

CAPÍTULO 10: LA CONSEJERÍA Y LAS EMOCIONES

“Recuerda que ando errante y afligido, que me embarga la hiel y la amargura. Siempre tengo esto presente, y por esto me deprimó. Pero algo más me viene a la memoria, lo cual me llena de esperanza: El gran amor del Señor nunca se acaba, y su compasión jamás se agota.” Lamentaciones 3: 19-22 8 (NVI)

El siglo XXI trae consigo nuevos desafíos para la pastoral y la consejería. Se puede decir que además de todas las crisis normales de la vida, más las inesperadas, se añaden nuevas situaciones dadas por los avances tecnológicos, las nuevas formas de comunicarse, el postmodernismo que trae consigo un cambio radical en los valores y absolutos, el hedonismo que promueve el placer y el individualismo, el materialismo que fomenta cada vez relaciones más egocéntricas y aisladas, etc.

Algunas de las consecuencias de estos nuevos paradigmas en la vida del ser humano del siglo XXI, son el aumento de los trastornos emocionales, distorsiones y quebrantamiento sexual, abusos sexuales, el uso del Internet como medio de agresión y abuso, la pérdida del valor de la vida y la dignidad del ser humano. En este capítulo se incluyen varios temas que pueden dar respuesta a algunos de estos nuevos desafíos, iniciando con el tema de las emociones en el cual los cristianos suelen tener dudas acerca de cómo manejar o enfrentar la ira y la depresión, entre otras emociones. También se aborda el tema del abuso sexual y el quebrantamiento sexual, el uso de internet y las redes sociales, el aborto e información básica sobre la anorexia y la bulimia.

Lidiando con las emociones

Es probable que durante toda la historia de la humanidad haya existido la necesidad de personas maduras, compasivas y capacitadas en el cuidado y la consejería. Sin embargo, también es muy probable que en este último siglo XXI, en el cual ha correspondido vivir, es uno de los períodos de la historia con mayor cantidad de personas en situaciones de vulnerabilidad, de crisis en las relaciones interpersonales, de quebrantos de salud física y emocional y esto a pesar de que hay un aumento en la longevidad, como lo describe un artículo publicado en la revista de Ciencia y Enfermería online³².

“La vida actual, caracterizada por un aumento en la longevidad, no está necesariamente asociada a mejor calidad de vida. El aumento de la frecuencia y velocidad de los cambios (revolución tecnológica), la inseguridad constante, el exceso de información, el desempleo o el multiempleo, los cambios en la estructura familiar (divorcios, uniones inestables, ambos padres en el mercado laboral), la pérdida de motivaciones, lealtades, valores, señalan los múltiples factores estresantes a los que estamos sometidos la mayoría de los seres humanos. Se conoce que el estrés predispone a la enfermedad y deteriora la calidad de vida. El Grupo de Trabajo Europeo de la Organización Mundial de la Salud, estima para el 2020 que el stress sea la causa principal de muerte, vinculándola en primer lugar a afecciones cardiovasculares y a las depresiones con su consecuente riesgo suicida”.

Como bien lo expresa este artículo, la calidad de vida no solo tiene que ver con larga vida. En la época actual, la sensación que muchas personas tienen de sí mismas es la de sentirse “perdidas” y “solas”; además muchas de ellas también han o están experimentando algún tipo de pérdidas, lo que les lleva a diversas experiencias de dolor, frustración y duelo. Ante esto, se puede caer en la tentación de pensar que estos sentimientos son solo un problema de quienes no son cristianos, pero sin embargo encontramos un número significativo de personas cristianas y miembros regulares de las iglesias luchando consigo mismas y con sus emociones.

En el evangelio de Lucas encontramos tres parábolas que hacen referencia a experiencias de “pérdidas”: la oveja perdida, la moneda perdida y el hijo perdido (el hijo pródigo). También se aprecia la dedicación de quienes buscan dar fin a esta crisis, si pudiéramos llamarla así. El pastor de ovejas busca a su oveja extraviada, la mujer viuda busca su moneda perdida dentro de su casa con mucha paciencia, lo hace con dedicación, y el padre que espera por mucho tiempo a su hijo menor, un padre que no ha perdido la esperanza. Finalmente la oveja, la moneda y el hijo son recuperados. Para ayudar a personas en conflicto se necesita conciencia de que si existe una crisis, se debe tener la paciencia, la compasión, la fe y las herramientas para ayudar. Finalmente se necesita esperanza, pues el Dios de toda Gracia es Dios de vida y de esperanza.

Este es un tiempo para que la iglesia se organice y actúe con el criterio de la Interdisciplinariedad a la hora de pensar en la consejería y el cuidado pastoral de las diversas congregaciones. Esto implica capacitación, trabajo de equipo y por ende la capacidad de crecer en confianza. Vivimos en un mundo complejo y en una iglesia con personas con muchas carencias. Es tiempo de articular respuestas relevantes, más espirituales y a la vez, más profesionales. Es tiempo de profundizar en el conocimiento de la realidad en la esperanza de ver personas más sanas y libres bajo los principios del Reino de Dios.

La Salud Mental y las Emociones

Desde la perspectiva de la Organización Mundial de la Salud (OMS), la salud mental es definida “como un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a su comunidad”.

También la OMS destaca en su Constitución que “La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”.³³

Por supuesto que el tema de la salud mental es, hoy en día inseparable de la comprensión y manejo de las emociones. Lamentablemente existe mucha confusión en el ámbito cristiano acerca de la realidad y el manejo adecuado de las emociones, pues tácitamente estas se han clasificado en emociones buenas o aceptables y en emociones malas o inaceptables. Por ejemplo, para muchos el enojo es algo malo o inadecuado y sin embargo, la emoción de alegría es buena y aceptable, por lo tanto, una persona cristiana sí puede estar alegre pero no debería estar enojada o triste. Este tipo de enseñanzas le agrega más confusión al tema.

El asunto central aquí es que esta forma de pensar se queda en la expresión externa de una emoción sin entender la razón por la cual una persona llega a estar triste o alegre, y resulta difícil para la mayoría ver las consecuencias en el mediano y largo plazo de las experiencias emocionales, tanto para la vida como para el proceso de discipulado.

Este razonamiento de simplificar las emociones en aceptables o inaceptables bajo el lente de la fe religiosa es también un reduccionismo al poder y a la realidad del evangelio. Existe la expectativa equivocada de que el rol del evangelio es tener a la gente siempre contenta, y en algunos casos alienada de la realidad, pero alegres. Esta expectativa es una limitante para entender a cabalidad lo que es la vida abundante desde la perspectiva de Cristo. Ser cristiano es mucho más que estar siempre contento o alegre.

Entonces cabe la reflexión ¿Qué son las emociones y de dónde vienen?, ¿Son buenas o malas?, ¿Pueden los cristianos experimentar diferentes emociones sin pecar?, ¿Qué papel cumplen las emociones en la vida del ser humano?, ¿Una persona cristiana deja de ser un ser humano por el hecho de vivir en la fe de Cristo? Estas son algunas de las preguntas que se abordarán en este tema.

Para entender las emociones, cómo surgen y funcionan, la psicología durante años ha planteado algunas teorías. En términos generales se puede afirmar que el centro regulador de las emociones está en la corteza cerebral y en el hipotálamo, dentro de nuestros cerebros. También la comprensión de la realidad y el conocimiento tienen su rol en las reacciones emocionales. Estas producen sensaciones y reacciones diversas, le dan diversos matices y sabor a la vida.

“Todos experimentamos sentimientos intensos que se relacionan tanto con las experiencias extremadamente agradables (recibir un gran regalo), como con aquellas muy desagradables (enterarse de la muerte de un ser querido, por ejemplo). Además, experimentamos este tipo de reacciones de un modo menos intenso en situaciones más cotidianas (el agrado de un abrazo espontáneo de un hijo, llorar ante una película triste, avergonzarse luego de romper un jarrón que no era nuestro, etc.). En este contexto podemos definir las emociones como sentimientos de diverso tipo e intensidad, que tienen un efecto en la fisiología de nuestro cuerpo, en nuestros pensamientos y que influyen de modo variable en la conducta” (Rodríguez, 2002, p. 188).

