN LOS CONSEJEROS (Modificado de Corey, 1982)

- *Nuestra ansiedad no es necesariamente inútil o antibíblica:* la consejería es un asunto serio y puede tener un gran impacto en nuestros aconsejados. También representamos a Jesús ante nuestros aconsejados.
- *Ser y revelarnos a nosotros mismos:* Muchos consejeros a menudo no aprecian el valor de simplemente ser ellos mismos. Una tendencia común es que los consejeros se vuelvan pasivos (es decir, escuchan, reflexionan, se sientan), pero puede que no sea lo que realmente somos.
- *No necesitamos ser perfectos:* Todos cometemos errores y somos pecadores. Nuestros aconsejados lo saben, pero aun así tienden a pensar que tenemos una vida mejor que ellos.
- *Ser honestos con los aconsejados:* Tenemos que enfrentar nuestras limitaciones como consejeros. Expresar nuestros límites a los aconsejados en realidad aumenta su respeto por nosotros.
- *Silencio:* Una experiencia amenazante: Los momentos de silencio pueden ser refrescantes, pero también incómodos. El silencio puede tener muchos significados. Explore eso con el aconsejado. Recuerde: ¡Dios guardó silencio durante 400 años!
- *Tratar con aconsejados exigentes:* La mayoría de los consejeros quieren que los necesiten. Pero, un aconsejado exigente puede sentir el ego de un consejero hambriento.
- *Trato con aconsejados no comprometidos:* El aconsejado cancela, no se presenta o no está dispuesto a asumir su responsabilidad en el proceso de consejería. Los sentimientos negativos del aconsejado deben ser procesados en la sesión de consejería.
- *Los resultados instantáneos son imposibles:* no espere resultados instantáneos. Una vez que un aconsejado decide ser honesto y dejar caer sus defensas, lo más probable es que experimente más dolor emocional e interpersonal, confusión y pánico. También es posible que nunca sepamos los resultados de nuestra consejería, pero debemos ser fieles de todos modos.
- *No tendremos éxito con todos:* ¡No podemos ayudar a todos! Encuentra tu nicho.
- *Autoengaño en la terapia:* el aconsejado quiere ayuda y los consejeros quieren ayudar. Sin embargo, ¡el poder o el misterio de creer algo que no es cierto puede ser muy inútil!
- *El peligro de perdernos en nuestros aconsejados:* Es común preocuparse por nuestros aconsejados. Sin embargo, la preocupación excesiva puede conducir a sentimientos contratransferenciales.
- *Desarrollar el sentido del humor:* Está bien reírse en las sesiones de consejería. ¡También podemos reírnos de nosotros mismos!
- *Establecimiento de objetivos realistas:* la mayoría de los aconsejados notan un beneficio en las primeras sesiones. Si un aconsejado tiene varios problemas que abordar, tómelos por etapas. Controle el ritmo de la terapia, ya que es posible que el aconsejado no sepa cómo hacerlo.
- *Sobre dar consejos:* Por lo general, no es una buena idea dar consejos a los aconsejados. En cambio, pídeles que desarrollen su propio sentido de lo que es verdad y que confíen en sus respuestas.
- *Sugerencia y persuasión en terapia:* Impulsar una agenda puede resultar contraproducente. En cambio, sugerir cosas al aconsejado puede demostrar que confías en que encontrará su propio camino.
- *Algunas precauciones realistas:* No hay necesidad de provocar al aconsejado para que experimente algo. Lo mejor es dejar que la relación se desarrolle.
- *Desarrollar nuestro propio estilo de consejería:* No existe una manera correcta de aconsejar a alguien.

APÉNDICE D—ESTUDIOS DE CASOS DE CONSEJERÍA BÍBLICA

(1) Dos personas se acercan a su iglesia pidiendo ayuda financiera. Uno está endeudado debido a su propia irresponsabilidad y pereza, y tiene una actitud de derecho, como si la iglesia le debiera ayuda solo porque usted es una iglesia y/o él es un “cristiano”. El otro está endeudado sin culpa propia, trabaja duro y tiene una actitud de humilde sumisión a Dios y a los ancianos de la iglesia. ¿Cómo aconsejarías a cada uno?

