

Manual de Consejería Pastoral

Autor: Ps. Fernando Alexis Jiménez

*Ministerio de Evangelismo y Misiones
Heraldos de la Palabra*

Web: www.heraldosdelapalabra.org

Contenido General:

[Introducción](#)

[Capítulo 01](#)

[Capítulo 02](#)

[Capítulo 03](#)

[Capítulo 04](#)

[Capítulo 05](#)

[Capítulo 06](#)

[Capítulo 07](#)

[Capítulo 08](#)

[Capítulo 09](#)

[Capítulo 10](#)

[Capítulo 11](#)

[Capítulo 12](#)

[Capítulo 13](#)

[Capítulo 14](#)

[Capítulo 15](#)

[Capítulo 16](#)

[Conclusión](#)

Introducción

El propósito de Dios para el hombre: Una vida plena

El Señor Jesús dijo: *“El ladrón solamente viene para robar, matar y destruir. Yo vine para que la gente tenga vida y la tenga en abundancia”* (Juan 10:10. Versión: Nuevo Testamento, la Palabra de Dios para todos).

Pienso que si pudiera apilar el enorme volumen de correspondencia que llega a diario con problemas de diversa índole, la oficina que ocupó no podría contener tantos documentos. Los corresponsales son hombres y mujeres sinceros, cuyo principal propósito es vivir a Jesucristo en el día a día pero encuentran dificultades para aceptar, asimilar y llevar a la práctica su nueva condición de hijos de Dios -nacidos de nuevo—.

Por supuesto, nada reemplaza el contacto cara a cara, pero curiosamente el que las personas puedan contar sus dificultades al amparo del relativo anonimato que ofrece un correo electrónico, abre las puertas para que haya franqueza y confianza al volcar sus sentimientos.

La principal dificultad estriba en que no podemos hacer un seguimiento a cada caso como quisiéramos, porque muchas veces al intentar restablecer el contacto para conocer cómo evolucionan las cosas, los correos simplemente se pierden en ese lugar indeterminado del Internet a donde van a parar los mensajes que nadie quiere o considera conveniente responder.

Ahora bien, el relativo éxito que arrojó abrir en nuestra Página de Internet www.heraldosdelapalabra.com una Sección de “Consejería Pastoral” vino acompañado con otro aspecto de suma trascendencia: Decenas de pastores, obreros y líderes de todos los países reclamaban sumarse a la tarea de aconsejar. Sin embargo su interrogante siempre convergía en un solo punto: ¿Cómo hacerlo de una manera sencilla, sujeta a los principios bíblicos y que además, se manifestaran eficazmente mediante un adecuado acompañamiento con orientaciones oportunas?

René Mondejar y yo no podemos desconocer la enorme responsabilidad que nos asiste de atender lo que consideramos es un requerimiento en Latinoamérica y el mundo: la publicación en formato asequible a todos, de un **MANUAL DE CONSEJERIA PASTORAL**.

No pretendemos escribir y difundir un tratado magistral sobre el análisis, atención y aplicación de pautas que lleven a corregir todos los problemas que aquejan al ser humano; por el contrario, estamos convencidos de que hay otras disciplinas válidas y de suma importancia como la Psicología y la Psiquiatría, que son las más apropiadas en muchos casos. Sin embargo, con este MANUAL aspiramos servir de orientadores para quienes tienen sobre sus hombros la enorme responsabilidad de orientar a otros.

El propósito divino para nosotros: una vida plena

Cuando Dios dio vida al género humano, lo puso en un Jardín preparad con antelación para que pudiera disfrutar de todo aquello que había ocupado sus primeros días de creación. Imagine a un padre amoroso que construye una casa para su hijo, la provee de todo lo necesario y cuando considera que todo está a punto, le entrega las llaves. ¡Eso fue lo que hizo el Señor con nosotros!

¿De dónde provienen entonces las situaciones traumáticas que afloran en decenas de personas trayendo amargura a su existencia? Del pecado. Cuando vamos en contravía de los propósitos del Creador para nosotros, asumimos las consecuencias.

Pero hay una buena noticia: el Señor Jesús -mediante su muerte en la cruz--eliminó la brecha que nos separaba de Dios y ahora podemos disfrutar de la plenitud de vida que tenía planeada desde un comienzo para usted y para mí. *“Por eso el sacrificio del cuerpo de Cristo nos hace sanos porque él hizo lo que Dios quería al sacrificarse una sola vez y para siempre. Nos ha limpiado y liberado de toda culpa, y ahora nuestro cuerpo está lavado con agua pura...”* (Hebreos 10:10, 22. Versión: Nuevo Testamento, la Palabra de Dios para todos)

¿Hay razón para que continuemos en tal condición de tristeza, amargura y desesperanza no solo en el presente sino hacia el futuro porque todavía nos gobiernan los recuerdos y sensación de culpa de cuanto hicimos en el pasado? En absoluto. Fuimos lavados y cada día es un nuevo capítulo por escribir.

En cierta ocasión el Señor Jesucristo se encontraba en Nazaret, el pueblo donde había crecido. Conforme a su costumbre fue a la Sinagoga en el día de reposo. *“Le dieron el libro del profeta Isaías, lo abrió y encontró la parte donde está escrito: El Señor ha puesto su Espíritu en mí, porque me escogió para anunciar a buenas noticias a los pobres. Me envió a contarles a los prisioneros que serán liberados. A contarles a los ciegos que verán de nuevo... Luego Jesús enrolló el libro, se lo devolvió al ayudante y se sentó. Los que estaban en la sinagoga le ponían mucha atención. Entonces Jesús les dijo: --Lo que acabo de leerles se ha cumplido hoy”* (Lucas 4:17-20. Versión: Nuevo Testamento, la Palabra de Dios para todos).

Cuando leemos el texto con detenimiento podemos imaginar la escena, en la que decenas de hombres estaban atentos al Maestro. Ellos enfrentaban dificultades. Tal vez su temperamento, los temores, recuerdos de errores pasados que no les permitían avanzar. Sin número de situaciones que venían atropelladamente a su memoria y les llevaban a coincidir en un punto: todavía eran presa de traumas que les impedían crecer como personas pero también, en la vida espiritual. Es probable que no fueran traumas sino limitaciones que ellos mismos ponían a su paso y que mantenían sus vidas en estancamiento.

Pero las palabras del Señor Jesús trajeron sanidad a su mente y a su corazón. ¡He ahí el punto: Sanidad Interior! Ese es el centro de todo el asunto: que las personas a quienes ustedes y yo orientemos, encuentren sosiego y además, con ayuda de los principios bíblicos, encuentren sanidad para sus heridas...

El **MANUAL** puede ser enseñado por Lecciones, a grupos de liderazgo. También puede convertirse en la base fundamental para un retiro espiritual. Es probable que lo incluya en la Escuela para el Servicio Cristiano de su denominación. O simplemente, sirva como su instrumento de estudio personal. En todos los casos nuestra oración es que sea útil para su existencia y la de quienes le rodean.

Así es que, tome su Biblia, papel y lápiz, y... a trabajar...

© *Fernando Alexis Jiménez*

-----0-----

Capítulo 1

Sanados para sanar...

Si hay algo complejo en la existencia de todo ser humano, es aprender a llevarse bien con quienes le rodean.

El padre que discute con sus hijos, la esposa que considera imposible mantener un buen entendimiento con su cónyuge, el compañero de trabajo que explota a la más mínima provocación o el vecino que nos mira mal sin que le hayamos hecho nada, en su conjunto, constituyen algunos ejemplos de los factores que inciden negativamente en la meta de mantener unas buenas relaciones interpersonales.

Las fricciones o diferencias de criterio conducen en buena parte de los casos a malentendidos, desacuerdos, gestos de desaprobación o un ceño fruncido que hiere a las personas, aun sin que nadie se lo proponga.

Cada quien es un mundo diferente y por esa razón es tan complicado entender a los demás y que nos entiendan. Aunque nos esforcemos, no podemos mantener a gusto a nuestro semejante.

Sobre esta base, ¿considera que es fácil asumir la tarea de Consejero en la iglesia en la que se congrega? Es probable que a primera vista piense que sí, sin embargo cuando medita en el asunto, comprobará que se necesita mucho más que buenas intenciones para desarrollar una buena consejería.

Para *sanar* a otros mediante la orientación con fundamento en lo que plantean las Escrituras, es necesario que nosotros mismos estemos *sanos*. De lo contrario nuestro trabajo será ineficaz. El principio esencial es: "*Sanados para sanar*". No se trata de un simple juego de palabras sino de una pauta que nos llevará a cumplir una labor oportuna, exitosa y con resultados sólidos.

Relaciones apropiadas

Quien anhela servir al Señor Jesucristo en el campo de la Consejería Cristiana debe cumplir un proceso que sienta las bases en tres direcciones ineludibles:

- 1.- Una buena relación con Dios.
- 2.- Una buena relación consigo mismo.
- 3.- Una buena relación con los demás.

Imagine por un instante que el proceso es como un edificio de tres pisos. No se puede llegar a un nivel superior hasta tanto esté construida la estructura del primer piso, con bases sólidas. Y el tercero no será edificado hasta tanto esté terminado el segundo nivel.

Igual usted y yo, si no tenemos una buena relación, no estaremos en paz con nosotros mismos y, por supuesto, experimentaremos choques y confrontaciones con el prójimo.

Un buen comienzo

El mejor comienzo para adelantar exitosamente el proceso de preparación hacia la Consejería Cristiana, es practicarnos un auto examen.

La mejor ilustración la arroja quien se mira frente al espejo. A menos que lo haga, no sabrá cómo se encuentra. Los demás pueden saberlo, pero el interesado ignora.

Esta idea es la que fundamenta la necesidad de evaluarnos de forma honesta y sin apasionamientos, reconociendo los errores.

Como si estuviéramos llenando un formulario, es preciso que respondamos a conciencia algunos aspectos que nos ayudarán a elaborar la radiografía sobre cómo nos encontramos, espiritual y emocionalmente:

- 1.- ¿Cuáles son nuestras reacciones ante cualquier estímulo? ¿Nos embarga el temor, la ira, la incertidumbre?
- 2.- ¿Qué aspectos de una conversación nos afectan más? ¿Sentimos que aquél que nos lleva a reconocer nuestros errores lo hace con el propósito de herirnos?
- 3.- ¿Qué factores externos o internos producen en nosotros variaciones en los estados de ánimo?
- 4.- Frente a circunstancias adversas o inesperadas ¿Nos embargan estados de seguridad o de inseguridad? ¿Podríamos explicar las razones?

Conforme vaya avanzando en el auto análisis, emergerán nuevos interrogantes. Revisten particular importancia porque le permitirán tener una mayor aproximación a cuál es su estado como persona. De paso, le permitirá identificar fallas que es necesario corregir -con ayuda del Señor Jesucristo—para desarrollar una tarea eficaz en materia de Consejería Cristiana. El propósito final es determinar qué nos hace sentir mal y trazar pautas que nos permitan superar esa sensación, frustrante para quienes no saben manejarla.

Este avance paso a paso es lo que podríamos definir como *Sanidad Interior* que debe experimentar todo cristiano, tanto el que asiste a la congregación cada semana como aquél que trabajará en labores de Consejero.

Ahora, si vamos al terreno de la psicoterapia o la psiquiatría para encontrar fundamento a la importancia de la Sanidad Interior, no lo hallaremos porque -aunque reconocemos y valoramos estas ramas del conocimiento—se limitan a trabajar con fundamento en principios de ciencia y no espirituales. Los cristianos por nuestra parte nos orientamos primero a la parte espiritual, sin desconocer los aportes hechos por la ciencia.

I.- Una buena relación con Dios

Todo ser humano tiene un área espiritual, lo reconozca o no, que le abre las puertas para relacionarse con Dios o como le llaman algunos, con un Ser Superior. Esta área es de suma importancia. Sin embargo no estará en pleno desarrollo hasta tanto restablezcamos la relación con Aquél que creó todas las cosas, incluso a usted o a mí. ¿Qué nos separó del Señor? El pecado de Adán y Eva que sembraron en todas las generaciones desde entonces hasta la nuestra, una naturaleza pecaminosa siempre latente.

Construir un puente que nos acercara al Padre fue posible por la obra del Señor Jesucristo. Aún así, hay quienes no conocen ese proceso maravilloso de liberación del pecado que se produjo en el Monte Calvario y siguen distanciados del Creador. Para eliminar esa brecha, Jesucristo nos llama a todos. Él dijo: *“Yo estoy a la puerta, y llamo; si oyes mi voz y me abres, entraré en tu casa, y cenaré contigo” (Apocalipsis 3:20. Biblia de Traducción en Lenguaje Actual TLA - SBU).*

La obra ya se hizo en la cruz. Somos libres. Sin embargo tal libertad no será posible hasta tanto la comprendamos, asumamos y pongamos en práctica para dar paso a una naturaleza renovada. ¿Cómo lograrlo? Derribando los muros que nos mantienen alejados de Dios. Y, ¿cómo nos acercamos a Él? Por medio del Señor Jesucristo. *“Jesús le respondió (a Tomás) Yo soy el camino, la verdad y la vida. Sin mí, nadie puede llegar a Dios el Padre” (Juan 14:6 TLA - SBU).*

¿Desea ser un Consejero Cristiano? Primero, restablezca su contacto con Dios. ¿La razón? Hay decenas de personas que hablan de Dios, aconsejan asegurando que lo hacen sobre la base de pautas bíblicas y posan de ser cristianos, pero todavía no conocen a Dios. No han tenido un encuentro personal con Él, que es posible a través del Señor Jesucristo.

II.- Una buena relación consigo mismo

Volvamos al ejemplo de quien se mira al espejo. Es probable que nos haya ocurrido cientos de veces recién nos levantamos. Ahora, ¿usted acepta a la persona que encuentra reflejada en el cristal? ¿Hay algo que le molesta de ese ser que incluso le lleva a considerarlo distante?

El problema estriba en quienes no logran aceptarse a sí mismos, porque tienen una baja autoestima. Al respecto el apóstol Pablo escribió: *“Dios en su bondad me nombró apóstol, y por eso les digo que no me crean mejores de lo*

que realmente son. Más bien, véanse ustedes mismos según la capacidad que Dios les ha dado como seguidores de Cristo” (Romanos 12:3 TLA - SBU).

¿Qué significan estas palabras? Que es necesario aceptarnos tal como somos y reconocer que tenemos fortalezas y debilidades, éstas últimas en proceso de ser superadas gracias a la fortaleza que provienen del Señor Jesucristo.

¿Comprende ahora la importancia del auto examen? Nos proporcionó bases sólidas para identificar fallas y correctivos.

Somos criaturas de Dios y Él nos ama, a pesar de nuestras fallas. Obviamente su propósito desde la eternidad para nosotros es que crezcamos en los niveles espiritual y personal. ¿En nuestras fuerzas? No, en las que provienen de Dios.

Un hombre de la antigüedad quien comprendió que los planes del Señor para él eran fabulosos, escribió: *“Soy una creación maravillosa y por eso te doy gracias. Todo lo que haces es maravilloso, ¡de eso estoy bien seguro! Tu viste cuando mi cuerpo fue cobrando forma en las profundidades de la tierra; ¡aún no había vivido un solo día, cuando tú ya habías decidido cuanto tiempo viviría! ¡Lo habías anotado en tu libro!” (Salmo 139:14-16 TLA - SBU).*

Nuestro amado Padre definió las características genéticas, el aspecto físico, las emociones y los rasgos básicos del carácter y la personalidad. ¿Quién podría obrar mejor un cambio en nosotros que Dios quien nos creó? Cuando se produce tal transformación, es como si cayera el velo que nos impedía reconocer cuál es el propósito que tiene para nosotros.

En el proceso de trato del Señor con cada uno, llegamos a aceptarnos tal como somos y emprendemos la tarea de crecer en todos los órdenes; por supuesto, tal crecimiento implica aplicar ajustes donde hay fallas.

¿Cuánto demoran los cambios que tanto anhelamos? No hay un parámetro para determinar que será cuestión de días, meses o de años. En esencia es un proceso y debemos entenderlo como tal, de acuerdo como lo describe el apóstol Pablo al referirse a los cambios que podían apreciarse en sus pensamientos y acciones: *“Con eso no quiero decir que yo haya logrado hacer todo lo que les he dicho, ni tampoco que ya sea yo perfecto. Pero si puedo decir que sigo adelante luchando por alcanzar esa meta, pues para eso me salvó Jesucristo. Hermanos, yo sé muy bien que todavía no he alcanzado la meta; pero he decidido no fijarme en lo que ya he recorrido, sino que ahora me concentro en lo que falta por recorrer” (Filipenses 3:12, 13. TLA - SBU).*

¿Podríamos resumir en tres puntos lo que anotaba Pablo? Por supuesto que sí. De su escrito aprendemos:

- 1.- Que la transformación y crecimiento personal y espiritual constituyen un proceso en la vida de todo cristiano.
- 2.- Que es necesario olvidar el pasado y no vivir atormentados por lo que hicimos o nos hicieron ayer. Por mucho que nos esforcemos, no volveremos atrás en el tiempo.
- 3.- Que es esencial seguir adelante bajo un convencimiento: siempre hay una nueva oportunidad para aprovecharla.