Según Johnson (2008) las emociones operan como una brújula en el interior de la persona y le proporcionan la información necesaria para dar cuenta de lo que sucede alrededor. “Nos dicen qué queremos y qué necesitamos... El enojo nos da energía para actuar, intimida a los atacantes, y nos defiende contra los agravios. La tristeza es una protesta contra la pérdida y evoca el consuelo y la ayuda de los demás... la vergüenza nos ofrece un refugio para retirarnos de los demás y mantener un lugar en un grupo social. El miedo nos energiza para pelear o huir y evoca protección” (p. 58).

Según esta misma autora (2008, p. 56) el número de emociones básicas universales identificadas por teóricos destacados varían. A continuación unas definiciones básicas³⁴

- Enojo: Furia, cólera, disgusto. Sentimiento de ira o enfado, tender a un acto violento.
- Miedo: Sobresalto, sorpresa, turbación. Sensación de alerta o angustia por algún peligro, sea este real o imaginario.
- Asombro: Extrañeza, fascinación, turbación. Sorpresa, pasmo, admiración grande: abrieron la boca con asombro. Lo que causa gran admiración o extrañeza.
- Alegría: Felicidad, satisfacción, hilaridad. Sentimiento grato y vivo, producido por un motivo placentero, que por lo común, se manifiesta con signos externos.
- Vergüenza: Bochorno, retraimiento. Sentimiento ocasionado por alguna falta cometida, o por alguna acción deshonrosa y humillante. Timidez que una persona siente ante determinadas situaciones y que le impide hacer o decir una cosa.
- Indignación: Irritación, enojo. Gran enfado que produzca algo o alguien.
- Dolor: Tormento, desconsuelo, congoja. Sensación aflictiva de una parte del cuerpo. Pesar, tristeza, pena, sufrimiento.

- Angustia: Incertidumbre, intranquilidad, zozobra. Aflicción, congoja. Temor opresivo sin causa precisa.
- Tristeza: Pesadumbre, melancolía, nostalgia. Sensación o cualidad de triste.
- Desesperación: Impaciencia, exasperación, desesperanza. Pérdida total de la esperanza. Alteración del ánimo causada por cólera, impotencia o enojo.

Estas emociones pueden aparecer como reacciones en su estado puro y en múltiples combinaciones de ellas. Resulta también muy interesante que para cada una de ellas existe una expresión facial única universalmente reconocida. Resulta muy enriquecedor que podemos encontrar en la Biblia muchos personajes experimentando algunas de estas emociones como parte de su vida.

Entonces surge una pregunta inevitable, ¿Cuál es entonces el aporte del evangelio en esta área de la vida? ¿Ser cristianos nos exime de experimentar situaciones gratas o ingratas? ¿Nos exime de sensaciones, emociones y sentimientos de dolor, desesperanza, enojo, agotamiento, tristeza o soledad? Como ya se mencionó antes, las emociones nacen en el área límbica del cerebro, como una respuesta a un estímulo; por ejemplo, si una persona está caminando por una calle y de repente siente que detrás camina alguien corriendo hacia él, la primera reacción es hacer una evaluación breve y general, se pregunta ¿Es un ladrón? ¿Es un peligro? Esto ocurre casi instantáneamente, la respuesta a esta pregunta podría ser; “es un ladrón” entonces ésta auto respuesta será entendida como sinónimo de peligro, se experimentará el miedo, que prepara el cuerpo para huir o defenderse.

Este ejemplo ilustra cómo el miedo cumple una función en la vida de las personas y lo mismo ocurre con las otras emociones. Por otro lado, el miedo también puede llegar a ser paralizante y dañino. En el caso de la persona que viene caminando y siente que alguien corre hacia ella, su temor inicial es que sea un ladrón, pero ¿Qué tal si solo es una persona apurada que corre y solo pasa por su lado? Normalmente el cerebro interpretará rápidamente “falsa alarma”; la persona solo experimentará algo de susto y dejará escapar un suspiro de descanso. Pero cuando una persona percibe constantemente lo que acontece a su alrededor como una amenaza, sus pensamientos y el miedo le pueden hacer tornar agresivo o paralizarlo.

Por ejemplo, hay personas que tienen miedo extremo a salir: “si salgo me pueden robar o pasar algo malo”. En estos casos el miedo no cumple la función de proteger, sino que se convierte en el problema paralizando a la persona.

Emociones en la Biblia y en personajes bíblicos

Enojo

- Génesis 4: 5 El enojo de Caín
- Génesis 30: 2 El enojo entre esposos, Jacob se enoja
- con Raquel.
- Génesis 32: 36 Jacob se enoja con su suegro
- Números 16: 15 Moisés se enoja en gran manera
- Jonás 4 Manifiesta el enojo de Jonás ante las buenas acciones de Dios con el pueblo de Nínive.

- Job se enoja ante las acusaciones de sus “amigos consejeros”
- Juan. 2: 13-22 Jesús en el Templo se enoja con los mercaderes
- Efesios 4: 26 Reconoce la existencia de estar animando a controlar las reacciones malsanas

Miedo

- Génesis 3: 10 Adán siente miedo
- Génesis. 32: 11 Jacob y Esaú
- Mt 14: 26, Marcos 10: 32, Los discípulos
- Hechos 9: 26. Los discípulos le temen a Pablo

Asombro

- Mt 8: 10 Jesús, Mt. 8: 27 los discípulos, Marcos 5: 42 la gente.

Alegría

- 1 Samuel 2: 1 Ana se alegra. Lucas. 14: 21 Los discípulos, Lucas 10: 21 Jesús,
- 2 Corintios 7: 4-7, 1 Corintios 16: 17 Pablo

Vergüenza

- Job 10: 15, 1Co 6: 5 Pablo anima a sentir vergüenza

Indignación

- Jacob y Labán. Génesis 31: 36

Dolor

- Job 16: 6, Romanos 9: 2.

Angustia

- Jonás 2: 2 María y José Lucas 2: 48, Jesús Mt 26: 37

Tristeza

- Jesús Mt 26: 37, Lucas 22: 45, Salmos 31: 9, Job 9: 27

Desesperación

- Job 6: 26
- Salmo 40: 2

Lo conflictivo no es la emoción experimentada, sino las diversas y posibles reacciones que se tienen cuando se experimentan las emociones. Así se puede comprender lo que Pablo dice en Efesios 4: 26 “airaos pero no pequéis” afirmando que la emoción de enojarse es válida como tal, pero lo que puede estar mal es la reacción a esta, se puede estar enojado justamente con alguien porque ha hecho algo injusto; otra cosa muy distinta es irrespetarle o agredirle. También lo será guardar el enojo, permitir que se transforme en resentimiento y amargura, darle poder para separarse de las personas y establecer relaciones interpersonales destructivas y/ o distantes.

Ventana Bíblica



Pueden encontrarse en la Biblia muchos personajes experimentando alguna o varias de las diez emociones nombradas anteriormente. Estas son parte de la vida de muchos personajes bíblicos:

La Biblia enseña en el Génesis que el ser humano, hombre y mujer fueron creados a imagen y semejanza de Dios. Por lo tanto, ha recibido del creador las capacidades necesarias para la vida y la socialización, esto incluye la existencia y la experiencia de las emociones. Como seres integrales, no se puede reducir la vida cristiana solamente a algunas experiencias de emociones que parecen más aceptables o gratificantes, y a la vez, pretender que no le afectan aquellas experiencias y emociones que producen crisis o sentimientos encontrados. El ser humano fue creado por Dios con la capacidad de experimentar toda la gama de emociones. Por supuesto, otro tema es la forma de reaccionar ante éstas.

Los cristianos pueden experimentar todas las emociones, pero probablemente una de las más difíciles de afrontar es el enojo y sus manifestaciones, que pueden ser la agresión verbal o física. También la

tristeza, la que puede desencadenar en aislamiento, en sentido de soledad y quizás hasta depresión profunda, y por supuesto el miedo que puede llegar a desencadenar agresividad, aislamiento, fobias y hasta paranoias.

Quizás esta podría ser una de las razones por las cuales algunas personas o grupos humanos creen o asumen que es más fácil irse al extremo de decir que un cristiano no puede sentir enojo, miedo o tristeza, con el argumento de que son una expresión, reflejo o consecuencia de pecado o falta de fe. Recordemos que la emoción como tal no es un pecado. Lo que sí pueden llegar a convertirse en pecado son las “reacciones” que tenemos ante una determinada emoción o situación, y también puede llegar a convertirse en pecado la “respuesta” que experimentamos y expresamos ante otros seres humanos, tales como odio, resentimiento, envidia, falta de perdón o desvalorización de otras personas, entre otras múltiples respuestas.