(2) Una joven, casada acude a usted, embarazada como resultado de una aventura con un vecino. Su esposo le ha dado una última opción: elegir entre él y el bebé por nacer. ella tiene cinco opciones:

- (a) Aborto;
- (b) Conservar al niño pero perder a su esposo, quien promete divorciarse de ella si ella lo hace;
- (c) Hacer que parientes críen al niño;
- (d) Hacer que el padre biológico críe al niño, si está dispuesto;
- (e) Adopción.

¿Cómo la aconsejas?

(3) Una esposa lo llama y le dice que su matrimonio está en problemas y le pide a usted ya su esposa que vayan a su casa para aconsejarla. Ella le dice que la abusan verbal y emocionalmente, la ordenan como a una sirvienta, la obligan a tener relaciones sexuales y no puede soportarlo más. Tanto ella como su esposo son cristianos profesantes y miembros de su iglesia. Ella está contemplando dejarlo, pero tienen dos hijos pequeños. ¿Cómo procedes?

(4) Una pareja joven acude a ti porque tienen una hija rebelde, pero no están de acuerdo sobre cómo disciplinarla. El marido tiende a ser más tolerante que la madre, y la niña percibe esa diferencia de filosofía en sus padres, por lo que juega uno contra el otro, acudiendo a su padre por peticiones porque él suele ceder y decir “sí”, pero evitando a su madre, incluso regañándola y chismeando sobre ella con su padre. Esto ha causado una ruptura en el matrimonio porque a la esposa le molesta que su hija la vea como la mala que impone la disciplina, mientras que su hija ve a su esposo como de su lado; y como su confidente y salvador. ¿Cómo aconsejas a esta pareja?

(5) Usted ha sido llamado a salir de una reunión de la iglesia para ir inmediatamente al hospital porque uno de los niños pequeños de sus miembros ha tenido un terrible accidente. No sabe qué tan gravemente herido está el niño, o incluso si está vivo. Pero tan pronto como llega al hospital, puede saber por la expresión de los padres que el niño ha muerto. ¿Cómo consuela a los padres en la próxima hora y luego cómo prepara un funeral para un bebé que traerá más consuelo a la familia?

(6) Una adulta soltera en su iglesia está deprimida y sola porque desea desesperadamente casarse, pero no ha encontrado a alguien adecuado para ella. Ella viene a ti con la pregunta: “¿Qué debo buscar en un esposo? ¿Qué puedo hacer para hacerme atractivo (tanto exterior como interiormente) para un hombre piadoso?”

(7) Un hombre piadoso de tu iglesia se presenta un domingo con una joven a la que nunca has conocido. Él la presenta como su prometida y le gustaría que usted hiciera su ceremonia de matrimonio. ¿Qué le dices?

(8) Dos hombres en su iglesia ya no se hablan y son claramente enemigos acérrimos, aunque adoran en la misma iglesia. Tienen un historial de estar en lados opuestos durante las reuniones de la iglesia y debates sobre filosofía y visión, incluso doctrina. Ambos se niegan a acercarse al otro para el perdón y la reconciliación porque cada uno cree que él tiene razón y el otro hombre está equivocado. Esto se está convirtiendo en un escándalo en la iglesia porque ambos hombres son miembros destacados del liderazgo desde hace mucho tiempo. Como manejas esto?

(9) Un aconsejado acude a usted sintiéndose deprimido, desanimado y enojado. Su participación en la iglesia ha disminuido durante el último año y dice que “no ve el sentido de ir a la iglesia”. Dice que sabe que Dios lo ama, pero no se siente amado. El aconsejado reporta pocos amigos, aunque ha tenido muchos en el pasado. No está casado y reporta

poco interés actual en las relaciones sociales. El aconsejado dice que “sabe que las cosas no están bien”, pero no está seguro de qué hacer. ¿Qué buscas cuando hablas con este hombre?