Hay aspectos que se forjaron en nosotros al interior de la familia que difícilmente podrán ser modificados (a menos que lo haga Dios, por supuesto). Vienen a ser como una impronta. De ahí que muchos descubran en usted y en mí rasgos que identificaban a nuestros padres, quizá a los tíos e incluso, a los abuelos.

¿Quién sana esos recuerdos? El Señor Jesucristo durante el proceso de transformación que desarrolla en nuestras vidas.

Insisto en algo: es necesario recordar que no podemos cambiar a los demás como tampoco ellos nos pueden cambiar a nosotros. Quien lo hace es Dios.

Cuando tenemos claro este principio, es fácil comprender las etapas por las que atravesamos cuando estamos dando pasos de significación en el proceso de transformación personal y espiritual: La primera es el *idealismo*. Es aquella en la que soñamos un mundo perfecto con personas perfectas. La segunda es la *confrontación*. Es la fase en la que descubrimos que hay una enorme brecha entre el mundo que nos imaginamos y el real. Quienes nos rodean actúan muy distinto de cómo quisiéramos. Una tercera etapa es la de *ajustes*, cuando entendemos que el cambio comienza primero con nosotros antes de que se produzca un cambio en nuestro prójimo.

III.- Mi relación con quienes me rodean

Una vez tenemos una buena relación con Dios y con nosotros mismos, pasamos a la fase de cimentar una buena relación con los demás.

Dios instruyó a su pueblo desde la antigüedad al trazar pautas de vida en comunidad. Él dijo: *“Recuerden que cada uno debe amar a su prójimo como se ama a si mismo” (Levítico 19:18, 19. TLA - SBU).*

Es evidente que si me acepto tal como soy --consciente de mi necesidad de aplicar ajustes-- puedo aceptar a los demás. Si no tengo amor propio, tampoco podré amar a quienes me rodean.

¿Comprende ahora la importancia de haber edificado los dos primeros pisos? Una buena relación con Dios y consigo mismo, sienta las bases para que las relaciones interpersonales resulten exitosas.

El apóstol escribió: *“Amen a los demás con sinceridad. Rechacen todo lo que sea malo, y no se aparten de lo que sea bueno. Ámense unos a otros como hermanos, y respétense siempre. No maldigan a sus perseguidores; más bien, pídanle a Dios que los bendiga. Vivan siempre en armonía. No se crean más inteligentes que los demás. Si alguien los trata mal, no le paguen con la misma moneda. Al contrario, busquen hacerles el bien a todos. Hagan todo lo posible por vivir en paz con todo el mundo” (Romanos 12:9, 10, 14, 16-18. TLA - SBU).*

Sobre la base de las pautas bíblicas, aprendemos varios aspectos primordiales en el trato con los demás:

Primero, amor sincero exento de fingimientos e hipocresía; segundo, desechar rencor, resentimiento y todo aquello que pueda levantarse como un muro que interfiera la relación con el prójimo; tercero, el respeto a la dignidad del otro; cuarto, no pagar con la misma moneda sino, con amor y gracias a la ayuda divina, orar por quienes nos hacen daño y en lo posible, ayudarles; quinto, poner de nuestra parte para que el trato interpersonal resulte edificante. Por supuesto, hay situaciones en las que resulta literalmente imposible cualquier tipo de acercamiento. Existen personas intolerantes. Es algo que no vamos a cambiar de la noche a la mañana. En tal caso, es Dios y en oración, quien nos concede la salida.

-----0-----

Capítulo 2

Adentrándonos en el maravilloso mundo de la vida interior

"Los cimientos son esenciales para que una estructura pueda soportar varios pisos. En caso de que la cimentación sea débil, inevitablemente se producirá un colapso y el edificio se vendrá a tierra". Con estas palabras un amigo ingeniero con quien dialogaba en la oficina, sustentó la importancia de tener una base sólida en toda construcción.

Igual ocurre con nuestra vida. A menos que haya un buen basamento, experimentaremos trastornos que serán evidentes a todos. Enfrentaremos dolor y lo provocaremos en los demás.

Hace pocos días leí el libro "Relaciones Humanas Aplicadas" del sicoterapeuta Juan Francisco Gallo quien asegura que la situación no solo es preocupante sino que podría evitarse con una edificación personal y espiritual apropiada.

En su criterio: *"Los complejos, la timidez, el nerviosismo, la preocupación, el temor, la agresividad y la inestabilidad de ánimo, son trastornos de la conducta originados en la mala formación de nuestra personalidad, o sea, que los materiales con los que está fundamentada son falsos y maleables"* ("Relaciones Humanas Aplicadas", Pág. 21. Ediciones Paulinas. 1987. Santafé de Bogotá. Colombia).

Considero que se trata de una ilustración que grafica dos elementos sobre los que debemos trabajar como preámbulo a una Consejería Cristiana eficaz, oportuna y bíblica: la Personalidad y la Conducta.

Para quien estudio psicología o quizá recibió asignaturas afines durante su formación académica en el Seminario o en el Instituto Bíblico, es fácil comprender de qué se trata; sin embargo, como aspiramos tornar muy sencilla la enseñanza de tal manera que además de asequible a todo Pastor, Obrero o Líder que trabaja en la obra de Jesucristo, sea muy práctica, debemos comenzar por definir estos dos grandes conceptos de manera que los podamos comprender y asimilar con facilidad.

La Personalidad

Latinoamérica se vio sacudida hace algún tiempo con la noticia sobre un hombre que, comenzando la mañana y frente a su negocio de ferretería en una plaza de mercado, procedió a agredir con un destornillador a los transeúntes. No había razón aparente para su comportamiento.

Las autoridades reaccionaron con rapidez. Pese a ello no fue fácil detenerlo, es más, era literalmente imposible. Seguía lanzando ataques con aquella herramienta.

Los intentos de un agente del orden por detenerlo degeneraron en una gresca hasta que un disparo zanjó las diferencias. El hombre murió.

Su tragedia había comenzado dos horas atrás. Apenas se sentó a beberse un café en el desayuno, la esposa le recordó que debían tres meses de renta, a los hijos les habían devuelto dos veces de la escuela por estar atrasados en el pago de la colegiatura y, además, aquél día no tenían nada para el almuerzo. *"¿Qué hago, mujer, si el negocio cada día va peor?"*, gritó ofuscado al tiempo que echaba por el suelo el pocillo con café. Salió dando tremendo portazo. Estaba angustiado. La más mínima provocación desencadenó su ira irracional.

Alguien que presenció la escena resumió el asunto al decir: *"A este pobre hombre lo mató la desesperación"*. Tenía razón. Estaba atravesando por un mal momento que se dimensionó como producto de problemas en su personalidad.

Un hombre de la antigüedad a quien se consideraba ejemplo, delante de Dios y de los hombres, la esencia misma de la rectitud, se encontró en un abrir y cerrar de ojos en una penosa situación: perdió sus posesiones, en un absurdo accidente murieron sus hijos y para coronar la sucesión de incidentes trágicos, evidenció una enfermedad que no podían controlar los médicos de la época.

Fue una presión externa enorme que golpeó su vida y, por ende, su personalidad. Presa de la desesperanza escribió: *"Perezca el día en que yo nací, y la noche que dijo: "Un varón ha sido concebido". ¿Por qué no morí yo al nacer, o expiré al salir del vientre? Porque ahora yo yacería tranquilo; dormiría, y entonces tendría descanso...¿Por qué se da luz al que sufre, y vida al amargado de alma; a los que ansían la muerte, pero no*

llega, y cavan por ella más que por tesoros; que se alegran sobremanera, y se regocijan cuando encuentran el sepulcro? Porque al ver mi alimento salen mis gemidos, y mis clamores se derraman como agua. Pues lo que temo viene sobre mí, y lo que me aterroriza me sucede. No tengo reposo ni estoy tranquilo, no descanso, sino que me viene tribulación” (Job 3:1, 11,20, 21, 24-26. La Biblia de las Américas).

¿Le resultan familiares estas reacciones? ¿Acaso ha tenido la oportunidad de apreciar actitudes así en amigos, familiares o tal vez en su propio ser? Si es así -como no dudo que haya ocurrido—hay problemas de personalidad tras los comportamientos errados descritos. Ese es el punto clave al que debe dirigirse el Consejero Cristiano. Ahora, para alcanzar mayor eficacia en la tarea, tanto de análisis como de acompañamiento con una orientación fundamentada en las Escrituras, es necesario que definamos qué es la Personalidad.

La forma más sencilla de describir la personalidad es precisando que se trata del conjunto total de nuestras facultades físicas, mentales y emocionales, que a lo largo de la vida de cada ser han sido construidas a partir de vivencias, experiencias y aprendizajes tanto favorables como desfavorables, positivos y negativos.

Estos rasgos nos tornan distintos de las demás personas. Son algo único en cada hombre y mujer, porque igual, cada uno de nosotros es un mundo diferente. Sobre esa base, es natural que las reacciones difieran en las personas cuando reciben un estímulo igual. Por ejemplo: a Job, el personaje bíblico, le avisaron que había perdido sus propiedades y más aún: sus hijos. Se pronunció con calma ante quienes trajeron las malas noticias: *“Desnudo salí del vientre de mi madre y desnudo volveré allá. El Señor dio y el Señor quitó; bendito sea el nombre del Señor” (Job 1:22. La Biblia de las Américas).*

Moisés, el profeta que guiado por Dios sacó a Israel de la esclavitud egipcia, también experimentó una situación delicada. Caminando en el desierto habían llegado a un lugar entre Elim y Sinaí. Tenían hambre y fatiga. *“Y toda la congregación de los hijos de Israel, murmuró contra Moisés y contra Aarón en el desierto.” Los dos siervos de Dios se llenaron de angustia. ¡Era toda una nación en su contra! Fueron al Señor en procura de ayuda. La calma retornó cuando Él se pronunció: “Entonces el Señor le dijo a Moisés: he aquí, haré llover pan del cielo para vosotros, y el pueblo saldrá y recogerá diariamente la porción de cada día, para ponerlos a prueba si andan o no en mi ley” (Éxodo 16:2, 4. La Biblia de las Américas).*

Como podrá apreciar, mientras que Job guardó la calma y recurrió a Dios cuando las circunstancias se hicieron cada vez más difíciles y minaron su confianza en el poder divino, en Moisés la reacción fue opuesta: inmediatamente buscó al Supremo Hacedor porque en ocasiones, fácilmente sucumbía a las presiones.

El ego, las circunstancias y la personalidad

Al primer concepto es esencial que le añadamos otro que está íntimamente ligado. Se trata del *yo* o del *ego* que hay en todo ser humano. Es lo que la Biblia llama espíritu. Vendría a ser el eje central de nuestra personalidad.

¿Ha observado con detenimiento las aspas de un ventilador al girar? Pues bien, si tomamos esta gráfica mental para ilustrar el asunto, diríamos que el *yo* es el punto central sobre el que la hélice da vueltas y vueltas.

Ahora, se preguntará usted, ¿qué relación hay entre el *ego* y la *personalidad*? Para ilustrar la respuesta, tomaremos como ejemplo un cerillo. Sobre esta base, el *ego* es el trozo de madera o de papel encerado sobre el que se fija el fósforo. La acción de pasar el fósforo sobre una superficie corrugada para generar el fuego, vendría a ser como las *circunstancias* que ejercen influencia en el *ego*; y la llama sería, en este caso específico, la *personalidad*, es decir, lo que se produce al término de todo el proceso. Son tres elementos que están estrechamente unidos entre sí.

Un ser que tenga la cimentación necesaria para guardar equilibrio frente al cúmulo de factores positivos y negativos que afectan su vida desde fuera, sin duda reaccionara con equilibrio. Por el contrario, quien tiene problemas en su personalidad, desencadenará reacciones impredecibles. ¿Comprende ahora el valor de la sana personalidad y por qué razón el Consejero Cristiano debe tomar nota del asunto antes de brindar una orientación a quien le consulta su problema?

Ahora, ¿de qué manera influye el *yo* o el *ego*? Es como la página en blanco que tengo abierta en el computador. Está vacía. Pero conforme voy escribiendo, tendrá un mensaje que usted podrá leer. Todo depende de la concatenación de términos, frases y párrafos que consigne allí. Bien podría escribir una novela costumbrista latinoamericana o, como lo estamos haciendo, un **MANUAL DE CONSEJERIA PASTORAL**. El papel (en este caso el *yo*

o el *ego*) es el mismo en todos los casos, el resultado es el fruto de todo aquello que escriba (lo que llamaríamos *personalidad*, para el ejemplo que nos ocupa).

Hay algo más que debo agregar: nuestra *personalidad* no es estática; por el contrario, es dinámica. Jamás podemos decir que ya está formada porque siempre está en proceso de formación. Se desenvuelve en actividad y evolución pero también puede manifestar deterioro cuando dejamos de lado cultivarla, orientarla y desarrollarla mediante el proceso constante de crecimiento personal y espiritual, y por supuesto, de sanidad interior.

En particular estas últimas palabras le invito para que las lea de nuevo y tome conciencia de que todo ser humano, cuando mediante una adecuada orientación, es encaminado a asumir y a avanzar en el proceso de transformación de Dios, puede cambiar. ¡No todo está perdido!

Satanás, nuestro adversario espiritual y quien mantiene al mundo cegado a la nueva oportunidad de vida que ofrece Dios gracias a la obra redentora del Señor Jesucristo, nos vende la idea de que no podemos cambiar y, cuando lo estamos logrando y por alguna razón fallamos, nos trae desánimo. Sin embargo en Jesucristo hay esperanza. Él dijo: *“Yo soy la puerta; si alguno entra por mí, será salvo; y entrará y saldrá y hallará pasto. El ladrón solo viene para robar y matar y destruir; yo he venido para que tengan vida, y para que la tengan en abundancia” (Juan 10: 9, 10).*

El Consejero Cristiano debe conocer elementos esenciales que componen a todo ser humano. La gran diferencia es que no pretende ser psicólogo y menos competir con el psicoanalista, sino brindar aconsejamiento con fundamento en los principios de vida que se hallan en las Escrituras.

Cuando tenemos una comprensión básica del yo o del ego, su relación con las circunstancias exteriores y de qué manera se forma una personalidad, podemos afirmar que la personalidad se puede mejorar, transformar y perfeccionar.

La Conducta

Ahora, ¿cómo definimos la *conducta*? Es sencillo. *Conducta* es la manifestación de la *personalidad*. Podríamos decir que la *conducta* es el lenguaje o medio a través del cual se expresa la *personalidad*.

Si tenemos una *personalidad* que tiene conflictos y problemas, reflejaremos estas anomalías en nuestros hechos, es decir, en la *conducta*. Nadie que enfrente desórdenes tendrá una *conducta* equilibrada.

Hay un hecho que no podemos desconocer. Es el de personas que en apariencia son absolutamente calmadas y equilibradas, pero sorpresivamente tienen comportamientos que riñen con la imagen que nos habíamos formado. ¿Qué ha ocurrido en tal situación? Que el individuo ha estado tratando de disimular y ocultar sus condiciones personales, antes que disponerse a superarlas. Cuando toma la determinación apropiada, es decir, volcarse al cambio de la mano del Señor Jesucristo, es posible mejorar y transformar el *carácter*, la *personalidad* y la *conducta*.

Bibliografía

“Mejorando mis relaciones personales”, tratado. Organización Cristo para todas las Naciones. Venezuela, 1987.

“Relaciones Humanas Aplicadas”. Ediciones Paulinas. 1987. Santafé de Bogotá. Colombia.

-----0-----

Capítulo 3

Los fundamentos de la Personalidad

En Latinoamérica hay un refrán popular que encierra una profunda sabiduría. Dice: "*Caras vemos, corazones no sabemos*". La grandeza de su significación radica en que dentro de cada uno hay un mundo que solo Dios y cada quien conoce. Ese cosmos al que estudiaremos hoy como un nuevo paso en la Consejería Pastoral es la **Personalidad** y se afianza en nueve fundamentos.

Cuando aprendemos a conocerlos se facilita el proceso de identificación de la problemática que enfrenta una persona y, con ayuda de Dios, se logran establecer los pasos a seguir en el proceso de resolución de su conflicto interior.

¿Recuerda una definición sencilla de la **Personalidad**? Sin duda que sí. No obstante recordémosla: Es la manifestación del individuo frente a los hechos de la vida.

Allí radica la importancia de que las personas tengan una aproximación clara respecto a su realidad. No olvide que aquel no sabe quién es en realidad, difícilmente podrá experimentar con éxito los estímulos --tanto positivos como negativos-- provenientes de su medio ambiente.

Mirándonos al espejo del alma

Parece curioso pero es real: todas las personas nos encontramos frente a tres facetas—diferentes una de la otra—en cuanto a lo que realmente somos. Son concepciones distintas de acuerdo a quien nos mira. ¿Cuáles son?

1.- **La perspectiva que tenemos de nosotros mismos.** Generalmente es una visión equivocada porque consideramos tener más virtudes de las que efectivamente hemos cultivado.