Atención a dificultades con la ira

Una de las emociones y reacciones más complejas y difíciles de entender y manejar es la ira. Esta es fruto de una injusticia o de una pérdida, sea esta real o imaginada, en condiciones adecuadas, la ira puede tener una función normal en la vida de la persona. El enojo bien vivido, es decir, creando un espacio para su manifestación sana, sin hacerle daño a nadie ni a sí mismo, cumple la función de permitirle a la persona vivir su duelo o desahogarse adecuadamente. Algo muy diferente es la persona que vive enojada frecuentemente por cualquier circunstancia adversa, inesperada o cotidiana; además afecta negativamente si se enoja con mucha intensidad, y su enojo produce daños en su vida y en sus relaciones interpersonales. Este enojo como dice la Biblia, es el enojo que hay que evitar y dejarlo de lado, según Efesios 4: 31 “Alejen de ustedes la amargura, las pasiones, los enojos, los gritos, los insultos y toda clase de maldad (DHH). Este enojo que nace de un estado de amargura, o costumbre no edifica. Hoy en día se habla de que las personas pueden ser adictas a ciertas emociones y una de las emociones más adictivas es el enojo.

La ira se experimenta cuando alguien percibe que sufre una injusticia y puede ser real o imaginada. También puede surgir tanto si es la persona misma el objeto de la injusticia, o un ser querido u otra persona o grupo en general con el cual se tiene alguna conexión emocional. La ira puede surgir ante una injusticia social-y es importante hacer una aclaración-. El enojo y la ira fruto de una injusticia real o una pérdida física o emocional significativa tienen una función normal en la vida de una persona; bien vivido el enojo, es decir reconociéndolo, sintiéndolo y aceptándolo sin hacerse daño a sí mismo o a otros, cumple el papel de vivir el proceso del duelo y salir bien del incidente difícil que se ha vivido (ver el apartado del ciclo del duelo Capítulo 3). Es lo que Pablo aconsejó en Efesios 4: 26 “Airaos, pero no pequéis; no se ponga el sol sobre vuestro enojo”. Otra versión lo diría así: “Si se enojan, no pequen; que el enojo no les dure todo el día” (DHH).

En la antigua Roma existió un reconocido filósofo nacido en el año uno después de Cristo, llamado Séneca, a quien en particular le preocupaba mucho el tema de la ira, que al parecer era un problema muy notorio en aquella época. Durante un tiempo él observó una serie de eventos para tratar de entender cómo y porqué surge la ira. Su interés era calmar a la exaltada gente de su época. Sus reflexiones son muy interesantes, como se pueden ver en el documental realizado por el escritor suizo Alain de Botton sobre la ira.³⁵

“Séneca fue el filósofo más reconocido y popular de su época, autor de más de 20 libros que daban consejos prácticos sobre todos los aspectos de la vida. Al pasear por la antigua ciudad de Pompeya uno se puede imaginar la vida que llevaba Séneca. Era un hombre rico y eso tal vez nos lleve a pensar que tanto él como sus contemporáneos patricios disfrutaban de una existencia fácil y sin problemas, pero si leemos a Séneca nos damos cuenta de que esto no era así. A pesar del lujo, los ricos romanos estaban furiosos. Séneca realizó un interesante análisis de la ira a partir de quienes le rodeaban, se movía en los círculos acaudalados de la Roma Imperial, muchos de sus amigos poseían grandes villas en el campo, tenían séquitos de esclavos que les preparaban la comida, organizaban grandes banquetes que duraban toda la noche: Vaya una fiesta, miles de racimos de uvas, champán brotando de una fuente de oro y bellas bailarinas moviendo sus velos. ¡Bien hecho, Cesar! Séneca se fijó en algo sorprendente del mundo que le rodeaba: cuando la gente era rica tendía a estar más furiosa y no más tranquila. Como él dijo, la prosperidad favorece el mal genio. Séneca conocía a un hombre llamado Belius Polios, un alto oficial del imperio que un día dio una fiesta. Uno de sus esclavos llevaba una bandeja de copas de cristal y tuvo la desgracia de tropezar con un trozo de mármol y tiró todos los vasos al suelo. Se rompieron todos y eso enfureció tanto a Belius Polios que ordenó que echaran al esclavo a una piscina llena de lampreas para que estas fieras criaturas se lo comieran. La idea básica del análisis de Séneca era que Belius Polios creía en un mundo en que los vasos no se rompen. Séneca creía que el problema de los ricos como Belius era que sus esperanzas eran demasiado elevadas y absurdas...”

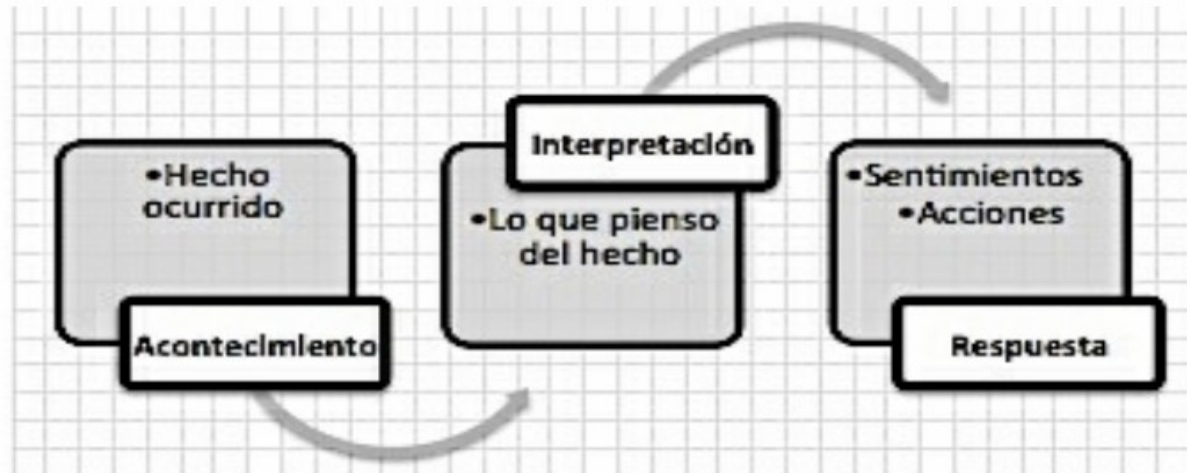
Es muy probable que para Seneca la ira esté íntimamente conectada a las expectativas no satisfechas y a la consecuente frustración generada por estas expectativas no cumplidas. Es decir, que cuando la expectativa de algo esperado no se logra, se genera una desilusión y una frustración que desemboca en algunas posibles opciones de respuesta. Para algunos esta desilusión podría generar la reflexión de que debo intentarlo de nuevo, pero con un método distinto. Esta primera reacción o respuesta podría estar conectada con el hábito de la paciencia y con la capacidad de entender de que en la vida no siempre las cosas resultan como se quiere o se espera. Presupone saber que un ser humano determinado no es siempre el centro de la atención. Siguiendo la idea del análisis de Séneca, esta posible primera respuesta implica entender que se vive en un mundo en el cual los vasos de cristal sí se pueden llegar a romper.

Para otros, la respuesta a esta frustración es el enojo o la ira, pues en su mente creen que siempre las cosas deben dar un resultado favorable a sus expectativas. Esta respuesta presupone una forma de ver la vida en la que se interpreta que este ser humano molesto se considera a sí mismo el centro de la atención y que merece recibir lo que quiere y en el momento en el que lo quiere.

Por lo tanto, un primer paso para entender la ira o el enojo es entrar en el terreno de las interpretaciones, de las auto-percepciones de sí mismo que una persona tiene y en el terreno de la comprensión de cómo funciona la vida y el mundo en el que vivimos. Es recomendable recordar que la vida postmoderna está llena de tensiones, exigencias, expectativas y muchas frustraciones. Esta es la realidad; sin embargo, para muchas personas es muy difícil manejar sus respuestas en medio de todo esto. Si bien es cierto, podemos afirmar que todo ser humano creado por Dios es significativo y valioso, pero no todas las circunstancias y expectativas de la vida están siempre a disposición de todos, y en el momento y forma en que se esperan.