(10) Los padres acuden a usted porque están preocupados por su hijo de 18 años que ha comenzado a vestirse con ropa extraña, a teñirse el cabello y a escuchar música que a los padres no les gusta. Los padres están preocupados por el hijo, por lo que esto significa y cómo afectará esto al futuro del niño. ¿Qué tipo de cosas intentaría averiguar y sugerir a los padres?

APÉNDICE E: ESTUDIOS DE CASOS DE CONSEJERÍA BÍBLICA: RESPUESTAS SUGERIDAS

(1) Dos personas se acercan a su iglesia pidiendo ayuda financiera.

Prepare una Política de Benevolencia de antemano. Este tipo de solicitudes son frecuentes y no se puede simplemente dar dinero a todos los que lo piden, porque: (1) nunca hay suficiente para todos; y (2) dar dinero puede no ser la mejor manera de ayudar al que pide. Su póliza debe contener lo siguiente:

(a) Propósito de la Benevolencia (o Misericordia)

(b) Principios rectores para los que dan a los necesitados que merecen (Deut. 15:7, 8, 11; Prov. 14:31; 19:17; 22:9; 28:27; Mat. 5:16; 25:31-46; Lucas 6:27-38; Hechos 20:35; 2 Cor. 9:6-7; Galón. 6:9-10; 1 Tim. 5:3-16; Santiago 1:27; 1 Juan 3:17).

(c) Advertencias para destinatarios potenciales no merecedores (perezosos, irresponsables) (Prov. 10:4; 19:15; 2 Tes. 3:10; 1 Tim. 5:8; 6:8). Esto no significa que no deba ayudarlos en absoluto, pero puede significar tener “condiciones atadas” a su ayuda financiera (trabajar en la iglesia, ajustarse a un presupuesto y ser responsable ante alguien por ello, encontrar un trabajo, etc.).

(d) Maneras prácticas de ayudar económicamente. El objetivo es ayudar a las personas a ser autosuficientes, no dependientes. Los necesitados que lo merecen generalmente prefieren trabajar que aceptar limosnas. Por lo tanto, considere lo siguiente:

1. Ofrecerles “pago” por hacer algún trabajo útil y necesario en la iglesia.
2. Tenga una lista de agencias gubernamentales, ONG u otros ministerios u organizaciones benéficas a las que pueda referir a la persona si no puede ayudarla usted mismo.
3. Tenga una lista de personas en su iglesia que puedan ofrecer empleo u otra asistencia (nuevamente, esto es algo que debe establecerse con anticipación, pero si involucra al resto de la iglesia, encontrará que muchos las personas tienen la capacidad y el deseo de ser parte de una red para ayudar a los necesitados).
4. En lugar de dar dinero en efectivo, puede llevar a la persona a comprar solo lo esencial (leche, pan, frutas, huevos, arroz, verduras, etc.) o pagar la factura de la persona directamente al vendedor o cobrador en lugar de fideicomiso. que lo hagan con el dinero que les des.
5. Contar con un programa de otorgamiento de microcréditos para que la persona pueda emprender su propio negocio.

(e) Priorizar — miembros de la iglesia y asistentes habituales ante extraños o incrédulos (Gal. 6:10).

(f) No tomes estas decisiones solo. Esto a menudo se considera un ministerio para los diáconos de la iglesia en base a la forma en que tales necesidades fueron satisfechas en Hechos 6:1-7. Véase 1 Tim. 3:8-13 para las calificaciones de los diáconos.

(2) Una joven casada acude a ti embarazada a raíz de una aventura con un vecino.