2.- **La perspectiva que los demás tienen de nosotros.** Generalmente un concepto equivocado porque hay a quienes les caemos muy bien en el plano personal y también aquellos a quienes les parecemos "*pesados*" sin que hayamos hecho méritos para que tengan tal concepción nuestra. Puede darse también el caso inverso, en el que nos han idealizado de tal manera que tienen una extraordinaria imagen de nuestro comportamiento y, apenas fallamos, descubren la faceta real.

3.- **La perspectiva de lo que realmente somos.** Distinta de lo que nosotros creemos ser y de aquello que los demás creen que somos.

Ahora la tarea es llegar, con estos tres elementos, a un punto de equilibrio que nos permita identificar los errores, áreas y puntos débiles, aspectos en los que somos fuertes y de qué manera podemos mejorar.

Es necesario conocernos

Lo que llamamos "*Yo*" o expresión de la **Personalidad** se conjuga en tres elementos. El apóstol Pablo los describió así al desear parabienes a los creyentes de Tesalónica: "*Y el mismo Dios de paz os santifique por completo; y todo vuestro ser, espíritu, alma y cuerpo, sea guardado irreprochable para la venida del Señor Jesucristo*" (1 Tesalonicenses 5:23).

Si observa el texto detenidamente, encontrará que siglos antes de que los expertos en psicología se pronunciaran, el apóstol tenía claros tres componentes de toda persona: **espíritu**—el que nos otorga Dios al darnos vida física y a través del cual nos podemos comunicar con Él--; **el alma**—la capacidad pensante de todo ser, es decir, el elemento esencial que nos lleva a tener conciencia de que existimos, a razonar y tomar decisiones--, y por último el **cuerpo**, que es el revestimiento material en el que se anidan el **espíritu** y el **alma**.

¿Cómo se construye la Personalidad?

La edificación de la **Personalidad** constituye todo un proceso en el que, como si estuviéramos levantando un muro, cada experiencia positiva o negativa, representa un ladrillo—único e irrepetible—pero a la vez de suma importancia

para que la estructura quede bien construida o tenga algunos puntos vulnerables. Levantada la muralla, se conjugan el "Yo" y la *Personalidad*. No olvide que el hombre es una unidad inseparable.

Es probable que diga: "Vamos despacio, Fernando, Explíqueme un poco más acerca del <Yo> y su significación en el ser". De acuerdo. El "Yo" concentra las facultades de expresión que se manifiestan como la razón, la imaginación, las emociones, los sentimientos y la voluntad, entre otros.

Un excelente complemento hacia el hombre que, como lo anota Pablo en la primera carta a los Tesalonicenses es "*guardado irreprochable hasta la venida del Señor Jesucristo*", lo constituye un adecuado cultivo de su personalidad. ¿De qué manera? Mediante el afianzamiento de dos principios esenciales: el primero, *equilibrio* y, el segundo, *organización*.

Es probable que usted analice su comportamiento y razone que obra inequitativamente, sus reacciones no miden consecuencias y tiene una idea desacertada del medio que le rodea. A ésta perspectiva suma el hecho de que no sabe a ciencia cierta quiénes es, para dónde va y qué es lo que realmente espera de la vida. Si responde afirmativamente a estos segmentos que hemos identificado, sin duda usted necesita cultivar su personalidad para responder adecuadamente a las exigencias del medio ambiente.

La construcción de la Personalidad se cimienta en tres bases: la primera, los estímulos. Así sean experiencias agradables o desagradables, si estamos preparados con una Personalidad estructurada, en la que Dios está obrando, no nos causarán daño.

La segunda, el aprendizaje. Cada nuevo incidente que nos ocurre a diario debe llevarnos a aprender una lección. Y la tercera es la aceptación de las influencias positivas. Por naturaleza determinamos qué consideramos favorable y cuáles ocurrencias de la cotidianidad son desventuradas. Una *Personalidad* con fundamento no permitirá que lo negativo tome fuerza ante que lo positivo que hayamos aprendido. El apóstol Pablo lo describe de la siguiente manera: "*No seas vencido de lo malo, sino vence con el bien el mal*" (Romanos 12:21).

La renovación mental: el secreto

El apóstol Pablo escribió: "*No os conforméis a este siglo, sino transformaos por medio de la renovación de vuestro entendimiento, para que comprobéis cuál sea la buena voluntad de Dios, agradable y perfecta*" (Romanos 12:2).

Los seres humanos tenemos una serie de paradigmas que han encasillado nuestro comportamiento sujetándolo a determinadas reacciones. Incluso nuestros deseos obedecen a los clichés que el mundo nos enseñó, son los que traen realización personal, placer y satisfacción, así estén errados.

Alguien podrá pensar—por ejemplo—que escuchar música y beber toda la noche hasta caer exhausto es una manifestación de "*haberlo pasado bien*" mientras que otro, a quien no dudo que puedan considerarlo equivocado en sus apreciaciones, puede pensar que "*una noche a todo dar*" podría ser leer las Escrituras, meditar en ellas y orar.

Cuando iniciamos el cultivo de nuestra *Personalidad* es necesario someternos a una *Reprogramación* mental. Los cristianos la miramos desde la perspectiva de someternos al obrar de Dios cuando comprendemos que le pertenecemos a Aquél que murió en la cruz por nuestros pecados y nos dio una nueva vida. "*De modo que si alguno está en Cristo, nueva criatura es; las cosas viejas pasaron; he aquí todas son hechas nuevas*" (2 Corintios 5:17).

Hay quienes esbozan el método de impulsar la Reprogramación de nuestro ser a fuerza de la sugestión y la repetición de principios para que tomen forma en nosotros. La idea no es mala, pero tiene el fundamento necesario cuando esa transformación parte de nuestra entrega a Dios para que Él obre en nosotros conforme a Su voluntad.

Recuerdos: no en el pasado ni en el futuro, en el presente

Hay algo bien interesante cuando estamos hablando de la *Reprogramación*. Son los recuerdos.

Cuando usted y yo evocamos un buen o mal momento, nuestro ser no identifica que acaeció en el pasado ni determina la fecha, hora y lugar en que tuvo ocurrencia la escena. Trae al presente la imagen y revive la sensación grata, de dolor o de molestia que pudo producir aquel incidente.

Podemos anotar entonces que el “*Yo*” no vive ni en el pasado ni en el futuro sino en el presente. Y algo que pudo haber acontecido hace cinco años, al recordarlo, puede avivar viejas heridas. Las experiencias negativas que evocamos pueden tornarse traumáticas. Sus estados emocionales y orgánicos se manifiestan como si estuviera atravesando nuevamente por la misma situación. De ahí la necesidad de que alguien que acude a Consejería Pastoral tome conciencia sobre la importancia de someterse a la *Sanidad Interior* que proviene de nuestro amado Dios y Padre.

Concluamos para adentrarnos en los fundamentos: El “*Yo*” se expresa a través de la *Personalidad*. No son diferentes. La Personalidad a su vez se forma con los conocimientos del “Yo”.

¿Qué son los fundamentos?

La pregunta que nos asalta ahora es, ¿qué son los fundamentos de la *Personalidad*? Son los medios por los cuales recibimos estímulos internos y externos que contribuyen a la formación de la *Personalidad*. Representan los “materiales”: componentes, planos, estructuras y pilares de la Personalidad.

1.- La Herencia

Todos los seres humanos traemos una carta de información producto de las características físicas, orgánicas y glandulares que nos transmitieron nuestros padres. Las características dan forma a la parte física y biológica de la *Personalidad*.

Los padres o quienes tuvieron a su cargo nuestra formación primaria influyen en nuestra vida con aspectos positivos y negativos. Los primeros nos estimulan a la imitación a futuro, los segundos se convierten en la mayoría de los casos en experiencias traumáticas que deben ser sanadas.

Ahora, es necesario aclarar aquí que la *Personalidad* no se transmite por herencia de una manera marcada sino ciertos rasgos básicos que pueden ser modificados por el ambiente que nos rodea. Lo que hacen los progenitores es servir de modelo básico en la formación incipiente de la *Personalidad* del niño.

2.- El Temperamento

Lo podemos definir como el conjunto de particularidades fisiológicas, morfológicas y glandulares que diferencian a los individuos entre sí, determinando características particulares de reacción frente a los estímulos. Todo se relaciona con sus estados internos. Podemos decir que en el *Temperamento* es hereditario en alto grado. A él se asocian las tendencias impulsivas, afectivas y emotivas.

¿Es inmodificable? En absoluto. El *Temperamento* es susceptible de ser encausado. No podemos permitir—en nuestra condición de cristianos—que obre con los parámetros de siempre.

3.- Las Emociones

Las *Emociones* son hijas legítimas del *Temperamento*. Constituyen su forma de expresión. Aquél que educa sus *Emociones* incide directamente en su *Temperamento* y a la inversa. Las emociones se expresan en ciclos. Se le denomina “*ciclos emocionales*” que es menester aprender a conocer y a manejar.

Las *Emociones* se pueden conducir. Son susceptibles de “*forjar estados de ánimo positivos*” cuando llega la depresión o el desánimo, tal como lo leemos en el texto del apóstol Pablo: “*Por nada estéis afanosos, sino sean conocidas vuestras peticiones delante de Dios en toda oración y ruego, con acción de gracias. Y la paz de Dios, que sobrepasa todo entendimiento, guardará vuestros corazones y vuestros pensamientos en Cristo Jesús*” (*Filipenses 4:6, 7*).

Cuando nos sometemos al Señor se producen los cambios que por años anhelamos y que eran imposibles dependiendo de nuestras propias fuerzas.

4.- Los Instintos

Una definición sencilla de los *Instintos* podríamos orientarla al decir que se trata de la impulsión natural que domina el comportamiento de un ser humano. Constituyen una fuerza poderosa que amerita su satisfacción de una

manera imperiosa, por ejemplo el hambre, reaccionar frente al peligro de muerte y descansar, entre otros. Son eminentemente algo biológico que influye en el *Temperamento* y a su turno, el *Temperamento* en los *Instintos*.

5.- Los Factores Externos

¿Cuáles son los Factores Externos que influyen en la *Personalidad*? Hay por lo menos tres. El primero es el *medio ambiente vital*, que es la concatenación de experiencias que ocurren en el individuo desde la niñez y que le afectan positiva o negativamente en su desarrollo físico, mental y emocional. Estos incidentes repercuten en su personalidad. Entre ellos podemos mencionar las manifestaciones de afecto, amor, comprensión y tolerancia de padres y allegados.

El segundo es el *medio ambiente social* en el que toman parte la sociedad en la que nos desenvolvemos y la cultura prevaleciente. Es la realidad con la cual se enfrenta el ser humano apenas tiene uso de razón; por tal motivo es necesario que se adapte a las circunstancias que le rodean. Es imperativo, entonces, que preparemos al niño para asumir las vivencias que pueden ser positivas o negativas afrontándolas con equilibrio.

El tercer y último factor sobresaliente es el *medio ambiente ético* en donde priman aspectos morales, la influencia que ejerce la religión y la formación educativa. Es una fase de suma importancia porque se afianzan los valores del ser humano.

6.- El Intelecto

Al *Intelecto* lo definimos como la capacidad de pensar, entender, comprender y aprender, Unos seres pueden desarrollar más habilidades que otros, pero eso no significa que tengan mayor desarrollo de inteligencia que sus congéneres.

El *Intelecto* o Inteligencia influye y modifica la *Personalidad*. Aprender a pensar equivale a aprender a vivir bien.

7.- La Salud Integral

Ante todo en este estudio es necesario tener en cuenta que la *Salud Integral* debe ser física, mental y emocional. Cuando se produce un trastorno de la *Personalidad*, hay serias fallas en la salud. Es una enfermedad del alma o de la mente que debe ser atendida ya que pueden manifestarse como afecciones orgánicas.

8.- Las Experiencias

Se constituyen en la colección de vivencias que el individuo experimenta durante su existencia, bien sean positivas o negativas y quedan grabadas en nuestra mente. Aunque no seamos concientes, afectan nuestros actos. Al revisar el pasado recordamos las imágenes y qué tipo de experiencias evocan, y a partir de allí es probable corregir la influencia que ejercieron en nosotros.

9.- El Carácter

El *Carácter* integra todos los fundamentos de la *Personalidad* y vendría a ser como el tronco de un árbol cuyas raíces son las bases que mencionamos anteriormente. El *Carácter* al igual que la *Personalidad* es susceptible de ser modificado con la ayuda de Dios.

Conocer nuestro mundo interior y lo que representa la Personalidad para nuestro ser, es esencial para quien ejerce la Consejería Pastoral. Primero, porque puede abrirse al mover de Dios con el propósito de que aplique los cambios que requiere, y segundo, porque podrá comprender fácilmente qué ocurre con aquellos que van en su búsqueda en procura de orientación.

-----0-----

Capítulo 4

Los sentimientos: su influencia en nuestro ser

Conocer la vida interior es trascendental en el proceso de identificar nuestros errores, aplicar correctivos y emprender la renovación personal. Solo cuando logramos conocernos y se ha producido una sanidad en nuestro mundo individual podemos dar pasos sólidos hacia la **CONSEJERIA PASTORAL**. No se puede concebir un pastor, obrero o líder que pretende aconsejar cuando su existencia es un caos. Una vez haya orden en su ser podrá orientar a otras personas.

En cierta ocasión el Señor Jesús se encontraba reunido con sus discípulos y multitud de personas que lo escuchaban. *"Y les decía una parábola: ¿Acaso puede un ciego guiar a otro ciego? ¿No caerán ambos en el hoyo? El discípulo no es superior a su maestro; mas todo el que fuere perfeccionado, será como su maestro"* (Lucas 6:39, 40). La Palabra es clara: debemos ser sanos para sanar.

Hasta el momento hemos despejado interrogantes en torno a la Personalidad y sus fundamentos. Hoy nos adentraremos en los sentimientos y la poderosa influencia que ejercen en nosotros.

En la presentación del libro *"The power of pleasant feelings"* (El poder de las sensaciones agradables), escribió Aloysius G. Rego: *"Los sentimientos no nos deben gobernar, nosotros somos quienes debemos gobernar nuestros sentimientos; los sentimientos negativos deben ser vigilados, frenados y controlados; los sentimientos positivos deben ser alimentados, fomentados y desarrollados—para la construcción de una personalidad bien formada"*.

Esta faceta del género humano reviste particular importancia porque los sentimientos vienen a ser controladores en nuestras relaciones interpersonales, como quiera que en la mayoría de los casos debamos interactuar con otras personas.

Definamos conceptos

Para entender qué son los *sentimientos*, es esencial que primero hagamos diferencia entre **Sentimientos** y **Emociones**. Con frecuencia muchas personas confunden los términos e incurren en un error.

Los *Sentimientos* toman forma en el mundo interior de cada individuo y son subjetivos. De manera aislada, los sentimientos no afectan decididamente lo que hacemos; en cambio, la sumatoria de sentimientos si está asociada con las *emociones*. Éstas son las que determinan si nuestras acciones serán agradables o desagradables.

Sobre esta base, los sentimientos agradables producen entusiasmo, ánimo, placer, felicidad, alegría y deleite, entre otras manifestaciones. Los sentimientos desagradables -a su turno—desencadenan descontento, pesar, tristeza, aflicción, desaliento y sentido de inferioridad.

Probablemente usted diga: *"El asunto es complicado, ¿podrías explicarte un poco más?"*. De acuerdo. El propósito del **MANUAL DE CONSEJERIA PASTORAL** es que haya claridad en los conceptos. De esta manera su proceso de acompañamiento a alguien que va en búsqueda de un consejo, será más eficaz.

Aquí es esencial que comprendamos algo: tanto los *Sentimientos* como las *Emociones* son de carácter afectivo por naturaleza.

Cuando se concatenan varios sentimientos positivos tendríamos un sentimiento general de bienestar o, por el contrario, de depresión en caso de que se trate de sentimientos negativos.

DIFERENCIAS ENTRE SENTIMIENTOS Y EMOCIONES	
Sentimientos	Emociones
Enriquecen nuestra vida y le dan significado.	Son necesarias como elemento que nos estimula a hacer las cosas.
Transforman nuestra cotidianidad en algo vibrante y con razón de ser. Pueden fluctuar.	Revisten mayor intensidad.
Son transitorios	Son de naturaleza más prolongada y de esta manera aseguran firmeza en lo que hacemos.
Pueden ser positivos o negativos; agradables o desagradables.	Las emociones varían en su especie.
A través de los sentimientos determinamos si algo es placentero o desagradable para nosotros.	Las emociones nos conducen hacia acciones que, previamente, consideramos serán apropiadas.
Toman forma en el mundo interior.	Determinan nuestras acciones.

Diferencias entre sentimientos y sensaciones

Ahora que dimos unos esbozos encaminados a que hagamos una adecuada diferencia entre *Sentimientos* y *Emociones*, vamos a identificar qué marca la contraste entre *Sentimientos* y *Sensaciones*.