Aquí surge entonces el asunto de las expectativas. Recordemos que la Ira es una de las emociones primarias, y que es un sentimiento de enfado muy grande que puede llegar a causar o generar un episodio de agresión, sea este hacia sí mismo o hacia otras personas. Recordemos que existe una

cadena: Acontecimiento o el hecho ocurrido (este es objetivo), la interpretación que la persona hace con base en este acontecimiento (esta es subjetiva), la respuesta emocional que se tiene ante la interpretación del hecho en sí, y la reacción o la acción propiamente tal, la cual es la respuesta visible (esta es la decisión individual), como se muestra en el siguiente esquema:



Esto ayuda a entender por qué ante circunstancias similares, diferentes personas pueden tener diversos tipos de respuestas. Probablemente, uno de los elementos que hace la diferencia está en la interpretación de los acontecimientos.

Desde el griego la palabra ira ὀργή se puede entender como “Deseo, extendiéndose a pasión violenta, airar, enojo. Algo que se quiere y que nace desde la mente” (Strong 2002, p. 60):

Es importante diferenciar entre la ira, la cual es una emoción, de la agresividad, que suele ser un comportamiento verbal o físico que tiene intención de hacer daño.

- Un ejemplo cotidiano puede ser el de un esposo que está enojado con la esposa. Esto es la emoción. Y la agresividad es la acción y la decisión voluntaria de gritarle, ser irónico, o incluso golpearle.
- Hasta quizás deje de hablarle por unos días, a manera de castigo.
- La emoción de la ira se convierte en un problema cuando esa ira se siente con demasiada intensidad, con demasiada frecuencia o se expresa de manera inapropiada.
- El sentirse con ira intensa o frecuente, causa un estrés físico extremo en el cuerpo

No se descarta en este primer análisis los casos de personas que tienden a tener reacciones iracundas porque lo han aprendido en un medio de hogar o de subcultura donde impera la hostilidad y el egocentrismo. Tampoco se descarta en este libro los casos de alteraciones de la estabilidad emocional o de la salud mental por razones de experiencias traumáticas (con efectos naturales y/ o sobrenaturales) o por alteraciones en la química de la función cerebral.

La ira como un sentimiento que encubre otros sentimientos

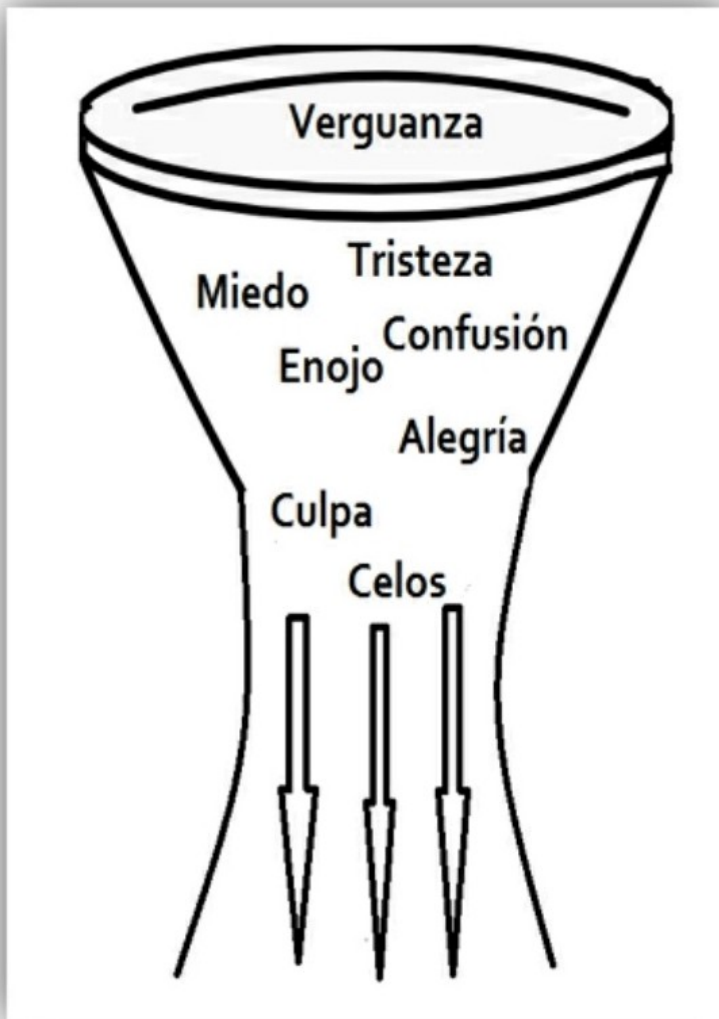
Tanto los hombres como las mujeres tienen la capacidad de experimentar toda la gama de emociones, pero la ira es una de las que más fácilmente se expresan. En este sentido la ira puede estar encubriendo

otras emociones subyacentes que no se logran expresar, por ejemplo, si un hombre es amenazado con ser despedido del trabajo y este tiene esposa e hijos qué sostener, sus primeras emociones pueden ser de miedo, temor o frustración; al llegar a su casa difícilmente un hombre llega y comparte con su esposa los sentimientos que tiene de miedo y temor. Quizás al llegar a casa se mostrará contrariado y enojado, el sentimiento que afloró es el enojo, pero detrás de este está el miedo y el temor.

Una mujer puede vivir lo mismo, ante un incidente frustrante con su esposo o hijos, ella en vez de manifestar que se siente triste o frustrada puede actuar con enojo, gritando o sermoneando a su familia.

En el trabajo con hombres violentos se ha podido observar que la gama de emociones que puede o sabe manifestar es más pequeña³⁶. Entre más agresiva llega a ser una persona, el sentimiento que más suele salir libremente es la ira. Esto puede ser representado por un embudo, que contiene todas las emociones, pero por el cual solo sale el enojo y la ira, entre más estrecho es el tubo de salida más presión tendrá la ira al salir.





Ventana Bíblica

Ventana Bíblica.

Esto brinda una posibilidad de intervención con personas que les cuesta controlar su ira, ayudándoles a ampliar su gama de emociones expresadas, es decir manifestar el sentimiento primario ante la situación que está viviendo. En el caso del hombre que quizás pierda su trabajo, necesita aprender a manifestar su miedo, frustración o temor; al hacer esto el enojo o la ira puede disminuir al mismo tiempo que puede encontrar una respuesta más empática de quienes viven a su alrededor. Como se muestra en el gráfico, hay espacio para manifestar no solo la ira sino también la tristeza, el miedo, la confusión, entre otras. Esto es válido tanto para hombres como para las mujeres; aunque podría decirse que los varones

manejan un embudo mucho más estrecho que las mujeres, esto puede ser debido a factores más culturales que de identidad.

El caso de Jonás en la Biblia, es un buen ejemplo acerca del enojo y la ira. Jonás recibe el mandato de Dios de ir a Nínive, debe advertir a este pueblo que será destruido a causa de su gran pecado e injusticias, pero Jonás toma el rumbo contrario y en vez de ir hacia Nínive va en la dirección opuesta, parte rumbo a Tarsis. En este viaje tiene su encuentro con el gran pez, pasa tres días en soledad y en desesperanza dentro del pez, finalmente es dejado por este y retoma su misión, va rumbo a Nínive. La historia termina con una ciudad que se arrepiente y se vuelve a Dios. Se esperaría la alegría y gozo del profeta Jonás, pero no es así, pues sorprendentemente este se enoja fuertemente. Así lo deja ver Jonás 4: 1-4 (NVI)

“Pero esto disgustó mucho a Jonás, y lo hizo enfurecerse. Así que oró al Señor de esta manera: ¡Oh Señor! ¿No era esto lo que yo decía cuando todavía estaba en mi tierra? Por eso me anticipé a huir a Tarsis, pues bien sabía que tú eres un Dios bondadoso y compasivo, lento para la ira y lleno de amor, que cambias de parecer y no destruyes.³ así que ahora, Señor, te suplico que me quites la vida. ¡Prefiero morir que seguir viviendo!”

Esta versión ilustra uno de los sentimientos de Jonás: la ira que lo llevó a pedir a Dios muy enojado, el morir. Jonás es honesto con Dios y reconoce que su enojo se debe a que sabe cómo es Dios: bueno y compasivo y que terminaría perdonando a Nínive, capital del imperio asirio y que esto representaba una amenaza para Jonás y su pueblo, ¿Qué mejor noticia que la destrucción de sus enemigos? El enojo de Jonás nace de su interpretación de los hechos. Cuando éstos se interpretan sólo a la luz de “lo que a mí me conviene” o bajo el parámetro “es bueno para mí”, “se hace lo que yo quiero” y las cosas no salen como la persona quiere o espera, es comprensible entonces que el enojo fluya y en gran manera. Las cosas no salieron como Jonás quería y por esto se enoja tanto.