- (a) Intente involucrar a su esposo y al padre del niño por nacer en el proceso de toma de decisiones lo antes posible. Esto no significa que todos tengan que estar juntos en la misma habitación, ya que las tensiones ya pueden estar lo suficientemente altas. Pero los tres tienen el derecho y la responsabilidad de contribuir a la decisión sobre el futuro del niño.
- (b) Desalentar enfáticamente el aborto, basado en el hecho de que el niño por nacer está hecho a la imagen de Dios y fue unido personalmente por Dios mismo en el vientre de su madre (Sal. 100:3; 139:13-16; Is. 44:24).
- (c) Anime firmemente al esposo y la esposa a permanecer juntos pase lo que pase. Dios odia el divorcio (Mal. 2:16).
- (d) Revise todas las opciones, tal vez invitando a alguien de una agencia de adopción para que le explique el proceso de adopción. También puede necesitar asesoramiento legal.

(3) Una esposa lo llama y le dice que su matrimonio está en problemas y le pide a usted y a su esposa que vayan a su casa para aconsejarla.

- (a) Por muy tentador que sea apresurarse a consolarla, es mejor hacer una cita con ella y su esposo juntos (a menos que sea una verdadera emergencia). Involúcrelo de inmediato porque: (1) para resolver un problema matrimonial, ambas partes deben involucrarse; y (2) si descubre que su esposa ha visto al pastor, o incluso lo ha tenido en su casa, sin su conocimiento o consentimiento, se sentirá enojado y traicionado, y ese será el problema en su mente más que en su matrimonio problemático que llevó a su esposa a llamar en primer lugar.
- (b) Escuchar a ambos lados, hacer preguntas y recopilar datos. Discernir si se necesita evangelismo. Dar tarea. Una buena primera tarea es una lista de "registro" (Mat. 7:1-5): es decir, una lista de los propios pecados o malos hábitos que han contribuido a los problemas en el matrimonio, cada elemento que comienza con la palabra, "YO." Esto podría llamarse autoconfrontación, o autoexamen, o hacerse cargo de las propias acciones y actitudes.
- (c) Acuerde reunirse con ellos nuevamente, como pareja, así como de hombre a hombre, de mujer a mujer, si es necesario y siempre que se logre un progreso (por lo general, un mínimo de tres a cinco sesiones de una hora). La consejera puede ser la esposa del pastor o una mujer mayor y más sabia en la iglesia.
- (d) Debido a que son miembros de la iglesia, puede llegar un momento en que los ancianos se involucren, especialmente si hay un pecado habitual y sin arrepentimiento que necesita ser manejado por medio de la disciplina de la iglesia (Mateo 18:15-17).

(4) Una pareja joven acude a ti porque tienen una hija rebelde, pero no están de acuerdo sobre cómo disciplinarla.

- (a) Claramente, primero trabaje en la relación matrimonial antes de ocuparse de su relación con la hija, porque el matrimonio es la unión de dos en uno, la cual a nadie (niños incluidos) se le debe permitir separar (Mat. 19:6). Su hija crecerá y dejará el hogar (lo más probable), pero el matrimonio es para toda la vida.
- (b) Instruir de Ef. 4:25-32 sobre el tipo de cosas que deben hacer para estar más unidos como pareja (hablando la verdad en amor, reconciliándose cada día, edificándose unos a otros, perdonándose unos a otros).
- (c) Tarea: lista de "registro" (consulte el estudio de caso n. ° 3 anterior), así como los principios bíblicos sobre la crianza de los hijos con el objetivo de llegar a una filosofía común o consenso sobre cómo deben criar a su hija juntos, como una pareja unida.

(5) Usted ha sido llamado a salir de una reunión de la iglesia para ir inmediatamente al hospital porque el bebé de uno de sus miembros ha tenido un terrible accidente.

(a) En cuanto al consuelo inmediato, las palabras no siempre son necesarias y, de hecho, pueden hacer más daño que bien (como decir: "Debe ser la voluntad de Dios"). Su presencia afectuosa y oración sensible suele ser lo mejor que puede hacer en medio de tal dolor. A veces, las mejores palabras, si es que hay que pronunciarlas, son "Lo siento mucho", o algo similar. También puede ofrecer hacer algunas llamadas a sus seres queridos o hacer arreglos para cualquier necesidad práctica inmediata.