DIFERENCIAS ENTRE SENTIMIENTOS Y SENSACIONES	
Sentimientos	Sensaciones
No tiene ningún órgano terminal.	Puede referirse a órganos terminales específicos.
Es subjetivo.	Se producen en estado consciente. El individuo queda afectado de una u otra manera.
El placer o el disgusto pueden ser producidos por estímulos en cualquier órgano.	Son específicas.
No es posible localizarla.	Puede ser localizada en un ser humano.
Puede ser una reacción a imágenes, recuerdos o procesos más elevados de pensamiento.	Es objetiva.
Dependiendo de si son agradables o desagradables, pueden acelerar o disminuir el ritmo del corazón e influyen incluso en nuestro sistema digestivo.	Se manifiestan en nuestras expresiones.

¿De dónde provienen los sentimientos?

Los seres humanos nos movemos por sentimientos. En muchos casos no tomamos conciencia de su existencia a menos que sean fuertes, profundos o airados, entre otras características. Cuando estamos conscientes de que están allí, los sentimientos son registrados en billones de células que forman parte de nuestro sistema nervioso.

Lo curioso del asunto es que en muchas ocasiones, apenas nos consideramos estimulados por un sentimiento, lo expresamos de un modo o de otro. El asunto complicado es que muchas veces los manifestamos con alguien que no es el responsable de que se produzcan en nosotros.

Manifestamos contrariedad contra la persona equivocada, en el momento equivocado y en el lugar equivocado.

Una pregunta apenas natural: ¿Qué hacer con los sentimientos desagradables? La recomendación es dejar que haga su tránsito natural por nuestra vida. ¿Un ejemplo? Alguien pierde a uno de sus progenitores. ¿Acaso no es previsible que experimentará dolor? Por supuesto que sí. Reprimirlo no conduce a nada. El luto o tristeza y hasta depresión durará un tiempo, pero pasará. Cuando supera esa situación recobra energías para seguir adelante.

No podemos desconocer que el sistema de comunicación más desarrollado en un ser humano son los sentimientos. Revelan quiénes somos en realidad.

Controlando los pensamientos

Una forma práctica de controlar nuestros sentimientos es poniendo freno a los pensamientos perjudiciales. Sobre esta base, avanzamos hacia un equilibrio personal cuando ejercemos control sobre los pensamientos.

Imagine por un instante alguien que debe presentarse a una entrevista previa a la concesión de un empleo. Sobre su mente vienen múltiples pensamientos: *"En aquella reunión se presentarán hombres y mujeres más capacitados que tú"*, *"Tu serás derrotado"*, *"No estás en capacidad de asumir un reto de ese género"*, *"Quien hace la entrevista con solo verte, sabrá que debe descalificarte"*. Este conjunto de ideas preconcebidas inevitablemente conducirán a un sentimiento de temor y sobre decir que las consecuencias serán impredecibles.

En este caso, ¿qué hizo el sentimiento de temor? Revelar su estado ánimo, además, si lo permitimos, puede tomar control de lo que haga al reflejarse en una emoción.

El apóstol Pablo lo expresó de la siguiente manera en su carta a los cristianos de Filipos: *"Por lo demás, hermanos, todo lo que es verdadero, todo lo honesto, todo lo justo, todo lo puro, todo lo amable, todo lo que es de buen nombre; si hay virtud alguna, si algo digno de alabanza, en esto pensad"* (Filipenses 4:8).

En el libro de Proverbios leemos que *"Los pensamientos de los justos son rectitud..."*, y también: *"Muchos pensamientos hay en el corazón del hombre; mas el consejo de Jehová permanecerá"* (19:21).

-----0-----

Capítulo 5

Los sentimientos y su relación con los sentidos, los estímulos y las actitudes

Con frecuencia llegan a consultar al Consejero Pastoral quienes experimentan una lucha constante con sus sentimientos. “*No puedo controlarlos*” me dijo en cierta ocasión una mujer que no encontraba coherencia entre aquello que quería hacer y la forma como finalmente obraba.

Guardando las proporciones, el apóstol Pablo refiere al asunto cuando escribe: “*No entiendo lo que me pasa, pues no hago lo que quiero, sino lo que aborrezco. Ahora bien, si hago lo que no quiero, estoy de acuerdo en que la ley es buena; pero, en ese caso, ya no soy yo quien lo lleva a cabo sino el pecado que habita en mí. Yo sé que en mí, es decir, en mi naturaleza pecaminosa, nada bueno habita. Aunque deseo hacer lo bueno, no soy capaz de hacerlo. De hecho, no hago el bien que quiero, sino el mal que no quiero*” (Romanos 7:16-19. Nueva Versión Internacional).

¿Acaso es imposible vencer? ¿Quien viene a nosotros debe irse desalentado porque no hay nada que hacer? ¿Acaso sus sentimientos lo llevan a enfrentar cada vez más dificultades para interactuar con los demás? En absoluto. Lo que se requiere es emplear los sentimientos de manera constructiva.

En el libro “*Cultive sus sentimientos*” de J. Maurus, a quien cité en el capítulo anterior, menciona algunas actitudes que le llevarán a ser mucho más eficaz en la meta de transformar los sentimientos:

- 1.- *Acepte sus sentimientos, que son una parte suya natural. Experimente con ellos (hacia el cambio).*
- 2.- *Trate de sacar alegría constante de su trabajo.*
- 3.- *Tome conciencia de la función de sus sentimientos. Ellos -como un fusible—le señalan cuando se está rompiendo una relación, que algo debe ser ajustado o quizá llegar a una concertación en algún aspecto.*
- 4.- *Libere sus fuerzas creativas.*
- 5.- *Alégrese de que sus sentimientos ponen en acción lo mejor que hay en su ser y puede determinar cómo actuar en cada circunstancia: con delicadeza o valentía.*
- 6.- *Los sentimientos dinamizan sus acciones pero guarde prudencia antes de dejarse mover por ellos, como si se tratara de jueces que señalan sus acciones para cuestionarlas o aprobarlas.*
- 7.- *Permanezca sereno. No reaccione inmediatamente movido por sus sentimientos.*
- 8.- *Sea cuidadoso para no confundir sus sentimientos con el amor.*
- 9.- *sea paciente en aquellos momentos en los que se siente desanimado. Siga sonriendo aunque prefiera estar serio.*

“*Cultive sus sentimientos*”, J. Maurus. Pág. 25. Editorial San Pablo, 1993. Santafé de Bogotá, Colombia.

Educar los sentidos y la percepción

Usted como Consejero Pastoral y, aquellos a quienes atiende, son personas en proceso de cambio con ayuda del Señor Jesús. En ese orden de ideas, debe educar positivamente sus sentidos y someterlos a la razón. No podemos obrar movidos únicamente por el instinto o quizá por las emociones.

Hay que tener en cuenta que los incidentes que impresionan nuestros sentidos inician un impulso en los terminales sensoriales de los nervios, llegan al cerebro e inmediatamente nos lleva a tomar conciencia de lo que está ocurriendo y de su alcance en nosotros. Se producen entonces tres elementos: percibir, interpretar y dar sentido a las sensaciones.

Es fundamental, entonces, que seamos muy cuidadosos con nuestra forma de *percibir* todo lo que ocurre alrededor. Un ejemplo práctico es cuando alguien nos saluda. De acuerdo a nuestro estado de ánimo (emocional) podemos *percibir* que lo hicieron afectuosamente, con desdén o quizá, fríamente.

¿Cuántas veces hemos reaccionado negativamente porque, aunque nuestro interlocutor no se lo proponía, percibimos sus pensamientos y palabras como algo ofensivo? Sin duda, muchas veces. Deducimos entonces que tal vez la percepción del asunto fue errada...

Ahora bien, conforme transcurre el tiempo, la percepción se perfecciona y nos lleva a ser más reflexivos y mesurados al reaccionar.

Al comenzar el libro de los Proverbios, el rey Salomón escribió que tenían un propósito específico: *"... para adquirir sabiduría y disciplina; para discernir palabras de inteligencia; para recibir la corrección que dan la prudencia, la rectitud, la justicia y la equidad; para infundir sagacidad en los inexpertos, conocimientos y discreción en los jóvenes. Escuche esto el sabio, y aumente su saber; reciba dirección el entendido..."* (Proverbios 1:1-6. NVI).

Reacción frente a los estímulos

Los sentimientos agradables y desagradables están íntimamente relacionados con nuestras sensaciones y éstas a su vez a lo que producen los sentidos del ser humano así como la forma como operan en cada uno el intelecto y la voluntad. Nuestro sentido central procesa las sensaciones que recibimos y de acuerdo con la percepción que tengamos, determinaremos si es agradable o desagradable.

Cuando logramos el equilibrio para reaccionar frente a los estímulos, así alguien se proponga hacernos la vida imposible, es posible que conservemos la calma tras comprender que las provocaciones externas no deben movernos a nada.

Un dicho común en Latinoamérica señala que *"todo entra por los ojos"* y, sin duda, tiene fundamento. El sentido más importante es el de la visión. Es el que nos permite tener contacto directo con el mundo que nos rodea.

El Señor Jesús dijo: *"El ojo es la lámpara del cuerpo. Por tanto, si tu visión es clara, Todo tu ser disfrutará la luz. Pero si tu visión está nublada, todo tu ser estará en oscuridad. Si la luz que hay en ti es oscuridad, ¡qué densa será esa oscuridad!"* (Mateo 6:22, 23. NVI).

Es imperativo pedirle a Dios que nos ayude a reaccionar positivamente frente a lo que es sano. En muchas ocasiones sólo obramos por lo que vemos de inmediato y dejamos de lado lo que pudo ocurrir antes o lo que ocurrirá después.

Viene a mi mente un incidente grave que ocurrió en una familia cristiana:

En casa habían alojado a un líder jóvenes de la iglesia. Él asumió la tarea de acompañar con consejería a uno de los hijos de la pareja que generosamente le recibió.

En cierta ocasión mientras oraban, el líder y el joven estaban tomados de la mano y justo en ese instante entró el padre. ¡Imagínese la tormenta que se desencadenó!

El hombre juzgó únicamente por aquello que vio en ese instante... Difícilmente aceptó que no tenía suficientes elementos de juicio para indicar que el líder juvenil era homosexual.

El sentido del tacto es otro elemento de suma importancia que despierta sentimientos agradables o desagradables. Nos permite expresar afecto o también desagrado.

A este sentido sumamos otro: el oído. Gracias a él podemos desarrollar el arte de escuchar, el cual enfocado con la sabiduría que nos otorga Dios, traerá sensaciones agradables o desagradables.

La actitud del ser humano

En todo proceso de Consejería Pastoral juega un papel determinante el hecho de que identifiquemos las actitudes de la persona a quien estamos brindando orientación. Actitud es la inclinación de un individuo hacia algo y la

consecuente reacción. Las actitudes son estimuladas internamente y también, externamente. Es la tendencia o resolución de una persona a obrar de determinada manera bajo un conjunto de circunstancias.

Algo sorprendente es que las actitudes ejercen influencia en nuestro cuerpo y nuestra mente, y hasta tanto lo comprendamos, incurriremos en fluctuaciones emocionales.

¿En dónde se aprende a asumir una actitud frente a algo? Las actitudes se asimilan de acuerdo a lo que veamos en casa, entre los miembros de la familia, lo que observamos en la sociedad e incluso, a través de la información que recibimos cada día.

La forma o actitud con la que asumamos todo cuanto nos ocurre, determinará las reacciones.

Un electrodoméstico en casa se descompuso. Llamamos a un técnico para que lo reparara. Era cristiano evangélico, como nosotros. Aunque el daño en apariencia era fácil de resolver, resultó complicado.

El hombre recibió el asunto con tranquilidad. *"No voy a dejar que me venza ni el desánimo ni la molestia"*, explicó. A mi esposa y a mi nos sorprendió porque un año antes, cuando contratamos a alguien que no era creyente en Jesús para que hiciera una reparación similar, comenzó a lanzar palabras soeces cuando las cosas no salían como él quería.

¡Qué gran diferencia entre uno y otro! Todo se debía, sin duda, a la actitud.

Si las actitudes positivas gobiernan nuestro ser, actitudes positivas que proceden de una fe indeclinable de que Dios nos ayudará en cualquier situación difícil, seguramente no perderemos la tranquilidad con rapidez. Por el contrario, si nuestra actitud es negativa, interpretaremos todo cuanto nos ocurre como una provocación y las reacciones, como es natural, serán negativas...

-----0-----

Capítulo 6

Escuchar: clave de la Consejería Pastoral

Hace algún tiempo leí una nota del periódico en la que se informaba sobre un servicio muy especial que ofrecía una agencia en España. Consistía en Consultorios a los cuales acudían las personas para –simplemente– ser escuchadas.

A decir verdad tenían tantas emociones represadas en su interior, que el mayor anhelo era encontrar a alguien dispuesto a oírles. Se liberaban de sus frustraciones, temores, estados de desesperanza, angustia y sinnúmero de sentimientos que los ahogaban por momentos.

Lo sorprendente es la enorme demanda del servicio. El periodista relataba que decenas de personas apartaban cita con antelación.

¿Ha experimentado la sensación de tranquilidad que le embarga cuando logra descargarse de una pesada carga que considera insufrible? Sin duda que sí. Lo sorprendente es que bastó que alguien estuviera dispuesto a atenderle y, por supuesto, a interesarse con sinceridad en sus problemas.

El Consejero y su papel cuando escucha

La Consejería Pastoral reviste singular importancia para la Iglesia. Los estudios revelan la existencia de gran número de denominaciones en las que llegan almas con regularidad a los pies de Cristo pero, en breve, abandonan el lugar. ¿La razón? Adolecen de quien se interese de corazón por los nuevos convertidos. Pero hay algo más: quienes llegan a las iglesias generalmente enfrentan problemas y andan en búsqueda de respuestas a sus interrogantes y, ¡no hay quien los escuche y atienda!

El Consejero debe preocuparse por las personas. Dios mismo lo manifestó así cuando se refiere al cuidado que tiene por su pueblo: *“Como pastor pastorea a su rebaño; recoge en brazos a los corderitos, en el seno los lleva, y trata con cuidado a las paridas” (Isaías 40:11 Biblia de Jerusalén)*, y también: *“Buscaré la oveja perdida, tornará a la descarriada, curará a la herida, confortará a la enferma...” (Ezequiel 34:16 Biblia de Jerusalén)*.

Un ministerio en la iglesia no será eficaz en la medida en que el bienestar de las almas no representen preocupación en nuestro corazón; si las miramos con indiferencia, iremos en contravía de una actitud que identificaba al Señor Jesucristo.

En cierta ocasión *“... al desembarcar, vio a mucha gente, sintió compasión de ellos, pues estaban como ovejas que no tienen pastor, y se puso a enseñarles muchas cosas” (Marcos 6:34 Biblia de Jerusalén)*.

Una primera tarea, entonces, es sentir compasión por todas las personas que no tienen a Cristo como su único y suficiente Salvador. De lo contrario, debemos pedir a Dios en oración por millares de hombres y mujeres que parten a la eternidad sin Jesús el Señor en sus corazones. La segunda tarea, desarrollar un principio fundamental en nuestra condición de consejeros, y es aprender a escuchar.

Dominar la tendencia de hablar

Una tendencia común entre quienes ocupamos cierto grado de responsabilidad o liderazgo en la iglesia, es que hablamos más de lo que escuchamos.

Es cierto que en los evangelios hallamos diversas escenas en las que el Señor Jesús es quien asume una actitud proactiva al intervenir, pero hay que tomar nota del buen número de diálogos que sostenía con las personas, a quienes escuchaba con detenimiento.

Quiero aludir a dos ejemplos específicos. El primero, el encuentro que sostiene con una mujer, la samaritana. La historia la ubicamos en el Evangelio de Juan, capítulo 4, versículos del 1 al 26. La segunda, la breve aunque profunda conversación que sostuvo con una mujer adúltera. También se encuentra en el relato de Juan. Quienes deseaban apedrearla, tras la intervención del Maestro, se alejaron. *“... y se quedó Jesús con la mujer, que seguía en medio. Incorporándose Jesús le dijo: Mujer, ¿dónde están? ¿Nadie te ha condenado? Ella respondió: Nadie, Señor. Jesús le dijo: Tampoco yo te condeno. Vete, y en adelante no peques más” (Juan 8:9-11. Biblia de Jerusalén)*.

Usted y yo tenemos que asumir este principio: permanecer en atenta escucha.

Cuando nos encontramos frente a alguien que viene en procura de orientación con fundamento en principios bíblicos, además de amabilidad debemos expresar el deseo que tenemos de oírle. Hay que darle plena libertad para que se exprese, sin poner límites, los cuales podrían estar representados en mirar constantemente el reloj o quizá, preguntar por el intercomunicador a la secretaria si hay llegado alguien a buscarnos.-

Aunque parezca gracioso, son estrategias que utilizan algunas personas que se desenvuelven en el campo de la Consejería para hacer entender con actitudes y gestos, que el tiempo del interlocutor ha terminado o, al menos, que está llegando a su límite.

Como ya hemos visto una serie de elementos relacionados con el ser humano y su mundo interior, lo esencial es que usted asuma la disposición de oír a quien tiene enfrente con el propósito de reunir los elementos de juicio que le ayuden en el proceso de diagnóstico.