El texto muestra a un Dios paciente y compasivo no solo con los habitantes de Nínive sino con el propio Jonás, con quien se toma su tiempo para trabajar su enojo. Dios entra en un diálogo con él en el texto citado:

“¿Tienes razón de enfurecerte tanto? —le respondió el Señor.

Jonás salió y acampó al este de la ciudad. Allí hizo una enramada y se sentó bajo su sombra para ver qué iba a suceder con la ciudad. Para aliviarlo de su malestar, Dios el Señor dispuso una planta, la cual creció hasta cubrirle a Jonás la cabeza con su sombra. Jonás se alegró muchísimo por la planta. Pero al amanecer del día siguiente Dios dispuso que un gusano la hiriera, y la planta se marchitó. Al salir el Sol, Dios dispuso un viento oriental abrasador. Además, el Sol hería a Jonás en la cabeza, de modo que éste desfallecía. Con deseos de morir, exclamó: «¡Prefiero morir que seguir viviendo!»

Pero Dios le dijo a Jonás: ¿Tienes razón de enfurecerte tanto por la planta? ¡Claro que la tengo! —le respondió—. ¡Me muero de rabia! El Señor le dijo: Tú te compadeces de una planta que, sin ningún esfuerzo de tu parte, creció en una noche y en la otra pereció. Y de Nínive, una gran ciudad donde hay más de ciento veinte mil personas que no distinguen su derecha de su izquierda, y tanto ganado, ¿no habría yo de compadecerme?”.

En este relato se permite ver a Dios mostrando su amor a Jonás, le invita al diálogo y a pesar del fuerte enojo de Jonás, Dios abre su corazón y le permite ver su punto de vista, su amor y misericordia por los

seres humanos; quiere que Jonás se vea a sí mismo y su razonamiento equivocado que lo lleva a estar tan enojado cuando debía estar feliz. El enojo de Jonás es malsano pues le impide disfrutar de su vida, de su misión, y de la voluntad de Dios. La historia no registra la reacción de Jonás a las acciones de Dios y sus palabras, pero permite ver algunos principios frente a los enojos:

- El enojo puede ser el fruto de interpretaciones erradas acerca de los acontecimientos.
 - Quienes se enojan fuerte y frecuentemente, deben repensar sus interpretaciones de las situaciones que les hacen enojar.
- O ¿Qué cosas son las que les hacen enojar?
- O ¿Qué es lo que piensan de lo que ocurre?
- O ¿En qué forma percibe la situación como una amenaza? ¿A qué le teme?
- Cuando la persona no solo piensa en su punto de vista sino en la del otro, puede dejar su egocentrismo y es más fácil manejar y disminuir el enojo.
 - Dios es paciente con quien sufre y lucha con el enojo, pero desea el cambio y está dispuesto a trabajar con la persona y ayudarlo para salir de su problema.

Acercamiento pastoral y evaluación del enojo:

Para ayudar a personas que sufren de enojo e ira, se debe evaluar la intensidad, la frecuencia, las causas (o interpretaciones) y las reacciones que la persona tiene cuando se enoja. Para esto se le puede pedir que llene las siguientes tablas y responda las preguntas:

Intensidad En frente de cada una de estas Afirmaciones. Elija con qué frecuencia usted se enoja.	Frecuencia									
	Semanal							Mensual		
							7			4
Me siento enojado(a)										
Me siento muy enojado(a)										
Me siento furioso(a)										
Me siento ardiendo en ira										

Luego de evaluar la Intensidad y la frecuencia, evalúe las causas de su enojo y las reacciones uniéndolo con líneas las frasees que le representé:

Intensidad

Me siento enojado (a)

Me siento Muy enojado (a)

Me siento furioso (a)

Me siento ardiendo de ira

Cuando ...

- Hago las cosas mal
- Siento que pierdo el control de las cosas o situaciones
- Las cosas no salen como yo quiero
- No hacen lo que yo espero
- Me contradicen
- No reconocen mi trabajo
- No me siento valorado (a)
- Me tratan sin respeto o injustamente
- Las cosas se ponen difíciles
- Me critican
- Me critican delante de otros
- No sé qué hacer frente a un problema
- No sé qué hacer frente a un problema y tengo miedo
- Me siento rechazado (a)
- Otros quieren controlarme
- Otros quieren manipularme

Reacciones

Puedo controlarme

- Mantengo la Calma
- Hago algo tranquilo para calmarme
- Me distraigo en algo para que me pase el enojo
- Respiro profundamente para relajarme
- Disputo

- Alego y cantaleteo por largo rato
- Expreso mi enojo “Estoy muy enojado por...”
- Culpo a los demás por mi enojo
- Grito
- Insulto y digo groserías
- Pierdo la paciencia
- Doy portazos o golpeo paredes

Luego de hacer este ejercicio, mire las respuestas:

- ¿Qué aprende al hacer este ejercicio? ¿Cuán grave cree que es su problema de enojo?
- Pensando en las causas por las cuales usted se enoja, ¿Cuál es la razón más frecuente? ¿Qué tan real es el problema? ¿Cuánto tiene que ver una mala interpretación suya de la situación?
- ¿Qué reacciones son las que más le hacen daño a otros? ¿Qué puede hacer para reaccionar de otra forma?

Aplicación del ejercicio de Externalización: Adaptación del modelo Narrativo³⁷

Si la ira y el enojo son un problema en la vida de la persona, este es un buen ejercicio para trabajar con la persona, le será de ayuda para ver su problema, consecuencias e influencia en su vida, así como para vislumbrar oportunidades de cambio. La persona debe contestar muy honestamente las siguientes preguntas y puede ir compartiéndolas con el consejero. Se pueden tomar las sesiones que sean necesarias.

1. ¿Qué áreas de su vida se ven afectadas por la ira?
2. ¿Qué es lo que la ira consigue hacerle a usted cada vez que toma el control de su vida?
3. ¿Qué cree que es lo que más le roba o pierde cuando la ira hace su entrada?
4. ¿Qué relaciones se ven más afectadas por la ira?
5. ¿Cómo la ira afecta su relación con su cónyuge? ¿Con sus hijos? ¿Con sus padres? ¿Compañeros de trabajo? ¿Otros?
6. Además de usted ¿Quién es la persona más afectada cuando la ira toma el control?
7. ¿Cómo se siente después de que la ira ha tomado el control y ha hecho de las suyas?
8. ¿Cómo cree que se sienten los que están a su lado y sufren estas consecuencias?
9. ¿La ira es algo que está de acuerdo con los valores y creencias que usted tiene?
10. ¿Desde cuándo la ira ha estado con usted?

11. ¿Está la ira todo el tiempo con usted?
12. ¿Cuál es el porcentaje de tiempo en el que usted está libre de la ira?
13. ¿Qué hace usted cuando la ira no está destruyendo su vida?
14. ¿Cómo se relacionan los otros con usted cuando la ira no está presente?
15. ¿Cómo cree que sería su vida y relaciones si la ira fuera derrotada y no tuviera más poder sobre usted?
16. ¿Le gustaría derrotarla o cuánto más tiempo quiere vivir con ella?
17. ¿De no derrotar a la ira, que podría pasar con su vida y relaciones?
18. ¿Puede usted recordar una ocasión en la que pudo dejar que la ira tomara el control, pero no lo permitió?
19. ¿Cómo logró controlarse? ¿Qué hizo? ¿Tuvo una nueva idea en su mente? ¿Cuál?
20. ¿Qué opina usted de ese logro? ¿Qué puede aprender de usted mismo?
21. Si alguien con el mismo problema que usted le pidiera ayuda, ¿Qué consejo le daría?
22. ¿De uno a cinco, ¿cuánto poder tiene la ira sobre su vida?
1. Nada 2. Un poco 3. Muchas veces 4. Casi siempre 5. Control total
23. ¿Qué puede hacer para bajar un número o dos en esta escala?
24. ¿Qué nuevos pensamientos o acciones debe cultivar para no permitir que la ira tome el control?
25. ¿Cuándo y cómo los puede poner en práctica? ¿Con qué persona es la que más pronto debe hacer estos cambios?