(b) Al prepararse para el funeral, trate de aprender lo más posible sobre el niño de los padres: fotos, rasgos de personalidad y buenos recuerdos (también de la familia extendida). Incluya tantos de estos como sea práctico en su mensaje fúnebre.

(c) Asegúrele a la familia en su mensaje que la vida de su hijo o hija tenía propósito y significado.

(d) Asegure a la familia en su mensaje que su hijo o hija está en el cielo con Jesús (especialmente para los hijos de padres creyentes—1 Cor. 7:14; cf. 2 Sam. 12:23; Mat. 19:14).

(6) Una adulta soltera en su iglesia está deprimida y sola porque desea desesperadamente casarse, pero no ha encontrado a alguien adecuado para ella.

(a) Busque rasgos de personalidad o patrones de malos hábitos que puedan haber reducido su potencial matrimonial. Pregúntele sobre su relación con Dios (p. ej., ¿está enojada con Dios?), su historia con el sexo opuesto, su uso actual del tiempo y el dinero, su vida de pensamientos, su vida devocional, etc.

(b) Pregúntele qué hará con el resto de su vida si nunca se casa. ¿Tiene alguna meta en la vida como adulta soltera?

(c) En cuanto a lo que la haría atractiva para un hombre piadoso, podría mencionar rasgos como: (1) los que se encuentran en Prov. 31; (2) una mujer que será la mejor amiga y animadora de su esposo; y (3) una mujer que estará comprometida con su esposo, hogar e hijos.

(d) En cuanto a qué buscar en un esposo, podría mencionar rasgos como: (1) los que se encuentran en 1 Tim. 3:1-7 que describen las calificaciones de un anciano en la iglesia; (2) un hombre que estará comprometido con su esposa, hogar e hijos; y (3) un hombre conforme al corazón de Dios (1 Samuel 13:14; Mateo 22:37-38).

(7) Un hombre piadoso en tu iglesia se presenta un domingo con una joven a quien nunca has conocido.

(a) Antes de fijar una fecha para una boda, deje que la iglesia conozca mejor a la prometida. Deje que se involucre en la iglesia durante los próximos 6 meses para que cuando la pareja se case, todos se sientan bien porque los habrán observado lo suficiente como para saber que ambos son cristianos y que son una buena pareja el uno para el otro. .

(b) Reunirse con la pareja al menos 4 veces durante los próximos meses para llevarlos a través de asesoramiento prematrimonial que incluirá tareas.

(c) Hágales saber que no está prejuzgando a la prometida, pero que toma la responsabilidad de casar a las personas lo suficientemente en serio como para poner a prueba a cada pareja antes de acceder a su boda.

(8) Dos hombres en su iglesia ya no se hablan y son claramente enemigos acérrimos, a pesar de que adoran en la misma iglesia.

(a) Debido a que este es un espectáculo público continuo de pecado entre los líderes, ambos hombres deben ser reprendidos públicamente por los ancianos (1 Timoteo 5:20). Sin embargo, el proceso de disciplina de la iglesia de Mat. 18:15-17 debe seguirse primero, pero no debe tomar mucho tiempo como es el caso en situaciones más privadas que no involucran a los líderes de la iglesia. Esta tensa situación debe ser llevada a una conclusión de una forma u otra por el bien de la reputación de Cristo y de la Iglesia.

(b) Se debe recordar a ambos hombres la gravedad de la falta de perdón (Mateo 6:14-15) y exhortarlos a examinarse a sí mismos para ver si son verdaderamente salvos (2 Corintios 13:5).

(c) También puede ser necesario que un mediador piadoso de otra iglesia se una a los ancianos y a los dos hombres como un par de ojos y oídos imparciales, para escuchar a ambos lados sin la historia o el prejuicio que los ancianos puedan tener, y dar observaciones y recomendaciones según sea necesario.

(9) Un aconsejado viene a ti sintiéndose triste, desanimado y enojado.