Mientras hable la persona que solicitó asesoramiento, mírela con detenimiento y vaya tomando apuntes. Haga el mayor número posible de anotaciones: me refiero a los hechos y detalles que, aunque luzcan intrascendentes a primera vista, pueden resultar de significativa importancia.

Dos métodos de diagnóstico

Cuando estamos tomando anotaciones, es probable que nos hayamos inclinado por uno de los dos grandes métodos de asesoramiento.

Indistintamente de cuál hayamos elegido, allegar el mayor número de información sobre el entorno y los incidentes que rodean a quien pidió orientación, es esencial.

Veamos de cuáles métodos hablamos:

- 1.- Método Directivo o de Direccionamiento.
- 2.- Método no Directivo.

¿En qué consisten? Vamos a describirlos brevemente. El Método Directivo es aquella técnica en la cual el Consejero asume un papel similar al del médico, es decir, toma la información del paciente que obtiene mediante la formulación de preguntas, hace el diagnóstico con fundamento en su evaluación y prescribe el remedio. Es una de las más utilizadas en la Consejería.

El segundo método es el no Directivo. Éste toma elementos del psicoanálisis cuyo mayor exponente fue el médico austriaco Sigmund Freud. Quien hace las veces de Consejero escucha al paciente, analiza cada detalle, aplica principios orientados a comprender la situación por la que atraviesa el aconsejado, y le ayuda a identificar cuál es la solución más apropiada de acuerdo con su caso.

¿Cuántas sesiones deben emplearse?

Usted deberá emplear cuantas sesiones considere oportunas. Puede que con la primera entrevista—la cual generalmente dura entre cuarenta y cinco minutos o una hora--, considere que tiene todos los elementos necesarios para orientarle. Sin embargo no olvide que en la Consejería Cristiana—a diferencia de la psicología—median la oración, la sanidad interior y la orientación con base en los principios trazados por la Biblia. Por tanto, no debe apresurarse.

Usted debe estudiar la integralidad del individuo y no permitir que lo muevan las apariencias. Es importante que tome tiempo para orar por el asunto y tener claridad respecto al direccionamiento que brindará.

Deberá revisar los apuntes. Lo hará con sumo cuidado. No tenga afán al hacerlo. De su habilidad en este aspecto depende la eficacia de su trabajo como ministro cristiano en el área de la Consejería.

Su tarea, al término de este capítulo, es desarrollar con ayuda de Dios el principio de escuchar. Póngalo en práctica con sus compañeros de trabajo, con su familia y, en general, con quienes le rodean. Tómese el trabajo de oír antes de hablar. ¡Se sorprenderá de los resultados!

-----0-----

Capítulo 7

La necesidad de estar bien

Con la diferencia de los términos utilizados, la persona que tenía frente a mí revolviéndose las manos con desesperación, estaba repitiendo las palabras del apóstol Pablo: *“Porque yo se que en mí, es decir, en mi naturaleza débil, no reside el bien; pues aunque tengo el deseo de hacer lo bueno, no soy capaz de hacerlo. No hago lo bueno que quiero hacer, sino lo malo que no quiero hacer”* (Romanos 7:18, 19. Versión Popular).

Alguien que va junto con su familia a la iglesia en mitad de semana y el día domingo. Un buen empleado en el taller de mecánica para el que labora. Un compañero excepcional, en criterio de quienes comparten el sitio de trabajo. Un vecino con virtudes, distinto de los demás, presto a colaborar.

Sin embargo con raptos de ira, reacciones que dejan sorprendidos a familiares y amigos: unas veces de temor, otras de agresividad y otras más de indiferencia, aún cuando el mundo se esté cayendo a pedazos a su lado.

--He pensado en el suicidio; creo que es la única salida. No ha forma de encuentre paz en mi existencia. —me dijo después que analizamos la situación con detenimiento.

Volvimos a las páginas de la Biblia. Al fin y al cabo él no había acudido a nadie distinto que a un pastor, amigo y, para el caso específico que nos ocupaba, un Consejero Cristiano como lo es usted o quizá está en camino de serlo.

El Señor Jesucristo dijo hace ya muchos siglos y, nos dice hoy día: *“... yo he venido para que tengan vida, y para que la tengan en abundancia”* (Juan 10:10. Versión Popular).

Dios nos ama. Quiere lo mejor para nosotros. Y sin duda hay algo que quiere satisfacer en cada uno: *la sensación permanente y real de bienestar*. Es lo que todas las personas, si usted realizara una encuesta respecto a qué desean, le responderían sin dudarle. ¿A quién no le gustaría vivir a gusto, sintiéndose bien? Dudo que a alguien o, tal vez, a muy pocas personas.

Necesidades básicas

Cuando alguien busca su ayuda como Consejero Cristiano, es el primer aspecto que debe considerar: aquella persona, en lo más íntimo de su corazón, desea *estar bien*. ¿Por qué solicitan ayuda? Porque sienten amenazado el propósito de *estar y sentirse bien*.

Todo ser humano tiene necesidades sociales, físicas y psicológicas que deben satisfacerse para que gocen de una buena salud mental. ¿Cuáles son algunas de ellas? La aprobación por parte de quienes le rodean; sentirse seguro y con manejo del entorno en el que se desenvuelve; la satisfacción de conquistar nuevas metas y de realizarse en aquello que desean.

No hay absolutamente que rechace la aceptación de alguien o de un grupo, en el que se valore apropiadamente su individualidad, se le respete y se le conciba como alguien digno.

Ahora, entre las necesidades físicas hallamos la de alimentarse, el bienestar en cuanto a salud y cubrir sus necesidades sexuales (aunque pareciera que hay quienes consideran que éste no constituye un aspecto que pueda ser considerado como *“necesidad”* natural en todo individuo). Y en último renglón están las necesidades psicológicas entre las que identificamos el anhelo de felicidad, de ser libre para actuar y de liberar sus capacidades para alcanzar aquellas metas que guardan en su corazón.

Cuando no logran atenderse los anteriores aspectos y muchos otros que no enumeré porque haría interminable la lista, se presentan en la persona estados de tendencia o desequilibrio. Es lo que suele llamarse *“un problema psicológico”*, y desde la perspectiva cristiana sería una situación de *“desorden”* que debe atenderse en la integralidad de su ser involucrando a Dios, quien nos creó y por tanto, puede obrar la reparación donde quiera que se hayan registrado dificultades, bien en la parte consciente o inconsciente.

Un mundo único con sus particularidades

Todo ser humano es alguien único, con una cosmovisión muy particular del mundo que le rodea y, por tanto, con una forma singular de asumir las cosas. Hay quienes no se afectan, por ejemplo, si llueve y se desatan relámpagos y

truenos. Otros por el contrario se sienten aterrorizados. El ejemplo nos señala la individualidad de cada uno y la forma como asume las cosas.

¿Por qué actúan o reaccionan de determinada forma los individuos tan distintos de otros? Por tres razones en particular: La primera, por conductas inconscientes; la segunda, por los complejos que subyacen dentro de sí, muchos de los cuales toman forma por experiencias pasadas, y la tercera, por las expectativas que tienen en cuanto al futuro.

¿Por qué mencionar estas particularidades? Porque cuando usted tenga enfrente a alguien que busca orientación, esos son los primeros elementos que debe considerar:

- 1.- La individualidad de cada cual, con sus componentes físicos y psicológicos.
- 2.- Sus condiciones particulares de ver y asumir la vida.
- 3.- El hecho de que cada uno es un mundo.

Lo que experimenta en el ámbito psicológico una persona, le afecta en la dimensión física y se puede reflejar en dolores de cabeza, temores en apariencia *injustificados* que le generan sudoración o dolor estomacal, úlceras, asma, fatiga o probablemente alergias.

Su misión: aconsejar acertadamente

¿Comprende la enorme responsabilidad que le asiste? Ante sus ojos está alguien muy particular. Debe tomar nota de todos los aspectos que aborda durante la conversación, identificar detalles, tener claro que indistintamente de los errores que haya cometido, está buscando ayuda.

En cumplimiento de su misión, en su condición de Consejero se orientará a disminuir el impacto de las emociones destructivas en el individuo que pide orientación.

¿Cuáles? Enojo, angustia, ideas preconcebidas de que quitarse la vida es la única solución. Solo de esta manera podrá pensar con lucidez y encontrará -con la ayuda y poder de Dios- el camino a la solución del problema que enfrenta.

Usted llevará al aconsejado a valorarse como persona, quitándole toda concepción de que "*no vale la pena*" y, paso a paso conforme va ayudando a despejar el estado de ánimo que le asiste, le ayudará a identificar cuál es el verdadero problema.

Supongamos que alguien consulta porque tiene problemas en el hogar. Su inquietud es que, desde que está la suegra en casa, tiene problemas constantes con la esposa. En su criterio, es la esposa con quien tiene dificultades y por tanto ella es la "culpable".

El asunto, como podrá notarlo con calma, no está en el cónyuge de aquél individuo sino en la importancia de *resolver el verdadero problema*: ¿qué hacer con la suegra que interfiere en la relación de pareja?

En quien consulta usted ayudará a que identifique cuando es el culpable, asuma la responsabilidad y se comprometa en la búsqueda de alternativas o salidas a la situación que enfrenta.

Ayudará al asesorado a utilizar sus recursos interiores y a echar mano de los de Dios en los momentos de crisis. No podrá depender siempre ni del pastor ni del Consejero.

Hasta aquí hemos avanzado en algo de suma importancia: la relación entre el Consejero Cristiano y el aconsejado. Hasta tanto tengamos claro que aquella persona a quien estamos asesorado es sumamente importante, alguien a quien Dios amó hasta tal punto que envió a su Hijo Jesús a morir por sus pecados, es improbable que tomemos con responsabilidad el problema que enfrenta y le encaminemos hacia las soluciones, con fundamento en los principios bíblicos.

Concluyo este capítulo recordando un hecho anecdótico que junto con mis compañeros de curso en el Seminario donde cursé la carrera de teología, nos llevó a dimensionar la enorme responsabilidad que encierra la Consejería Cristiana.

Fernando, un compañero de asignatura, estaba sumamente emocionado con los principios de Consejería que estaba recibiendo. ¡Y quería aconsejar a todo el mundo! Sentía que reunía las capacidades, como persona pero también como profesional, para brindar orientación.

En cierta ocasión fue a aconsejar a una joven que iba a la iglesia pero atravesaba por períodos depresivos constantes.

Fernando hizo gala de todos sus conocimientos e inició el proceso. La joven que hasta entonces estaba llorando, secó sus lágrimas y dijo: "*Ya regreso, voy al baño*". Mi amigo suponía que todo iba bien. "*Estoy en camino de ser un buen consejero*", razonaba. Al percatarse que la chica demoraba demasiado, alertó a sus familiares. Cuando fueron a ver qué ocurría ¡encontraron a la chica sangrando! Se había cortado las venas.

El remedio, en este caso, resultó peor que la enfermedad. Y aunque lograron salvar a la joven, es evidente que se requirió tomar una medida salomónica: cambiar de Consejero...

-----0-----

Capítulo 8

La evaluación del grado de madurez del aconsejado

Hemos avanzado de manera significativa sentando las bases de la Consejería Pastoral. ¿Por qué recién entramos en aspectos de tanta importancia como la evaluación del grado de inmadurez de una persona y aspectos que abordaremos en próximos capítulos como complejos y sanidad interior? Porque brindar acompañamiento a quien solicita orientación no es un trabajo que debemos tomar a la ligera. Por el contrario, debe obedecer a un proceso serio, sólido y con objetivos específicos.

Recordemos que aquellos que asumen el ejercicio de la Consejería Pastoral deben reunir características esenciales: la primera, ser alguien con quien se pueda tratar, dueño de una mentalidad abierta -que no se escandalice por el sinnúmero de situaciones que deberá escuchar por parte de sus aconsejados--; la segunda, manifestar sociabilidad, de tal manera que quien solicita un consejo encuentre en el Consejero a alguien que humanamente evalúa las circunstancias; que no está para condenar sino para ayudar.

Una tercera característica es mostrarse asequible, y la cuarta, que reviste particular importancia, es que demuestre verdadero interés por el problema de aquél a quien brindará orientación.

Si priman la insensibilidad e indiferencia en el Consejero, su labor no será eficaz. Además, por su condición de desinterés no reflejará el carácter y el amor de Cristo que seguramente se manifestaría hacia los demás siendo sensible a los problemas, ansiedad, frustraciones y anhelos de su interlocutor.

Conversaciones que revelan mucho

Cuando estamos hablando con la persona que solicitó acompañamiento en Consejería, las expresiones que utiliza son fundamentales ya que nos permitirán ir conociendo aspectos que en apariencia pasan inadvertidos y que están estrechamente relacionados con su grado de madurez o inmadurez tanto en su personalidad como en su carácter.

Primero, veamos algunas señales de inmadurez que es necesario tomar en cuenta:

Un carácter explosivo

El aconsejado al relatar aspectos sobre su cotidianidad compartirá acerca de reacciones explosivas, que se producen con facilidad y en la mayoría de los casos por asuntos insignificantes. Sin duda nos encontramos con alguien que no tiene manejo de sus emociones. Lo más probable es que esta predisposición para responder a lo que considera una provocación, esté acompañada por la ansiedad e interés que le asisten de resolver aquellas circunstancias o situaciones que le afectan, con carácter inmediato y sin importarles que pueda herir a terceras personas.

Un ejemplo específico lo ofrecen quienes se enojan porque su interlocutor no comparte su forma de ver la vida y espera que—así él haya cometido el error—sea su interlocutor quien admita las fallas. Y en buena parte de los casos presiones hasta lograr su objetivo. No dan un compás de espera en procura que los asuntos se solucionen sino que se inclinan por soluciones rápidas, aunque impliquen imposición de sus opiniones.

Autocompasión

Sin duda ha encontrado en personas que van en procura de su ayuda, a hombres y mujeres que sienten que todos a su alrededor están en contra y que son las víctimas inocentes de las circunstancias adversas que deben enfrentar. Se sienten frustrados porque no logran sus objetivos y atribuyen tal situación a que todo el mundo conspira en su contra para tornarle un fracasado.

Dependencia de apoyo

Se manifiesta en quienes, a pesar de sus enormes potencialidades, jamás asumen un compromiso hasta tanto encuentren voces de estímulo o de apoyo. Se niegan a los cambios o tal vez a lo desconocido, porque esperan que puedan compartir responsabilidad con otras personas. Como una tortuga, se enfrascan en las condiciones difíciles que están alrededor y caen, por tanto, en constantes períodos depresivos.

Una actitud madura

Hemos visto una cara de la moneda cuando hablamos del grado de madurez e inmadurez de una persona. Vamos a mirar la perspectiva que nos ofrece alguien maduro. Hay características que le identifican:

Autosuficiencia

No se trata de la actitud arrogante de quien cree que todo lo puede y menosprecia a los demás, sino de aquél que conoce cuáles son sus potencialidades y cuáles son las aptitudes y talentos que tal vez tiene dormidas y puede desarrollar con ayuda de Dios.

Imagine un competidor que tiene frente así el reto de correr dos kilómetros en el menor tiempo posible. Si es alguien "autosuficiente" marchará bajo el convencimiento de que tiene todas las condiciones para lograrlo.

Buenas relaciones interpersonales

Una manifestación evidente en la madurez tanto en el carácter como personalidad de un individuo, la constituyen sus buenas relaciones interpersonales. Desde la perspectiva cristiana encontramos que se lleva bien con Dios, consigo mismo y, por tanto, está abierto a una buena interacción con quienes le rodean. Les acepta tal como son y reconoce que sus fallas, son ante todo humanas y pueden corregirse. Se adapta por tanto a la sociedad, la cultura y el ambiente que constituyen su entorno.

Autodominio

En la medida que usted habla con alguien que pide ayuda a través de la Consejería podrá descubrir si evidencia o experimenta falta de autodominio, es decir, que sabe gobernar sus emociones, así se vean exaltadas por situaciones ajenas a su voluntad. Le caracteriza el equilibrio, como lo describe el apóstol Pablo (2 Timoteo 1:7). En síntesis, no se deja mover por los impulsos.

Aceptación de circunstancias difíciles

Una inclinación natural de todo ser humano es buscar la línea de la menor resistencia, es decir, hacer el menor esfuerzo posible. Inevitablemente nos gusta evadir los problemas y si miraran en lo más profundo de nuestro ser, descubrirían que ansiamos que todo sea fácil, en particular las situaciones complejas.

Quien ha alcanzado madurez no se rinde ante los obstáculos sino que reconoce que en la vida, así como hay periodos de paz y de éxito, también se experimentan periodos de sufrimiento, también se presentan adversidades. Pese a ello no dan margen a un revés espiritual o en sus relaciones interpersonales.

Interés por el bienestar de los demás

Una última característica que cabe mencionar es el interés que demuestra alguien maduro, por el bienestar de los demás. Aprende a escuchar y procura ayudar, en la medida de sus posibilidades, para que situaciones complicadas puedan ser resueltas.

En el próximo capítulo estudiaremos un aspecto apasionante: el inconsciente y los mecanismos de defensa. Orientamos nuestros pasos hacia la identificación de los problemas de fondo y las alternativas que se ofrecen al aconsejado...

Estoy convencido que no querrá perderse un elemento de tanta importancia en el proceso de Consejería Pastoral...