Atención a dificultades con el temor y la ansiedad

El temor y la ansiedad son parte de la vida cotidiana contemporánea. Para algunos autores el temor es una reacción que surge ante una situación real de peligro o amenaza, y la ansiedad es una sensación inquietante e incómoda acerca de la posibilidad de que algo peligroso está por suceder. El Dr. Cramer (1986, p. 18) afirma que "El temor es externo; y la ansiedad es interna". Desde su punto de vista la ansiedad puede llegar a expresarse como irritabilidad e ira, y puede ser el preámbulo para reacciones de ataque o de huida. En otras palabras, de la ansiedad podemos pasar al estrés.

Es probable que parte del origen de la ansiedad surja en algunas experiencias de la primera infancia, en las interpretaciones inconscientes que un niño o niña da a situaciones tales como la sobreprotección o la negligencia, el abandono parcial o total o las amenazas regulares de abandono o divorcio de parte de uno de los padres. Este sentido de inseguridad y fragilidad puede llegar a ser parte de este proceso que genera episodios de ansiedad y, más grave aún, genera patrones de reacción ansiógena. Hoy en día también se sugieren causales genéticas; sin embargo, los estudios al respecto parecen no ser concluyentes aún.

Algunas sugerencias para ayudar

El poder de la oración, la sanidad de los recuerdos y aprender a descansar en la obra de Cristo en la Cruz son parte del proceso de sanidad. Pero, debemos tener cuidado de las tendencias mágicas en esto. Aunque sabemos que Dios tiene poder suficiente para traer paz y salud emocional a cualquier persona de forma inmediata, es probable que Dios esté más interesado en un proceso de restauración menos espectacular y quizás más lento; a Dios le interesa que aprendamos a vivir que aprendamos a conocerle y a confiar en él. La fe es un grano de mostaza que crece. Podemos enseñar a las personas a confiar en Dios a través de Jesucristo y también podemos enseñarles a perdonar a quienes fueron negligentes en darnos seguridad en las etapas de la infancia cuando más la necesitamos: "... el castigo que sufrió nos trajo la paz, por sus heridas alcanzamos la salud" Isaías 53: 5b (DHH). Para abordar recuerdos traumáticos, puede verse el anexo 3 de este libro acerca del tema de la sanidad Interior Cristocéntrica, de Alfred Davis.

Atención a la depresión

Hoy en día los llamados trastornos depresivos cada vez son más frecuentes en la sociedad latinoamericana. Por supuesto que debemos hacer la diferencia entre los períodos de tristeza o los días con algo de ansiedad, los cuales pueden ser causados por circunstancias de la vida cotidiana, en contraste con un síndrome de depresión. No toda tristeza o episodio de ansiedad es necesariamente una depresión como lo aclara Felman (1995, p. 456):

"Todos experimentamos cambios de ánimo, en ocasiones estamos felices, tal vez hasta eufóricos; en otras ocasiones nos sentimos molestos, tristes o deprimidos. Estos cambios de ánimo forman parte normal de la vida cotidiana. No obstante, en algunas personas, estos cambios de ánimo son tan pronunciados y duraderos que interfieren con su capacidad de desempeño efectivo. En los casos extremos, ciertos estados de ánimo pueden poner en riesgo la vida".

La intensidad y duración sería la que determinaría si hay un estado de depresión crónica o profunda. Un estado de depresión se caracteriza principalmente por interferir en la vida cotidiana de las personas. Irrumpen con dolor y sufrimiento existencial con tal fuerza que puede incluir hasta la paralización de la vida diaria. Algunas personas pierden no sólo la capacidad para tomar decisiones acertadas ante desafíos cotidianos, sino que pierden el deseo de vivir. Y se puede presentar una serie de síntomas que dan este mensaje, tanto a nivel de comunicación verbal como no verbal.

Cada vez hay más estudios que relacionan la depresión con algunos cambios en la estructura del cerebro humano, especialmente a nivel del hipocampo. El riesgo real de esto es que personas que sufren depresión podrían llegar a establecer una estructura mental y estructuras de pensamiento que sean proclives a la depresión crónica. Es interesante notar que esta enfermedad no es algo nuevo. Sin embargo, se puede afirmar que la depresión está en aumento vertiginoso desde finales del siglo XX hasta nuestros días, especialmente en las sociedades con gran énfasis en el consumo, en la imagen personal y profesional, y con socio-ritmos de vida ajetreada, que incluyen demandas sociales, familiares y laborales que sobrepasan la capacidad y la tolerancia de muchos para la adaptación a los cambios y al ritmo de la vida contemporánea.

Principales factores causales

Entre los principales factores que pueden llegar a causar la depresión están los físicos, biológicos y genéticos, los circunstanciales o ambientales, y algunos de los factores relacionados con el estrés.

Entre los factores físicos y biológicos los más conocidos son las enfermedades que causan inestabilidad o dolor crónico, como el Alzheimer, Párkinson, Artritis crónica, lumbalgias y dorsalgias, etc. Estas dolencias experimentadas por largos períodos de tiempo pueden generar una sensación de soledad y frustración profundas. Se pueden sumar a esto las reacciones secundarias o adversas de algunos medicamentos, el hipotiroidismo y, de forma muy significativa hoy en día, están los factores vinculados a las deficiencias de algunos neurotransmisores, situación también conocida como alteración bioquímica. La aparición o reaparición de enfermedades crónicas y con pronóstico reservado tales como el sida, cáncer o lupus eritematoso sistémico, entre otras. Por esto es muy importante en los casos de depresión crónica la visita a un médico que pueda mandar a hacer los exámenes necesarios que descarten algún problema físico.

Entre los factores circunstanciales o ambientales se pueden considerar todas aquellas crisis del ciclo vital, tales como cambios desde la adolescencia hacia la adultez, algunas muertes vinculadas a la familia o amistades significativas, crisis matrimoniales crónicas que generan una vida cotidiana en constante alerta y un sentido permanente de sobrevivencia, y por supuesto, el divorcio o separación conyugal de hecho.

Entre los factores causados por el estrés traumático o incidente crítico son todos aquellos relacionados con eventos en los cuales el entorno cercano, las propiedades o la vida de los involucrados quedan expuestos, con una alta vulnerabilidad o hasta el límite de la muerte, tales como situaciones de accidentes laborales en fábricas o de tránsito graves, incendios, desastres naturales de gran envergadura, entre otros. "La víctima de incidente crítico probablemente sufrirá una combinación de síntomas psicológicos y emocionales". (Manual de capellanía, 2003. p. 60). Algunos de los síntomas más predominantes que pueden llevar a la depresión son perturbaciones en el dormir, tendencias al aislamiento, pensamientos suicidas y distorsión del tiempo.

Sugerencias para la pastoral en casos de depresión.

Una limitante común en consejeros cristianos o pastores que nunca han experimentado en su propia vida una depresión mayor es que no logran entender el dolor existencial o dolor del alma que experimentan otros seres humanos. A menudo se puede caer en la tentación de creer que toda depresión es simplemente un asunto de falta de fe. Sin embargo, como ya se ha explicado previamente, es un asunto mucho más complejo. Dios es compasivo, y conoce el corazón y la realidad de cada persona; por lo tanto, quienes ejercen roles de acompañamiento pastoral, capellanía o consejería necesitan crecer en su propia paciencia y compasión en favor de quienes sufren estados de depresión mayor o crónica.

Desde la perspectiva de la psicología pastoral, se debe tener siempre presente el rol y el poder de la oración y de la Palabra, así que además de interceder ante Dios por personas en situación de depresión, se pueden establecer básicamente dos pasos de seguimiento. El primero es de animar a la persona a mantenerse en constante actividad laboral y social, que evite el aislamiento, que establezca metas, pero que estas sean realizables y no difíciles; como, por ejemplo, que mantenga una rutina con horarios para

descansar, comer y otras actividades. Que sea comprensible y flexible consigo mismo(a) y que siga las instrucciones médicas.

El segundo paso está relacionado con la observación y la derivación. Si se aprecia en la persona que busca la ayuda algunos de los siguientes síntomas, tales como una permanente sensación de tristeza y cansancio, desmotivación o poco interés en las actividades cotidianas, académicas o laborales, poco interés en las relaciones afectivas significativas, exceso o disminución de las horas para dormir, alteraciones del apetito, irritabilidad extrema, deseos de llorar sin motivos válidos aparentes e ideas sobre actividades de auto daño o pensamientos suicidas recurrentes, entonces estamos ante un caso que debe ser derivado a un profesional cristiano en psicología o psiquiatría. El consejero debe asegurarse, hasta donde le sea posible, que esta interconsulta se realice y puede apoyar el proceso animando a la persona afectada a seguir el tratamiento prescrito.