(a) Aunque su afirmación inicial sobre “por qué ir a la iglesia” es, a nivel formal, una cuestión teológica. Por lo tanto, su estado espiritual podría ser explorado. Sin embargo, la otra información que presenta sugiere que el problema de la iglesia es simplemente un síntoma o manifestación de algo más que está sucediendo en su vida.

(b) El hecho de que tuvo amigos en el pasado, pero tiene pocos amigos ahora (y tiene poco interés en las relaciones sociales) sugiere que se ha producido algún cambio en su vida. Eso necesita ser explorado. Puede ser que simplemente se sienta solo, y que se sienta deprimido, desanimado, enojado y sin querer ir a la iglesia son síntomas de soledad. Una historia completa debe revelar lo que está sucediendo en su vida. Si ese es el caso, hacer que exprese qué es lo que les gusta a sus amigos de él puede ayudarlo a darse cuenta de que todavía es una persona que vale la pena.

(c) Por otro lado, tal vez sus preocupaciones actuales son el resultado de algo que ha hecho. Su ira, quizás junto con la falta de perdón, puede ser el problema principal.

(d) Uno debe considerar cuidadosamente lo que dice y cómo se presenta para determinar si se encuentra en un estado de depresión real. En ese sentido, sería apropiado plantear cuidadosamente la cuestión de si ha tenido pensamientos suicidas.

(e) La escucha activa y reflexiva, y el uso de preguntas y afirmaciones resumidas, deben ser capaces de desarrollar su problema real. Si su problema se basa en un cambio en sus circunstancias, es posible que pueda sugerir cosas que podría probar. También podría ser útil ayudarlo a involucrarse o conectarse con la iglesia. Muchas personas quisieran involucrarse pero tienen miedo de ser voluntarias y quieren ser reconocidas. Facilitar eso lo ayudaría espiritualmente y lo conectaría socialmente.

(10) Los padres acuden a usted porque están preocupados por su hijo de 18 años que ha comenzado a vestirse con ropa extraña, a teñirse el cabello y a escuchar música que a los padres no les gusta.

(a) Una historia de lo que ha estado pasando con el niño será importante. ¿Por cuánto tiempo ha estado sucediendo esto? ¿Ha habido algún cambio reciente y, de ser así, cuándo y por qué ocurrió? ¿Cuáles son exactamente las "ropas extrañas" que lleva el niño? ¿Hay otros comportamientos, además del cabello, la ropa y la música que preocupan a los padres? ¿Está el niño en la escuela y, de ser así, cómo le va? ¿Cuáles son sus planes? ¿Ha habido cambios en sus amigos? ¿Sus amigos usan ropa similar y se tiñen el cabello? ¿Qué pasa específicamente con la música que a los padres no les gusta (la conocen lo suficientemente bien como para emitir un juicio informado; es simplemente una

cuestión de preferencia personal)? Los comportamientos del hijo pueden resultar simplemente cuestiones de estilos cambiantes de los que el muchacho debería salirse con la edad y, por lo tanto, no vale la pena preocuparse demasiado.

(b) Por otro lado, una preocupación es que estas pueden ser las manifestaciones externas del uso de drogas. En consecuencia, la información que pueda tener sobre los signos y síntomas del consumo de drogas puede ser útil.

(c) Otra preocupación es que el niño se haya unido a la “gente equivocada” o esté expresando rebelión contra sus padres. En cualquier caso, el problema real puede ser la relación entre los padres y su hijo. Aclarar preguntas sobre la relación, cómo se sienten los padres acerca de su hijo, cuál es su comunicación con el niño, si todavía lo tratan como si tuviera 8 años aunque ahora tiene 18, cuáles son sus verdaderos temores, etc., será útil en discernir lo que realmente está pasando.