-----0-----

Capítulo 9

Adentrándonos en los mecanismos de defensa

Hay una dimensión de la personalidad que ejerce una poderosa influencia en el comportamiento humano. Es el *inconsciente*. A él están estrechamente ligados los mecanismos de defensa o de escape de las personas.

Para tener una idea clara de lo que significa *inconsciente*, es necesario que primero definamos qué es *consciente*. Es aquella área del ser humano en la que podemos racionalizar; la dimensión en la que tenemos claridad de qué está ocurriendo en nosotros y alrededor y también, el por qué ocurre todo aquello.

Inmediatamente encontramos otra zona que llamaremos *preconsciente*, la cual se compone de los conocimientos, experiencias e imágenes que hemos percibido pero que hemos olvidado temporalmente. Con algo de esfuerzo se pueden recuperar y traerles a la parte *consciente*.

Una tercera área es el *inconsciente*. Es como una enorme bodega en la que se guardan experiencias que tuvieron lugar incluso en la niñez y que no son fáciles de recordar. Se trata de impresiones que albergamos en forma de impulsos, pensamientos incontrolados y recuerdos reprimidos, tanto activos como impulsivos.

Están ahí pero no emergen a la parte *consciente* de inmediato. ¿La razón? La mente es como una inmensa grabadora. Registra todo lo que alguien ve, hace y experimenta. Aunque pareciera estar detenida, contiene todo un cúmulo de información que aflora cuando menos lo esperamos.

El Señor Jesucristo, aunque no habló específicamente del consciente o el inconsciente, dejó sentada una verdad que debemos recordar al abordar este tema. Él dijo: *“De la abundancia del corazón habla la boca. El que es bueno, de la bondad que atesora en el corazón saca el bien, pero el que es malo, de su maldad saca el mal”* (Mateo 12:34b, 35. Nueva Versión Internacional).

Es evidente que hay un buen número de emociones, sentimientos y pasiones en apariencia dormidas en cada quien y sin que haya tomado conciencia de su existencia, pero que ejercen una enorme influencia sobre su conducta.

Es fundamental sanar recuerdos

Con frecuencia el Consejero Pastoral se enfrenta casos sin aparente explicación, en los que alguien reacciona de manera inexplicable. Solo cuando se profundiza en el asunto nos damos cuenta que sus actuaciones son producto de la influencia que recibió en la niñez e incluso, antes de nacer. Las experiencias quedaron grabadas en su ser y emergen. Por esa razón no puede definir conscientemente por qué razón obra así.

También hay conflictos dentro del hombre que surgen en medio de la batalla que libra entre sus deseos y la disciplina que le imponen su religión, su cultura y la sociedad en la que se desenvuelve.

Ante esta situación puede huir de la realidad o enfrentarla. Quien decide no enfrentar lo que ocurre consigo mismo acude a mecanismos de defensa que le permiten resolver superficialmente el conflicto. Puede ser negando, falsificando o tergiversando la verdad de lo que le ocurre.

Mecanismos de defensa

Sin duda se pregunta, ¿Cuáles son los mecanismos de defensa que operan en el hombre? Vamos a describirlos brevemente:

Represión: Mecanismo que se manifiesta olvidando aquello que nos desagradó. La represión, de manera inconsciente, es acogida por el individuo para protegerse. Se guarda de los recuerdos que le provocan dolor. En la mayoría de las ocasiones la represión está asociada a evitar una acción que generaría un sentimiento de culpa o ansiedad, como por ejemplo, agredir a alguien así nos esté causando daño.

Desde esta perspectiva, la **represión** es un mecanismo natural de defensa que si bien es cierto es utilizada por quienes desean huir de la realidad, libran a una persona de infinidad de recuerdos que tornarían infeliz su existencia.

Proyección: Es el mecanismo al que acuden quienes se sienten incómodos por algún defecto moral o cometer alguna falta, y alivian su sentido de culpa atribuyendo su mal a otra persona.

Quien se siente culpable experimenta alivio identificando en otros su propia debilidad, así su señalamiento no tenga asidero. Así por ejemplo quien está acostumbrando a engañar asume que son los demás quienes engañan. También quien enfrenta algún grado de infelicidad considera que los demás también son infelices.

El mayor problema estriba en que es sumamente complejo ayudar a alguien que no es consciente de su propia realidad. Generalmente ocurre con quienes evaden su responsabilidad.

Substitución: Este mecanismo ocurre cuando la persona que enfrenta un problema con algo o alguien no tiene el valor o quizá la oportunidad de descargar su enojo contra la situación que despierta su malestar o tal vez la persona, y proyecta su contrariedad contra una tercera persona. Transferir sus emociones no hace más que provocar dolor a inocentes. Es así como el esposo que ha sido tratado mal por parte de su jefe, llega a casa y se desquita con la esposa o quizá con los hijos.

Sublimación: Este mecanismo de defensa se refleja en quienes enfrentan instintos e impulsos muy fuertes que no siempre pueden expresar. Acuden en cambio a liberar esa energía en otras actividades. De esa manera se sienten satisfechos.

Racionalización: Es el mecanismo a través del cual quien comete un error alude a razones que justifican su obrar. Bien sea por sus acciones negativas o por la incapacidad de hacer algo. Todos los seres racionalizan sus actos, encontrando excusas a favor para eludir la culpa.

Quienes se amparan en la racionalización tornan más tolerables las frustraciones de la vida. Pese a ello, se les impide asumir la realidad. Y es apenas natural que, cuando no se asume la realidad, no se dan pasos concretos orientados a resolver la situación.

Fantasía: Este mecanismo de defensa es el preferido de quienes desean escapar a sus frustraciones y limitaciones, imaginando que son alguien diferente que sí puede alcanzar desarrollo en diferentes áreas. La fantasía no se puede negar alivia las frustraciones pero aíslan de la realidad y en este sentido sí son perjudiciales porque llevan al individuo a vivir en un mundo de ensueño.

Regresión: Cuando niños no teníamos mayor responsabilidad y eran los adultos quienes entraban a resolver nuestros problemas. Así, quien acude a este mecanismo de defensa, lo que hace es asumir una posición infantil para tratar de eludir la situación.

Sus reacciones son ridículas y se manifiestan con gritos o reacciones de mal humor ante lo que le desagradan. Ocurre generalmente con personas de edad avanzada.

Compensación: Es un mecanismo de defensa al que acuden quienes compensan sus limitaciones físicas, sociales o intelectuales desarrollando su capacidad positiva. Es así como aquellos que no tienen un nivel de desenvolvimiento intelectual destacado, vuelcan sus esfuerzos a sobresalir en disciplinas como el arte o tal vez el deporte. Generalmente lo logran.

Identificación: Este mecanismo de defensa opera en quienes quieren replicar en su vida las características de otra persona. Si considera que alguien es exitoso en su desenvolvimiento, tratará de asumir elementos de su personalidad. El problema radica en quienes, pese al paso de los años, jamás logran identificarse consigo mismos y andan imitando a todos aquellos que admiran o que despiertan respeto o autoridad en la sociedad, lugar de trabajo o iglesia.

Una tarea final

La tarea ahora es que usted como Consejero estudie detenidamente cada uno de estos mecanismos de defensa, utilizado en muchos casos para escapar de la realidad, y aprender a identificarlos en quienes vienen en procura de orientación. Sólo de esta manera podremos avanzar en el proceso de sanidad interior que ocuparán nuestros próximos capítulos.

-----0-----

Capítulo 10

Clasificación de la Consejería

Cuando hemos avanzado en el conocimiento del ser humano aunque, tal como lo explican las Escrituras quien nos conoce tal como somos es Dios (Salmo 139:2, 4), pasamos a una nueva fase en el proceso de preparación: la clasificación de la Consejería Pastoral.

Esta clasificación nos indica cuáles son las diferentes opciones por las que podemos inclinarnos, de acuerdo con el caso específico que estemos tratando. ¿Cuáles son esas clases de Consejería disponibles?

Orientación espiritual

La esencia de la Consejería Pastoral es brindar una orientación espiritual. No podemos desconocer que, si bien en nuestros procedimientos pueden existir elementos que tocan las fronteras de la psico-terapia, nuestro principal cimiento es el Señor Jesucristo y la orientación que brindamos se encuentra respaldada en las Escrituras.

Por ese motivo cuando alguien viene en procura de ayuda, debemos aterrizarlo hacia cuál será nuestro direccionamiento: espiritual. Cuando sentamos bases dejando clara nuestra inclinación, se ahorra mucho camino porque hay quienes vienen pidiendo consejo pero no tienen el propósito de reconocer que en algunas de sus actitudes se encierra el pecado y que el mismo debe ser corregido, conforme lo espera Dios de nosotros.

Aconsejando en un ambiente informal

Generalmente para ofrecer aconsejamiento acudimos a la oficina o quizá, el templo. No está mal. Sin embargo es recomendable que la conversación –en lo posible– la sostengamos en un ambiente informal que bien podría ser en un parque, una cafetería cercana o quizá mientras se toma un helado. ¿Se pueden tomar allí notas? Por supuesto.

¿Qué ventajas ofrece un ambiente informal? Fundamentalmente que se rompe el hielo que en muy buena parte de los casos lleva a que las personas se sientan intimidadas de hablar, porque están en un ambiente eclesial o en la frialdad de cuatro paredes.

¿Qué hay si el Consejero no tiene facilidad de prestar sus servicios en un ambiente informal? Puede hacerlo, por supuesto, en su lugar de trabajo pero siempre ofreciendo al aconsejado interés en sus palabras, un tono amistoso, una sonrisa amplia y el grado de confianza para que entienda que está hablando con un amigo.

Brindando apoyo

Quien está frente a nosotros, en procura de una orientación con fundamento en las Escrituras, es alguien que necesita apoyo. No que hagamos caer el mundo en contra suya, haciéndole sentir culpable, sino por el contrario, que le mostremos el camino a seguir para su restablecimiento personal y espiritual.

A este género de Consejería Pastoral pareciera referirse el apóstol Pablo cuando escribió: *“Jesucristo murió por nosotros, para que, ya sea sigamos despiertos o que nos durmamos con el sueño de la muerte vivamos juntamente con él. Por eso, anímense y fortalézcanse unos a otros, tal como yo lo estoy haciendo”* (1 Tesalonicenses 5:10, 11. Versión Popular).

Otro autor sagrado recomendó: *“...anímense unos a otros cada día, mientras dura ese “hoy” de que habla la Escritura, para que ninguno de ustedes sea engañado por el pecado y su corazón se vuelva rebelde”* (Hebreos 3.13. Versión Popular).

Sobre esta base, en los momentos de crisis de alguien que pide ayuda, nuestra función es brindarle apoyo. Puede constituir una de las primeras fases del aconsejamiento con el propósito de que encuentre sosiego y manifieste apertura para la búsqueda de soluciones, con el poder de Dios.

Confrontando al aconsejado con la realidad

Un dicho popular en Latinoamérica y que grafica lo que deseamos ilustrar, se refiere a que adoptar la posición del avestruz que esconde la cabeza en la arena, no resuelve los problemas; por el contrario, es confrontándolos como encontramos las soluciones.

En la Consejería Pastoral esta fase es esencia. Pongo un ejemplo. Llegó a la oficina alguien que argumentaba, toda su familia era un problema. Tenía choques con la esposa y cada uno de sus cuatro hijos. Una evaluación del caso demostró que era aquél hermano en la fe y no sus allegados, quien representaba el problema. El paso a seguir fue confrontarlo con la realidad de cara a proseguir con la alternativa para resolver la situación.

¿Recuerda el incidente de Jesús y la mujer samaritana que relata el capítulo cuatro del evangelio de Juan? Ayudarle a encontrar el camino correcto implicó que el Maestro la condujera a reconocer su situación: *“Jesús le dijo:--Ve a llamar a tu marido y vuelve acá. La mujer le contestó:--No tengo marido. Jesús le dijo:--Bien dices que no tienes marido porque has tenido cinco maridos, y el que ahora tienes no es tu marido. Es cierto lo que has dicho. Al oír esto, la mujer le dijo:--Señor, ya veo que eres un profeta.”* (Juan 4:16-19. Versión Popular).

¿Por qué la necesidad de confrontar a alguien? Por quizá el último en percatarse de sus errores, es quien incurre en ellos como lo anota la Biblia: *“¿Quién se da cuenta de sus propios errores? ¡Perdona, Señor, mis faltas ocultas!”* (Salmo 19:12. Versión Popular).

Nuestra labor se encamina entonces a que, si se trata de un pecado, el aconsejado afronte la situación en la que ha incurrido, la confiese a dios y, por último, cambie de actitudes.

Hasta tanto se admira el yerro, no se podrá avanzar en el proceso de cambio y crecimiento personal y espiritual.

Ahora, usted como Consejero no debe presionar la decisión de quien tiene enfrente; su función es orientar y señalar el camino, no impulsar a alguien para que obre de tal o cual manera. Igualmente debe estar preparado para que se produzca una reacción de enojo o de resistencia a su consejo; no obstante debe proseguir con prudencia porque su labor es mostrar la senda.

Ofreciendo una alternativa a través de la educación

En cierta ocasión y ante el interrogante de decenas de personas que reconocieron delante de Pedro sus errores y pecados, él les orientó sobre qué camino tomar: *“Por eso, vuélvanse ustedes a Dios y conviértanse, para que él les borre sus pecados sus pecados, y el Señor les mande tiempos de alivio, enviándoles a Jesús, a quien desde el principio había escogido como Mesías para ustedes”* (Hechos 3:19, 20. Versión Popular).

Nuestra función en la Consejería Pastoral está orientada a educar a quien consulta. Es probable que tal persona esté acudiendo a muchas actitudes, aprendidas en la mayor parte de los casos, que resultan ineficaces. Al educarle, lo que hacemos es llevarle a tomar conciencia de que sus acciones y reacciones están desencadenando problemas.

En esencia es una tarea de re-aprendizaje. ¿De qué se trata? Fundamentalmente de que, aquellos que piden una orientación, aprendan nuevas formas de pensar y de actuar, conforme lo enseñan las Escrituras, con el propósito de modelar sanamente su comportamiento. No se trata de alienar mentalmente sino de llevar a la senda apropiada. Y tal tarea comienza cambiando nuestra forma de pensar, como lo recomienda el apóstol Pablo: *“... piensen en todo lo verdadero, en todo lo que es digno de respeto, en todo lo recto, en todo lo puro, en todo lo agradable, en todo lo que tiene buena fama. Piensen en toda clase de virtudes, en todo lo que merece alabanza”* (Filipenses 4:8. Versión Popular).

Si los pensamientos que albergamos en nuestro ser son sanos, nuestra conducta igualmente será sana.

La terapia de grupo

Cerramos las opciones de aconsejamiento pastoral con las terapias de grupo. Son apropiadas para personas inmersas en la fármaco dependencia, matrimonios en crisis o grupos de jóvenes.

El mejor ejemplo de su eficacia lo ofrecen los resultados que arroja para los Alcohólicos Anónimos. Por años han utilizado este método y ha demostrado validez.

Usted como Consejero no está llamado a encasillarse con un solo método. Utilice el que considere ajustado a las circunstancias.

-----0-----

Capítulo 11

Hacia la Sanidad Interior

El apóstol Pablo escribió en el primer siglo de nuestra era a los cristianos de Tesalónica: *“Y el mismo Dios de paz os santifique por completo; y todo vuestro ser, espíritu, alma y cuerpo, sean guardados irrepreensibles para la venida de nuestro Señor Jesucristo. Fiel es el que os llama, el cual también lo hará” (1 Tesalonicenses 5:23, 24).*

Cuando leemos cuidadosamente el texto encontramos que el propósito eterno de Dios ha sido el que mantengamos equilibrio en nuestro ser. Cuando haya alguna descompensación, Dios mismo será nuestro ayudador para subsanarla. Sobre esta base entendemos que la Sanidad Interior es uno de los maravillosos planes que Él tiene para nosotros. Conoce nuestros sufrimientos, expectativas y temores.

¿En qué áreas se produce la Sanidad Interior?

Cuando alguien por factores externos e incluso generacionales, evidencia algún grado de desequilibrio, es necesario que experimente en su vida la Sanidad Interior en la cual Jesucristo, como nuestro Señor y guía, juega un papel fundamental. La sanidad se opera en tres áreas:

- 1.- Área Sicológica.
- 2.- Área Espiritual
- 3.- Área Física

La sumatoria de estas tres áreas constituyen el ser en su integralidad que es como lo describe el apóstol Pablo: espíritu, alma (*gr. Sique*) y cuerpo.

Área Sicológica

Aunque la Psicología ha hecho avances de significación en el tratamiento de alguien que enfrenta algún grado de afección en su Psiquis, solamente Jesucristo puede obrar una sanidad plena e integral.

Jesucristo dijo: *“Venid a mi todos los que estáis trabajados y cargados, y yo os haré descansar” (Mateo 11:28)*. Con este símil estaba explicando que temores, delirios, inquietudes y traumas, entre otros, debemos entregárselos a Él para que ministre la sanidad en nuestro ser.