Atención al agotamiento y dificultades con el estrés.

A diario se pueden encontrar personas que dicen medio en serio, o medio en broma que están o que se sienten agotadas y estresadas. Este concepto o palabra tan usada en la vida cotidiana como es el “Estrés” casi siempre está íntimamente asociada a situaciones conflictivas, negativas y agotadoras. El estrés se ha vuelto sinónimo de agotamiento físico y mental. Son personas que dicen una y otra vez que están estresados, además su queja va asociada a algunos gestos y expresiones no verbales que indican prisa, o que ya se les está acabando el tiempo para algo determinado.

Cuando se observan estas conductas que se repiten una y otra vez en la vida de muchas personas surgen algunos interrogantes: ¿Se trata de algunas quejas reales acerca de lo mal, agotadas o abrumadas que se sienten estas personas? o ¿Se trata de una especie de rito social, en el cual expreso que tan ocupado que estoy para estar a tono con la mayoría de la sociedad urbana? ¿Es algo para ser incluido en este conglomerado de gente que parece vivir al borde de un derrame cerebral o paro cardíaco? ¿Está consciente el ser humano contemporáneo y urbano de los riesgos del estrés? ¿Está consciente el ser humano contemporáneo de los roles y hasta los beneficios del estrés? Probablemente ni lo uno, ni lo otro. Hay muchas cosas interesantes para aprender al respecto, y también consideraciones para protegerse en los casos de situaciones de estrés realmente riesgosas.

Los aspectos beneficiosos del estrés

Es muy importante entender que el estrés es normal, es parte del mecanismo de la vida para sacar a flote a las personas en situaciones difíciles o de crisis. Motiva y empuja en situaciones donde lo que se requiere no es una queja sino una respuesta de cambio. El estrés colabora para generar una respuesta de protección en personas agotadas o estáticas y, también es estrictamente necesario para sobrevivir en situaciones de peligro real.

Si se piensa en el agitado día laboral de una persona que a las 5: 30 de la tarde tiene el desafío de cruzar una avenida de 6 carriles en una ciudad atestada de carros, esta persona necesita concentrarse en esta tarea para evitar ser víctima de un accidente. Pero si a esto se le suma una preocupación familiar que da vueltas en su mente por los últimos días y le tiene distraído y además, que cuando va en medio del proceso de llegar al otro extremo de la calzada, el semáforo cambia de color verde a rojo repentinamente y los carros le pitan y se abalanzan contra él o ella, entonces el cerebro de esta persona “activa” inmediatamente algunos mecanismos para determinar en fracciones de segundo si debe correr

hacia adelante o retroceder o quedarse estático dependiendo de las distancias hasta el punto más cercano de seguridad. Esto es el mecanismo beneficioso del estrés, y puede hacer una diferencia entre estar en un hospital luego de un accidente o estar asustado, pero a salvo.

Desde la perspectiva del Dr. Alonso Puig el estrés es un proceso que tiene dos mecanismos, el mecanismo de supervivencia y el mecanismo de adaptación. En el ejemplo previo, vemos en acción el mecanismo de supervivencia, el cual es normal y necesario cuando surgen de vez en cuando algunas de estas situaciones de riesgo real, pero no se espera que vivamos todos los días y a toda hora en este proceso de supervivencia. Cuando hoy en día decimos unos a otros de que estamos “estresados”, lo que realmente se quiere decir es que se está constantemente en el modo de supervivencia, y esto a nivel de las funciones cerebrales genera una constante activación de una estructura llamada amígdala cerebral. A esto, el Dr. Puig le llama “El secuestro de la amígdala”. Él también afirma que cuando esta amígdala cerebral se activa el ritmo cardíaco aumenta hasta 5 veces más de su ritmo normal y en algunos casos esto podría llegar a provocar alteraciones crónicas de la salud, especialmente a nivel cardíaco. También puede afectar el sueño generando insomnio y afecciones y dolores de espalda³⁸.

En resumen, los efectos negativos o nocivos del estrés afectan cuatro grandes áreas específicas (Manual de capellanía 2002)

- A nivel Físico: fatiga, dolor en el pecho, mareos, alta presión arterial.
- A nivel del Comportamiento: Aislamiento, inhabilidad o dificultad para descansar, en muchos casos consumo de alcohol, desconfianza y actos antisociales
- A nivel Cognoscitivo: Confusión, pérdida de tiempo, pensamientos perturbados, pesadillas, imágenes importunas.
- A nivel Emocional: Ansiedad, pánico, miedo, sentirse abrumado y hasta depresión en alguna de sus etapas.

Por otro lado, existen también los mecanismos de adaptación los cuales nos ayudan ante la dificultad, pero no a modo de supervivencia sino a modo de descubrimiento de nuevas respuestas y de conquista de situaciones desconocidas. Es necesario entender que ante situaciones nuevas e inesperadas sí existe una dosis de peligro, pero también existe una dosis de oportunidad. El Dr. Alonso Puig lo expresa así en la misma conferencia: “¿Por qué son tan interesantes los mecanismos de adaptación? Cuando el cerebro pone en marcha ese mecanismo a diferencia de cuando pone en marcha el de supervivencia la sangre ... va a la zona pre frontal, la zona clave para prestar atención, para tomar decisiones y para aprender... activa la creatividad, la capacidad de atención, la perspectiva, la memoria”

Luego, la posible respuesta a tanto estrés nocivo y ante tanta incidencia de los mecanismos de supervivencia, sería lograr un estilo de vida con algunos hábitos reconocidos y preestablecidos. Estos hábitos deben reflejar antes que nada un orden en la vida y un orden para la vida; en otras palabras, conocer los dones, talentos, competencias y limitaciones, y además tener un sentido de propósito. “Hace algunos años atrás, un buen colega me dijo (Erik) que hasta los 40 años podemos probar haciendo de todo un poco en la vida, pero de allí en adelante deberíamos concentrarnos en hacer sólo lo que sabemos hacer bien. Es este sentido de propósito el que debe orientar para administrar el tiempo, la energía, los dones y los talentos y por supuesto, los recursos espirituales, emocionales y materiales”.

También es fundamental el equilibrio entre el trabajo y el descanso, entre el trabajo y la oración, entre el trabajo y la contemplación y es extremadamente beneficioso el ejercicio espiritual del silencio. Una y otra vez se escucha a muchas personas mencionar que no les alcanza el tiempo. La pregunta no es si le alcanza o no el tiempo, sino en que se utiliza ese tiempo, con qué objetivo y, si esto tiene o no relación con su principal propósito de vida. Por algo Jesús decía, “Así que, no os afanéis por el día de mañana, porque el día de mañana traerá su afán. Basta a cada día su propio mal” (Mateo 6: 34).

Tipos de Estrés

Según algunos autores existen también diferentes tipos de estrés. Se habla del estrés nocivo, o estrés desgastante. Por supuesto que este está conectado a los mecanismos de supervivencia. También se habla del Eustrés que es el causado por situaciones o experiencias positivas, probablemente asociado a los mecanismos de adaptación. Una ilustración de este último podría ser la experiencia de la celebración de un matrimonio, tanto la novia como el novio están muy felices y plenos de ilusión y expectativa. Sin embargo, toda esta alegría de los novios y de tantos amigos y familiares no les deja exentos de todo el cansancio físico y emocional que vienen con los típicos preparativos y emergencias de último momento que toda ceremonia de matrimonio conlleva.

También se puede hablar del estrés agudo, ya sea este de supervivencia o de adaptación, pero que está conectado a eventos esporádicos y alternados con tiempos de descanso. Y finalmente, el estrés crónico, que corresponde a situaciones donde se está en alerta por largos periodos de tiempo o por muchos periodos alternados con muy poco descanso, generalmente asociado a los mecanismos de supervivencia, que tal como fue explicado anteriormente, suelen incluso generar afecciones de la salud. Cuando una o varias personas son víctimas de un Incidente Crítico de Estrés (ICE), el cual puede definirse como una situación resultante de un evento o una serie de eventos traumáticos. Por ejemplo, un accidente de tránsito, con varios vehículos involucrados, con heridos y posibles personas que han muerto, y presencia abrupta de policías, bomberos, ambulancias, grúas, etc. Según el Manual de Capellanía (2002, p. 71) se pueden generar incrementos de reacciones de estrés. Estos son:

Síndrome de estrés agudo: “Es una inmediata reacción psicológica o emocional a un evento traumático. Se puede manifestar en vómitos, temblores, mareos, desmayos, llantos o demás.”