(d) Dado que el hijo tiene 18 años, pronto se irá de casa (para ir a la escuela, al trabajo o al ejército). Este comportamiento puede ser simplemente una forma de comenzar a mostrar su independencia. Si al hijo le va bien, podría señalar que el niño se siente lo suficientemente libre como para probar algunos límites con los padres, lo que en realidad es algo bueno. Ser capaz de mantener una relación decente es el asunto principal. Los padres pueden temer que sean “fracasos como padres”. Sin embargo, podría señalar que “es muy común que los padres sientan que han fallado en algún momento, pero echemos un vistazo a lo que ha hecho y cómo le va a su hijo” (y luego pase a tranquilizar a los padres). Señalar que el hijo está en medio de años difíciles y de crecimiento puede brindar tranquilidad. Explorar la forma en que los propios padres se rebelaron o afirmaron su propia independencia cuando eran más jóvenes también puede poner las cosas en perspectiva.

(e) El tema de la soberanía de Dios también es importante, reconfortante y tranquilizador para los padres. Aunque los padres pueden “saber” que Dios es soberano, puede ser muy útil que un consejero lo articule.

APÉNDICE F: ACUERDO DEL ACONSEJADO

DECLARACIÓN DE ENTENDIMIENTO

Yo, _____, entiendo que estoy entrando en una relación de consejería a corto plazo con el pastor _____. Antes de la sesión de admisión, me informaron de lo siguiente:

(Iniciales)

____ Soy consciente de que el pastor [SU NOMBRE] brinda asesoramiento bíblico.

____ Puedo terminar la relación de consejería en cualquier momento.

____ Es posible que lo que revele o hable en la consejería no se considere confidencial.

____ El pastor [SU NOMBRE] tiene mi permiso para contactar a mi esposa, Mary Jane.

____ La mayoría de las personas que ingresan a la consejería se sienten mejor, pero no hay garantía de que reciba un beneficio terapéutico (es decir, “sentirse mejor”).

____ Cada sesión de asesoramiento cuesta 100 chelines. Soy responsable de pagarle al pastor SU NOMBRE antes de cada sesión.

Pastor _____ ha explicado lo anterior y yo, _____,

aceptar voluntariamente participar en el proceso de consejería.

Firma

Fecha

(Padre, tutor o testigo)

Fecha

APÉNDICE G: UN ESQUEMA DE ADMISIÓN

EVALUACIÓN DE ADMISIÓN

Aconsejado: _____ Fecha de nacimiento: _____

Fecha de admisión: _____

Avisos de divulgación

(Inicial)

- ___ 1. Le pregunté al aconsejado si tenía alguna pregunta sobre cualquier cosa que haya firmado hasta el momento.
- ___ 2. Informé al aconsejado de los posibles riesgos y beneficios de la Consejería Bíblica.
- ___ 3. Informé al aconsejado de los límites de confidencialidad.
- ___ 4. (Otro) _____

PREOCUPACIÓN PRINCIPAL (en las propias palabras del aconsejado):

FORTALEZAS DEL ACONSEJADO:

VIDA ESPIRITUAL:

- Asistencia a la iglesia/vida
- Tiempo de silencio
- Estudio Bíblico

HISTORIAL MÉDICO:

- Problemas/diagnósticos médicos significativos:
- El médico del aconsejado es:
- Fecha de la última visita/examen físico con el médico:
- Medicamentos ACTUALES (nombres/dosis):
- Patrón de sueño o apetito:
- Salud sexual

RELACIONES:

- Familia actual/pareja/hijos
- Familia de Origen
- Mentores/amigos

COGNITIVO/MENTAL:

- Pensamientos negativos automáticos
- Proceso de pensamiento rápido/lento
- Memoria

ABUSO DE SUSTANCIAS: Alcohol, drogas.

COMPORTAMIENTO:

- Día típico
- Actividades divertidas
- Actividades gratificantes/no gratificantes

EMOCIONAL:

- ¿Emociones negativas fuertes? Hora, lugar, evento
- ¿Emociones positivas? Hora, lugar, evento
- Altos/bajos/ciclos

¿QUÉ ESPERAS DE LA CONSEJERÍA?

ENFOQUE DE TRATAMIENTO ACORDADO:

Firma del consejero

Fecha