Los sicólogos ayudan hasta cierto punto, pero no pueden obrar plenamente hasta en la parte más íntima de una persona. Cristo sí, porque Él mismo estuvo desde antes de que todo existiera y fue partícipe de nuestra creación. Él es quien puede sanarnos realmente.

Área Espiritual

El Señor Jesús dijo: *“El Espíritu del Señor está sobre mí, por cuanto me ha ungido para dar buenas nuevas a los pobres; me ha enviado a sanar a los quebrantados de corazón; a pregonar libertad a los cautivos y vista a los ciegos; a poner en libertad a los oprimidos; a predicar el año agradable del Señor. Hoy se ha cumplido esta Escritura delante de vosotros” (Lucas 4:18-21).*

Estas palabras son sumamente reveladoras. Nos muestran al amado Hijo de Dios en su propósito divino de liberarnos de toda atadura, entre ellas las de carácter espiritual.

El proceso comienza cuando reconocemos, comprendemos y asumimos el perdón que Él logró en la cruz de todos nuestros pecados. Todo lo que hicimos en el pasado queda absolutamente borrado. Delante de nosotros se abren las páginas en blanco de una nueva vida.

Si Dios nos perdonó por el sacrificio redentor de Jesús, ¿por qué seguir atormentándonos por el ayer? No tiene sentido.

Asumir que Él ya ganó el perdón (*gr. Soso* que significa perdón, salvación) para nosotros, nos libera del sentimiento de culpa que arrastran decenas de personas en todo el mundo.

Área Física

Cuando leemos los evangelios hallamos que lo primero que hacía el Señor Jesús era sanar a las personas. Una vez se producía su sanidad física o emocional, venía la conversión. ¿Extraño? Es posible que sí, desde nuestra lógica pero no desde la perspectiva de Dios. Para él un ser humano era importante en su totalidad, no sólo en un Área específica.

Dios entonces planeó desde la eternidad nuestra sanidad física, espiritual y psicológica. Él nos acompaña en el proceso. Su obrar es perfecto y no dejará nada a medio camino.

Es probable que a estas alturas del Capítulo se pregunte, ¿cuál es la diferencia entre la asistencia que se brinda con principios psicológicos y la ayuda a través de la Consejería Pastoral? En esencia median dos aspectos diversos. El primero, que la orientación se fundamenta en pautas que traza la Biblia, y el segundo, que se atiende las personas poniendo particular énfasis en la oración. ¿Para qué orar? Para que se abran las puertas al trato del Señor Jesús con quien busca ser sano en su mundo interior.

¿Por qué se producen las heridas en el alma?

Una respuesta directa podría estar encaminada a clarificar que es producto de las necesidades humanas fundamentales que no se lograron satisfacer desde la propia niñez. Es en la infancia cuando se produce la consolidación progresiva de un ser humano y muchos traumas tienen origen en esa etapa del crecimiento.

A continuación describimos algunas de las necesidades fundamentales:

Protección. Todo infante tiene la necesidad de experimentar la seguridad que se deriva de padres que protegen, abrigan, cubren y se convierten en una especie de muro entre el niño y el mundo alrededor. Ahora bien, es necesario tener en cuenta que protección no puede confundirse con sobreprotección, que es el otro extremo, fruto de padres que no permiten que el niño asuma sus propios mecanismos de defensa y asimilación de lo que ocurren en su entorno.

Elogio. Un niño a quien se le reconocen sus pequeños logros, será en un futuro alguien que reconozca los logros de los demás. Al pequeño le enriquece el reconocimiento a sus ejecutorias, por insignificantes que parezcan.

Perdón. Cuando a un infante se le perdona—aunque se le haga notar los errores que cometió—será en el futuro alguien dispuesto al perdón, comprensivo y tolerante. Nadie perdona más que aquél que ha sido perdonado. En esta área se presentan muchas dificultades y sinnúmero de personas arrastran por años un complejo de culpa producto de que antes que ayuda al incurrir en cualquier falla, se les cuestionó e hizo sentir que no tenían perdón alguno.

Amor. Este elemento ocupa un lugar preponderante. El primer contacto del niño con el amor se produce a través de sus padres. Ellos deben manifestarlo de tal manera que sus hijos aprendan a sentirlo. Quien recibe amor, puede dar amor; nadie que no ha sido amado puede tener un corazón amoroso, a menos por supuesto que haya permitido que el Señor Jesucristo entre en su corazón como Salvador personal.

Hay otras dos necesidades que enumeraremos también: el abrigo y la confianza.

¿Qué ocurre cuando en un ser no se satisfacen estos factores? Se generan las condiciones para dos complejos que es de cuidado.

- 1.- Complejo de Inferioridad.
- 2.- Complejo de Superioridad.

Alguien con estos complejos tendrá marcadas tendencias a aislarse de los demás o tal vez, buscar llamar la atención; ser susceptibles, evidenciar una actitud posesiva; ser perfeccionistas, inclinarse a criticar todo cuanto hacen los demás o a encontrar supuestos errores en sus semejantes que son justamente los defectos de comportamiento que él mismo arrastra.

El Consejero Pastoral debe tener sumo cuidado en las entrevistas que sostiene con quien viene en procura de orientación, con el fin de ir identificando el perfil y los aspectos a tratar con ayuda de Dios y los principios que hallamos en las Escrituras.

-----0-----

Capítulo 12

Heridas del alma que aún no han sanado, ¿qué producen?

Las heridas de nuestra alma y corazón, que todavía no sanan, nos impiden crecer en los planos personal y espiritual.

Sin número de personas goza de capacitación académica e incluso ministerial; pese a ello permanecen estancadas. No dan un paso ni adelante ni atrás. ¿La razón? Dentro guardan conflictos sin resolver, que marcaron sus existencias y que se constituyen en obstáculos enormes para dar pasos sólidos hacia su desarrollo.

¿Cuáles son algunas de esas heridas?

Entre las heridas que estudiaremos figuran:

La auto aceptación.

¿Ha meditado en el impedimento que representa para hombres y mujeres el hecho de no aceptarse tal como son? Hay quienes se miran al espejo e inmediatamente se sobresaltan e incluso rechazan porque no comparten el que tengan una nariz de tal o cual forma, que tengan unos kilos de más, que en el rostro muestren presencia de acné, porque son bajitos o tal vez muy altos.

Hay algo dentro que no les gusta y por años arrastran esa inconformidad hasta tal punto que se rechazan a sí mismo y mentalmente, cuando analizan sus actividades, se culpan porque "no sirvo para nada", "con este cuerpo, ¿qué más podría lograr?" Y buen número de apreciaciones erradas que tomaría mucho tiempo y espacio enumerar.

Una actitud crítica y rechazo

Con frecuencia muchos infantes son el blanco de las críticas de sus padres. Por alguna circunstancia, hay algo en los chicos que no satisface plenamente las expectativas de sus progenitores y lo expresan sin tener en cuenta que cada palabra encierra un poderoso mensaje se guarda en el inconsciente de cada menor.

También encontramos el caso de madres embarazadas que rechazan el ser que llevan dentro y manifiestan rabia, antes que amor a la pequeña vida que se está gestando.

Una vez avanzan en su proceso de crecimiento, comienzan a aflorar las consecuencias de la actitud crítica y el rechazo del que fueron víctimas. Sus reacciones hacia sus semejantes reflejan todo lo que guardan en su existencia, que fue grabado con letras indelebles por los gestos y palabras de sus padres.

Inseguridad

Cuando un menor, adolescente o joven no encuentra seguridad en sus padres, desarrolla en su ser un estado de inseguridad que le impide avanzar con pasos firmes en cualquier proyecto o empresa. Las relaciones sentimentales e interpersonales se ven afectadas.

Por el contrario, quienes se edifican en un ambiente seguro y gozan de la aceptación de sus progenitores, desarrollan en su vida tal seguridad y pueden brindar a su semejante aceptación, aprobación y comprensión.

Carencia de auto perdón

Dentro de las heridas del alma que persisten y que se convierten en obstáculos, ocupa un sitio importante el sentimiento de culpa y falta de perdón que cargan a sus espaldas quienes obraron de alguna manera en el pasado y reconocen que no estuvo bien.

Un ejemplo es la mujer que cometió un aborto. Con el paso de los años el sentimiento de culpa se torna más pesado y se rechaza por considerar que "no debí obrar así".

No se perdonan a sí mismos y por tanto, así se les explique que Dios ya les perdonó cuando se arrepintieron, no aceptan esta realidad.

Sentimientos de odio y resentimiento

Cuando la persona toma conciencia del daño que le causaron desde la niñez, tiende a desarrollar en su corazón el resentimiento y odio hacia sus padres, familiares, personas cercanas y—en las etapas posteriores—compañeros de trabajo o aquellos con quienes en hechos aislados tuvo una relación sentimental.

¿Cómo avanzar en el proceso de Sanidad Interior?

El primer paso sin duda, es reconocer que muchos de nuestros pensamientos y actitudes no están bien, y son el fruto de hechos traumáticos que nos acompañan desde la niñez, adolescencia, etapa joven o la adultez. Admitir que hay un desequilibrio es el mayor reto.

El segundo reviste igualmente mucha importancia. Consiste en elaborar una lista con haciendo recuento de las escenas, palabras e incidentes que marcaron nuestra vida. Allí cabe incluir también los aspectos que no nos gustan de nosotros mismos.

Un tercer paso es aceptar que nuestro Padre es un Dios de perdón, el cual se hizo realidad en la obra sacrificial del Señor Jesús en la cruz. Allí nos perdonó todas las culpas.

Gracias a esa misericordia inmerecida, es necesario pedirle a Aquél que todo lo puede que nos ayude a comprender, aceptar y embargarnos de su amor ilimitado. Sólo así, cuando abrimos el corazón a su mover poderoso, podremos perdonar también a otros.

Recordemos que si bien es cierto no podemos viajar en el tiempo hacia los instantes en que ocurrieron hechos traumáticos en nuestra vida, con el propósito de resolver los conflictos que se generaron, sí podemos entregar todos esos sentimientos y emociones -todavía sin sanar—en manos del Señor Jesucristo para quien no hay tiempo porque Él es eterno. Cuando lo hacemos, es posible que haya Sanidad Interior.

Una forma práctica es llevar todo el odio, resentimiento, temor, celos, inseguridad y otras heridas, en oración al amado Hijo de Dios. Siéntalo allí, a su lado, de qué manera toma en sus manos todas sus frustraciones y dolor.

No olvide que Él dijo: *“Venid a mí todos los que estáis trabajados y cargados, y yo os haré descansar.” (Mateo 11:28)*

Nuestro amado Salvador espera que usted le entregue todo cuanto ha guardado en su corazón. Una vez lo deposite todo en Sus manos, pídale allí en oración que comience a sanar todo su ser. Él lo hará, sin duda, porque nos ama y quiere lo mejor para nosotros ya que dijo: *“...yo he venido para que tengan vida, y para que la tengan en abundancia.” (Juan 10:10 b.)*

Cristo Jesús llevó nuestros pecados pero también nuestras enfermedades y traumas hasta la cruz. Y allí nos hizo libres. Ese es un principio que debemos grabar en el corazón de quienes vienen en busca de orientación y Consejería. Y, por supuesto, ayudarles en su proceso de sanidad...

-----0-----

Capítulo 13

Obstáculos para la Sanidad Interior

El proceso de Sanidad Interior –que personalmente considero el más eficaz sin que, por supuesto, tenga nada en contra de la psicología como disciplina psicoterapéutica–, puede enfrentar algunos obstáculos que es necesario, de un lado identificar, y de otro, corregir.

Los impedimentos están representados en la imagen errada que pudiéramos tener de Dios como autoridad suprema, temor a reconocer que tenemos un problema, echar la culpa a los demás por los desequilibrios emocionales que experimentamos, e incluso, la ansiedad que despierta hacer un examen interior para descubrir qué hay guardado desde nuestra niñez, adolescencia y período juvenil, que está afectando nuestro presente.

1.-Una imagen errada de Dios

Cuando niños quizá tuvimos un padre intolerante, carente de amor y de ternura, despiadado y que todo error lo relacionaba con un fuerte castigo y, además, que no escuchaba cuando queríamos hablarle.

Es el primer contacto que tenemos con una figura paterna y de autoridad, que en la juventud e incluso edad adulta, homologamos con Dios.

Es probable que consideremos que Él es castigador, que no podemos llegar a su santa presencia, que está pendiente de pillarnos en una falla para traernos dolor, que no nos ama y además, no comprende ni los problemas ni nuestras expectativas.

Esa es la asociación de ideas que hacen millares de personas en todo el mundo. Para ellos Dios es muy lejano.

Si esa es la situación de la persona a quien usted aconseja, sin duda el proceso de Sanidad Interior se encontrará boicoteado y es fundamental que le guíemos para que cambie su imagen del Padre.

La tarea que le asiste como Consejero es tomar el tiempo suficiente, acompañado de textos bíblicos, para mostrarle las características amorosas del Dios en el que hemos creído, quien es precisamente el Sanador del ser en su totalidad.

2.- Temor a decir la verdad

Una mujer había practicado el aborto. Se deshizo de su criatura en gestación a los cuatro meses.

¿Sabe qué impedía el que avanzáramos en el proceso de Sanidad Interior? El temor de esta joven a decir la verdad. Creía que su pecado era tan terrible, que sin duda yo jamás habría oído algo así. La concepción que tenía la llevaba además, a tratar –por supuesto, algo imposible– de Dios. “*No puedo decírselo a Él porque me castigaría*”, repetía una y otra vez.

Igual ha ocurrido, por ejemplo, con un ejecutivo de una agencia de seguros, casado y con dos hijos, que tenía un enorme temor de confesar que era homosexual.

Carlos José, otra persona a quien brindamos apoyo a través de la Consejería Pastoral, se negaba a contar que—tres años atrás y mientras ejercía como sicario—había dado muerte a dos personas.

Estas personas inconscientemente levantaban muros que impedían dar pasos sólidos hacia la Sanidad Interior.

¿Qué paso se siguió? Darle confianza a cada uno de ellos para que comprendiera que, quien perdona los pecados y nos ayuda sobrenaturalmente a sanar las heridas del alma, es el Señor Jesucristo.

Él es nuestro amigo, quiere ayudarnos y nos guía en el camino para ser libres.

3.- *¿Quién fue el culpable?*

Un tercer obstáculo está representado en el temor de admitir que quizá fueron sus hermanos, padres, familiares cercanos, vecinos o compañeros de estudio o de trabajo, quienes provocaron –en muchos casos sin proponérselo--, una situación traumática que golpea todavía sus vidas.

Reconocer que nos hicieron daños no es culpar. Es, por el contrario, mirar dentro de nuestro ser en procura de encontrar dónde está el asunto que nos causa dolor para proceder a arrojarlo de nuestra alma para alcanzar la libertad que el Señor Jesucristo quiere para nosotros.

Temor a lo desconocido

Cuando estamos brindando orientación a través de la Consejería Pastoral y al conocer que como cristianos pediremos al Señor Jesús que nos ayude en el proceso de Sanidad Interior, es probable que nos pregunte: "*¿Qué puede ocurrirme?*".

Es algo apenas previsible. Todos los seres humanos, en mayor o menor medida, enfrentamos el temor a lo desconocido.

A su manera, creen que tienen el control de todo, aunque por supuesto, están equivocados.

Esta es la razón por la que haya quienes, en medio de sus crisis o situación traumática, sientan relativa comodidad. Simplemente ya se acostumbraron al sufrimiento y prefieren seguir sujetos a él, que abrir las puertas al mover de Cristo en su corazón. La realidad es que temen encontrarse con "*sorpresas*" al auscultar su ser interior.

Una vez descubrimos que el aconsejado está atravesando por una situación así, es necesario con paciencia, comprensión y seguridad, despejar todas sus inquietudes. En particular enfatizar en el hecho de que sólo un auto examen—con ayuda de Dios—permitirá dejar atrás el sufrimiento producto de situaciones traumáticas del pasado, y ser libres.

Recuerde que generalmente todo ser humano es producto de una cadena de sucesos que marcaron su existencia. Y a menos que se produzca la Sanidad Interior, la cadena proseguirá y golpeará a nuestros hijos, nietos y toda la generación que se desprenda de nosotros...

En su condición de Consejero cristiano, el reto que tiene es enorme, pero debe asumirlo. Aquél a quien brinda acompañamiento debe dejar de lado los temores, encontrar seguridad y abrir su corazón a avanzar en los siguientes pasos...

-----0-----

Capítulo 14

Cerrando las puertas abiertas al ocultismo

A Nelly la atendieron todos los médicos imaginables, desde facultativos de atención general hasta especialistas de la más alta categoría. Ella aducía que algunos temores o incertidumbre generaban en su cuerpo brotes alérgicos.

La remitieron a un psicólogo, luego a otro y otro más. Nada mejoraba. Un siquiatra descartó que tuviera problemas cerebrales. Su cuerpo evidenciaba enrojecimiento y posteriormente amoratamiento.

Finalmente y presa de la angustia, acudió a la iglesia. Un análisis preliminar llevó a descartar que experimentara hechos traumáticos profundos, provenientes de la niñez y etapa de juventud.

En medio de las continuas conversaciones, afloró algo a lo que temía enfrentar: había abierto puertas al ocultismo. Le habían practicado conjuros, tenía espíritus guía y, además, concertó con un ex marido, un pacto de sangre. "*No lo mencioné antes porque supuse que no tendría mayor importancia*", argumentó.

Como ella, muchas personas han tenido estrecha relación con el ocultismo. Han practicado algún grado de hechicería. Incluso, incurrir en la lectura asidua del Tarot o el horóscopo, conducen a la contaminación espiritual. En la Biblia estas prácticas fueron abiertamente condenadas (Deuteronomio 18:10-12).

Una vez un ente demoníaco anida en la persona, busca generar daño. De ahí que en muchos casos se produzcan reacciones sicosomáticas.

Una mala utilización de las capacidades

Todo ser humano tiene la capacidad de comunicarse con el mundo sobrenatural. Y para nadie es desconocido que existen dos mundos: el de la luz, en donde gobierna Dios (Juan 8:12), y el de las tinieblas, en donde gobierna Satanás (Efesios 6:12).

Ahora bien, cuando se abren las puertas al mundo de lo oculto, de las tinieblas, se cede terreno a los poderes demoníacos.

Es fácil identificar a quien se encuentra en esta situación. No quieren leer la Biblia, rechazan toda invitación a congregarse en una iglesia y, además, desechan toda insinuación de que hagan oración.

¿Qué hacer entonces?

Cuando abordamos la Sanidad Interior en quienes han incurrido en el ocultismo, quedan dos pasos ineludibles:

1.- Renunciar a los compromisos con el mundo de lo oculto.

Para que tal proceso sea eficaz, es necesario que el aconsejado haga una lista de las ocasiones en las que tuvo alguna práctica ocultista e identificar de qué se trató. También reviste importancia que indique con qué frecuencia lo hizo. La enumeración es fundamental en el momento de avanzar en la Sanidad Interior.

2.- Recibir a Cristo y permitirle el pleno gobierno de nuestro ser.

Cuando Jesucristo entra a gobernar nuestro corazón, toda fuerza de lo oculto pierde terreno.

Alguien que abrió las puertas al mundo demoníaco, generalmente encontrará motivos para no recibir a Jesucristo y expresará renuencia aduciendo que "*cree en el mundo espiritual*", ignorando o quizá ocultando que el mundo espiritual que conoce es el de la maldad.

Al compartirle la Palabra, el Espíritu Santo abre puertas. No olvide que no es en nuestras fuerzas sino en las de Dios.

Rompa toda cadena ancestral

En su condición de Consejero Cristiano lleve al aconsejado a renunciar a toda atadura con el ocultismo pero también, que en su oración renuncie a toda atadura generacional, de tal manera que en el nombre de Jesucristo cancele todo pacto que sus abuelos, bisabuelos o cualquier otro pariente, hayan hecho con el mundo espiritual de maldad.

Recuerde que el amado Hijo de Dios es quien obra sanidad interior, rompiendo toda ligadura, y además, quien cura nuestras heridas emocionales.

-----0-----

Capítulo 15

Seguimiento al proceso de Sanidad Interior

Así como el proceso de cambio y crecimiento tanto personal como espiritual es eso, es decir un proceso que no se concluye en un abrir y cerrar de ojos, también la Sanidad Interior no debe ni puede circunscribirse a una sola sesión con el Consejero Pastoral.

No podemos olvidar que Satanás trabaja todos los días las veinticuatro horas, y bien sea que el aconsejado haya estado inmerso en actividades ocultistas o que su situación particular obedezca a hechos traumáticos, buscará recordar a la persona sus errores del pasado y las consecuencias que trajeron, generando condiciones de desánimo y sensación de fracaso.

El apóstol Pablo reconocía que era necesario perseverar en el camino hacia la superación en todos los órdenes. Por tal motivo escribió: *“No quiero decir que lo haya conseguido todo, ni que ya sea perfecto; pero sigo adelante con la esperanza de alcanzarlo, puesto que Cristo Jesús me alcanzó primero. Hermanos, no digo que yo mismo ya lo haya alcanzado; lo que sí hago es olvidarme de lo que queda atrás y esforzarme por alcanzar lo que está delante, para llegar a la meta y ganar el premio celestial que Dios nos llama a recibir por medio de Cristo Jesús” (Filipenses 3:12-14).*

El paulatino avance hacia la Sanidad Interior arroja resultados que, al principio pueden parecer lentos, pero que si están sometidos en manos del Señor Jesucristo, serán eficaces trayendo transformación al individuo.

Los pensamientos, una fortaleza

Los mayores ataques que tiene todo ser humano en proceso de Sanidad Interior son los pensamientos. Es en la mente donde se pierden o se ganan las batallas. Ese es el motivo por el cual usted debe insistir al aconsejado sobre la necesidad e importancia de tener control de ellos, con ayuda de Dios.

El apóstol Pablo hizo una recomendación que cobra particular vigencia con las personas a las que orientamos. Él escribió: *“Todo pensamiento humano lo sometemos a Cristo, para que lo obedezca a él, y estamos dispuestos a castigar toda desobediencia, una vez que ustedes obedezcan perfectamente” (2 Corintios 10:5).*

Nuestro enemigo espiritual, Satanás, quiere echar por tierra el trabajo de Consejería sembrando derrota en aquellos a quienes estamos guiando en el proceso. Genera además, ideas que le asocian con un pasado traumático.

Al respecto, debemos instruirle en el sentido de que—siendo libre en Cristo—debe experimentar una transformación radical en su forma de racionalizar las cosas, como aconseja el apóstol Pablo: *“No os conforméis a este siglo, sino transformaos por medio de la renovación de vuestro entendimiento, para que comprobéis cuál sea la buena voluntad de Dios, agradable y perfecta.” (Romanos 12:2).*

Es importante, entonces, que reemplace esa perspectiva errada de la vida con una visión renovada, como lo escribe el autor sagrado en su carta a los cristianos de Filipos: *“Por lo demás, hermanos, todo lo que es verdadero, todo lo honesto, todo lo justo, todo lo puro, todo lo amable, todo lo que es de buen nombre; si hay virtud alguna, si algo digno de alabanza, en esto pensad” (Filipenses 4:8).*

Sólo cuando le enseñamos al aconsejado sobre la necesidad de dejar de lado los pensamientos negativos para dar cabida a aquellos que son positivos, podremos tener tranquilidad plena porque no será presa fácil de los ataques en procura de vuelva atrás en su Sanidad Interior.

Características que deben rodear al Consejero

Quien asume su compromiso como Consejero debe estar secundado por cuatro características de suma importancia que le llevarán a ser más eficaz y oportuno en su labor:

1.- Atento

Sólo una actitud perspicaz nos permitirá identificar los avances, estancamiento o retroceso que experimenta el aconsejado.

En muchas ocasiones quien acude en procura de orientación y desea superar, bien hechos traumáticos o las consecuencias que se derivan de su participación en actividades ocultistas, niegan que estén enfrentando de nuevo pensamientos obsesivos o ataques de orden espiritual.

Recuerdo el caso de una persona a quien orientamos en el proceso de Sanidad Interior. Había hecho pacto de sangre con su ex marido y, cuando por fin se cayó el velo de sus ojos y pudo apreciar la realidad en su verdadera proporción y se apartó de él, la asediaba invocando espíritus que le producían escozor en todo el cuerpo.

La liberación como tal, tomó varias horas. Pero en los días siguientes no sólo volvió a acudir a los espíritus en procura de ayuda, sino que el domingo siguiente, después del culto y, cuando le pregunté cómo seguía, se limitó a responder: *"Muy bien, pastor"*. Su madre fue la que contó que, por el contrario, en la noche la despertaban los gritos aterrorizados de la mujer ya que la asediaban los espíritus de nuevamente.

Estar atento a los cambios en la persona, permitirá identificar en qué aspectos es necesario hacer mayor énfasis dentro del proceso de Sanidad Interior.

2.- Perseverancia

La Sanidad Interior implica que haya perseverancia. No podemos suspender la atención de alguien que está siendo aconsejado, simplemente porque nos cansamos o creemos que ya *"se puede defender solo"*.

Recuerde que la persona, hasta tanto no cumpla el proceso, es como un bebé indefenso en medio de un centro comercial lleno de personas. Usted debe guiarlo hasta comprobar que, en efecto y por el poder de Dios, está libre, bien y en crecimiento tanto personal como espiritual.

3.- Edificación

Corresponde a quien está adelantando la Consejería Pastoral brindar orientación permanente con fundamentos bíblicos. En esta tarea se incluye llevarle a dejar pensamientos y actitudes del pasado y llevarle a adoptar nuevos principios y valores, sobre la base de que Dios ofrece una nueva oportunidad de vida.

4.- Estímulo

Es necesario fortalecer la autoestima en el aconsejado. Por esa razón es importante llevarle a comprender que ha avanzado en el proceso de Sanidad Interior. Frases como *"Tú puedes superar el pasado y cambiar porque no estás solo, Dios está contigo"*, son de gran ayuda.

5.- Revisión permanente de los apuntes

No olvide que el Consejero Pastoral debe estar al tanto del proceso, estancamiento o retroceso del aconsejado. Una forma eficaz de lograrlo es mediante las anotaciones en cada sesión. Constituyen su bitácora. Y debe consultarlas con frecuencia.

¿Cuál es el propósito? Recordar qué habló con la persona en la última reunión; citas bíblicas que utilizó en la orientación; identificar de qué maneja el aconsejado está aplicando las enseñanzas; reconocer cuáles son los puntos débiles en la Sanidad Interior así como las fortalezas.

Los temas bíblicos de aconsejamiento que vaya a utilizar en cada caso, debe tenerlos claros desde antes de comenzar la sesión.

-----0-----

Capítulo 16

Rompiendo pactos con el ocultismo y los recuerdos traumáticos

Hasta el momento hemos insistido en la importancia de tener un seguimiento cuidadoso del aconsejado en el proceso de Sanidad Interior. Tampoco conformarnos con unas pocas sesiones sino persistir hasta llevarlos, en el poder de Jesucristo, a una libertad plena.

El Consejero debe guiarle a cerrar todas las puertas abiertas a Satanás en las diferentes áreas de su vida. Incluso, en el proceso es probable que hallemos portillos que no imaginábamos. La persona había guardado silencio por temor o quizá espero hasta tener un grado de confianza suficiente para compartir todas sus inquietudes.

No es fácil vivir en un mundo sin Cristo

Para quienes caminamos de la mano del Señor Jesucristo, vivir en un mundo caído donde prevalece el pecado en todos los órdenes, no es fácil. Pese a ello, nuestro compromiso es vencer por encima de las circunstancias y enseñar al aconsejado a sobreponerse a los obstáculos que seguramente encontrará a cada paso. Es esencial que desarrolle *confianza en Dios*.

En procura de que avance en el proceso es imperativo enseñarle que todo su pasado, incluyendo pecados y errores que haya cometido en el orden conductual y de pensamientos, el Señor Jesús lo llevó y dejó en la cruz (Colosenses 2:13-15).

Si toma conciencia de lo maravilloso que ocurrió en su existencia, puede dar un nuevo paso consistente en la **renuncia a todo pacto o juramente** que haya hecho con el ocultismo.

En cierta ocasión junto con dos pastores más ministramos liberación a una joven de dieciséis años que había hecho pacto con Satanás. El diablo le insistía que tal pacto *no se podía romper*. En desarrollo de la ministración comprendió la grandeza que había ocurrido con su existencia gracias a la muerte sacrificial de Jesucristo y su resurrección gloriosa. Y ¡rompió todo pacto en el nombre de Jesús! Fue libre.

El amado hijo de Dios dijo: *“Así que, si el Hijo los hace libres, ustedes serán verdaderamente libres.”* (Juan 8:36. *Versión Popular*). El apóstol Pablo hizo además el siguiente comentario: *“Ustedes, hermanos, han sido llamados a la libertad.”* (Gálatas 5.13. *Versión Popular*).

Renunciando a los recuerdos

Quien está viviendo el proceso de Sanidad Interior no solamente deben renunciar a todo pacto con el ocultismo sino además, a sus recuerdos del pasado.

Aunque parezca insólito, hay quienes se afierran a escenas traumáticas ocurridas en el pasado. Constituyen su pretexto para vivir amargadas culpando a los demás por sus tristezas y fracaso.

Por tanto se le debe *confrontar con la realidad*. Que tome conciencia de que si persiste en una actitud así, jamás será libre.

Una sugerencia práctica es que le ayudemos a elaborar un listado de los recuerdos dolorosos y que, en oración, vaya entregándolos uno a uno al Señor Jesús quien dijo: *“Vengan a mí los que estén cansados y agobiados, que yo los haré descansar. Acepten la misión que les doy y aprendan de mí que soy paciente y humilde. Conmigo encontrarán descanso. La misión que les doy es agradable y la carga fácil de llevar.”* (Mateo 11:28-30. *“Nuevo Testamento: La Palabra de Dios para todos”*).

Sin duda alguna el propósito de Dios es la sanidad de nuestra alma y que permanezcamos en ese estado de equilibrio, inclinados hacia el crecimiento personal y espiritual. Así lo dejó claro el apóstol Pablo cuando escribió: *“Que Dios mismo, el Dios de paz, los haga a ustedes perfectamente santos, y les conserve todo su ser, espiritual, alma y cuerpo, sin defecto alguno para la venida de nuestro Señor Jesucristo. El que los llama es fiel y cumplirá todo esto.”* (1 Tesalonicenses 5:23, 24).

Es nuestro amado Hacedor quien nos concede la paz que tanto anhela el corazón. Él es quien hace posible ese proceso. En nuestras fuerzas no podemos lograrlo. Tampoco por muchas capacidades que tenga usted en su condición de Consejero Pastoral.

Por supuesto, Satanás, nuestro adversario más aguerrido, buscará que haya pensamientos acusatorios. De hecho él siempre lo ha hecho, como leemos en el libro de Apocalipsis: *“Entonces oí una voz fuerte en el cielo, que decía: ‘Ya llegó la salvación, el poder y el reino de nuestro Dios, y la autoridad de su Mesías; porque ha sido expulsado el acusador de nuestros hermanos, el que día y noche los acusaba delante de nuestro Dios.’”* (Apocalipsis 12:10. Versión Popular).

Sin duda el Creador quiere obrar salvación espiritual, física y psicológica en todas las personas. Y romper ataduras con el ocultismo y con los recuerdos traumáticos forma parte de tales pasos que debemos orientar para que siga el aconsejado.

-----0-----

Conclusión

¡Es hora de poner en práctica todo lo aprendido!

Curiosamente la labor de escribir genera una sensación de paternidad con todos los textos que, conforme van fluyendo en nuestra mente, son plasmados en el ordenador. Cuando concebimos las primeras líneas, es como si tuviéramos en frente un bebé tierno y pequeño. El paso de los días, las semanas y los meses da lugar a que el material que preparamos no solamente tome forma y solidez, sino que también se encamine a un final apropiado cuando consideramos que ya quedó dicho cuanto teníamos para compartir con nuestros lectores.

Por esa razón, llegar al final del camino con el MANUAL DE CONSEJERÍA PASTORAL encierra tanto significado para quienes trabajamos en su estructuración y publicación. En esta tarea hemos avanzado hombro a hombro con el hermano René Mondejar y no dudo que él comparte esta nostalgia.

Hay mucho más por decir en material de Consejería, pero considero oportuno que lo abordemos en un segundo seriado.

En la primera entrega compartimos las bases de la Consejería, las cuales deben tomar firmeza con la experiencia que irá adquiriendo quien desarrolla este ministerio extraordinario.

En cierta ocasión me visitó un periodista recién graduado de la Universidad. Conociendo mi desempeño en los medios de comunicación, me interrogó: ¿Cómo se aprende a escribir? ¿Hay alguna táctica?

Estoy seguro que lo que no esperaba fue mi respuesta: *“Jovencito, a escribir se aprende escribiendo. Es un proceso que comienza desde arrugar muchas hojas de papel porque las palabras no afloran como quisiéramos, hasta revisar una y otra y otra vez lo que hayamos escrito y, en la medida que lo hacemos juiciosamente, descubrimos errores y allí, en ese momento, estamos aprendiendo.”*

Yo estoy apenas aprendiendo a escribir. Igual en mi condición de pastor evangélico. El Seminario Teológico me brindó las herramientas, pero ahora el trabajo debo realizarlo en íntima comunión con el Señor Jesucristo. Él es quien nos ayuda a *“aprender”* cómo hacer las cosas.

Todo lo anterior para decirle, mi amado lector, que la Consejería es un camino largo y para ser un buen Consejero, debe disponerse para avanzar de la mano del Hijo de Dios. Pero puedo anunciarle: la experiencia de brindar orientación a las personas, con fundamento en pautas bíblicas, es una experiencia a la par maravillosa y enriquecedora.

Gracias... esa es la palabra que viene a mi corazón: decirle a todos *“Mil Gracias por acompañarnos siempre leyendo el material que publicamos”*. Y mi oración permanente porque saquen el mejor provecho al MANUAL DE CONSEJERÍA PASTORAL.

© Fernando Alexis Jiménez.