Las víctimas secundarias que son las personas que llegan a ayudar en la situación traumática también podrían ser propensas a los mismos síntomas.

Síndrome de estrés diferido: “Es una reacción psicológica y/ o emocional a un evento traumático, pero las manifestaciones llegan posteriormente. Los síntomas se pueden manifestar desde dos semanas hasta tres meses después del trauma.”

Síndrome de estrés acumulado: “Es una reacción fisiológica y/ o emocional a un evento traumático, dicha reacción se une a factores que provocan estrés en la vida cotidiana de la víctima... El estrés acumulado es la acumulación de factores que provocan el estrés, factores que se han almacenado durante un período de tiempo o durante toda una vida.”

Para quienes están viviendo estrés acumulado, es muy importante, ante todo tomar conciencia de los síntomas y las situaciones cotidianas que recrean o gatillan las crisis que lo exacerban. Es fundamental aprender a controlar los pensamientos y es aquí donde cobra relevancia leer, meditar y ejercitarse en el

consejo de Filipenses 4: 8. Por supuesto que, en algunos casos, la ayuda de profesionales cristianos podría ser parte del proceso de restauración que Dios tiene para estas personas.

Síntomas más comunes

En realidad, ya se ha hablado de varios síntomas, sus raíces y algunas de sus formas de manifestación más conocidas. Aquí solo se agregará un breve resumen enunciando los principales síntomas a tener en cuenta y que se presentan general y simultáneamente en los cuatro niveles siguientes.

Sobresalto, dolor de cabeza, desmayos, perturbaciones o dificultades al dormir, pesadillas, enojos, alteraciones del apetito, dolores musculares, hiperventilaciones, alteraciones de la presión arterial, agotamiento generalizado, irritabilidad, dificultad para concentrarse, depresión, sentido de culpabilidad.

Síndrome del Burnout

Si se pudiera establecer una secuencia de estados físicos y emocionales desde lo más leve a lo más complejo se podría hacer la siguiente secuencia: cansancio, agotamiento, estrés agudo, estrés crónico y Burnout. Sin embargo, el asunto es más complejo que esto. Este síndrome también es conocido como el síndrome del agotamiento o desgaste profesional y su traducción al español de “quemado”, deja implícita la idea de una persona que ha llegado al límite de sus fuerzas.

Aunque existe una cantidad significativa de estudios que muestran que este síndrome afecta principalmente a profesionales de la salud, hoy en día se observa en el mundo de la vida eclesiástica, las misiones y el quehacer pastoral, todo el personal que asume roles de ayuda y acompañamiento a personas en crisis (por diferentes razones y con diferentes consecuencias) son candidatos propensos y potenciales para llegar al Burnout.

Es también el término utilizado para hacer referencia a "un síndrome particular de estrés que puede presentarse en aquellas personas que brindan servicios a otras personas, fundamentalmente a través de un contacto directo, constante y estrecho, cara a cara, sobre todo en las relaciones de asistencia o ayuda ("helpingprofessionals")³⁹. Por lo tanto, se puede hablar de este síndrome de burnout cuando ya se ha sobrepasado el límite del estrés crónico y se vive en permanente estado de supervivencia (este es el estado de estrés que más daño hace al cuerpo). En América Latina se usa una expresión muy común para esto y es “pasar la factura”. Algunos autores se refieren a este estado como de cansancio, la apatía y el agotamiento que lleva a una persona a estar al límite de las propias energías. Según la Dra. Malash puede caracterizarse por una “pérdida de interés por la gente con la que se trabaja” o un “síndrome de agotamiento, de despersonalización (hacia el usuario) de reducida relación personal, que puede aparecer en personas que trabajan en contacto con la gente”⁴⁰.

Como ya se ha mencionado, este síndrome afecta principalmente a personas que trabajan ayudando y prestando asistencia a otras personas, entiéndase por esto, profesionales de la salud física y emocional, trabajadores sociales, capellanes, consejeros cristianos y pastores. Todas estas personas tienen en común que invierten mucho de su tiempo y energía para ayudar a otras personas a salir de sus propias crisis. Sin embargo, el agotamiento y estrés físico emocional que genera el contacto con el sufrimiento humano, acompañado de la frustración experimentada por muchos casos difíciles, y que se puede llegar a acumular con los años, puede ser el desencadenante de este estado de agotamiento extremo.

La dinámica de los grandes cambios desde la segunda mitad del siglo XX y principios del siglo XXI más las demandas que se presentan en el quehacer cotidiano de la vida de la iglesia, pueden dar cuenta de que los desafíos para todos aquellos que ejercen espacios y roles de ayuda son muy amplios y agobiantes.

Aprendizajes y Prevención del Burnout

Prevenir el Burnout resulta tan complejo como prevenir el estrés. Una de las razones principales es que las demandas de la vida cotidiana, tanto a nivel de cantidad de responsabilidades como a nivel de la exigencia de tiempo, recursos y energía, nos encaminan en un proceso de trabajo vertiginoso en el cual la acumulación de cansancio y frustración resultan para muchas personas casi imperceptible. Cuando se da cuenta, ya casi es posible estar en un nivel de cuasi no retorno.

Sin embargo, el hecho de que la prevención sea compleja no significa que no se pueda hacer algo al respecto. Parece ser que a nivel de aprendizaje hoy en día se sabe bastante, especialmente sobre los detonantes y sobre las consecuencias. Por lo tanto, con base en esto, es posible establecer algunos patrones de macro conductas que hay en la prevención. Estos pueden ser establecidos en dos ámbitos y en cada uno de estos niveles: el primero es el ámbito personal y el segundo es el ámbito institucional.

En el **ámbito Personal** es posible estructurar una rutina de autoprotección en las siguientes áreas:

A nivel **físico-biológico**, es necesario tener en cuenta tres factores claves. Mantener un equilibrio entre las horas de vigilia y las horas de dormir. En términos generales se ha enseñado que se debe dormir 8 horas y las otras 16 horas son para trabajar y otras actividades. Por supuesto que aquí se debe decir que en realidad esta no es una formula estándar, pero sí una aproximación. La verdad es que cada persona tiene un ritmo de actividad y de descanso. Algunos necesitan dormir quizás 9 horas para funcionar bien, para otros son suficientes solo 6 horas. Algunos necesitan una siesta diaria de 20 o 30 minutos después del almuerzo, algunos tienen más energía y creatividad por la mañana, mientras que otros la experimentan por las tardes y las noches.

Realmente no hay una receta para todos, pero sí es importante tener un ritmo y una rutina definidos y evitar las noches completas sin dormir, o periodos de varios días durmiendo solo 2 o tres horas. Se entiende que hay excepciones, sin embargo, parte de la salud está en la rutina para mantener este equilibrio entre descanso y trabajo.

Se debe establecer una nutrición sana y equilibrada, es bueno un chequeo médico y control de laboratorio cada año, especialmente en los niveles de azúcar en la sangre y de colesterol. El consumo de agua, frutas y verduras es altamente recomendable y una ingesta moderada de carbohidratos y carnes rojas. También es importante el control periódico de la presión arterial. Es importante recordar que la presión arterial alta generalmente no da señales, pero sí puede llegar a producir la muerte.

A nivel del Comportamiento: Resulta adecuado tener una rutina adecuada de trabajo y descanso durante un año laboral. El concepto de vacaciones no es sólo para aquellos que tienen recursos económicos para viajar y pagar hoteles; el concepto de vacacionar es en realidad un cambio de actividad para promover el descanso del cuerpo y de la mente, y es necesario.

Mantener un orden básico de las cosas, los documentos y los compromisos simplifican la vida y reducen la tensión. No haga citas sin la agenda a la mano, no es saludable llegar la agenda más allá del 70% de su

capacidad real, pues es muy probable que aparezcan imprevistos que se encargarán de forma casi imperceptible de llenar su agenda y poner su tiempo y energías al límite.

Como una mezcla del cuidado físico y del comportamiento está el hacer una rutina de caminata y ejercicios al menos 3 veces cada semana por períodos de 30 a 40 minutos. El caminar un mínimo de 20 a 30 minutos diarios para mantener el sistema cardiovascular en su mínimo saludable. No necesita ponerse ropa deportiva para los días en que no hace ejercicio formalmente, pero sí debe asegurarse que entre un lugar y otro, cuando va y viene al banco, al supermercado o a la iglesia, sume al menos 30 minutos diarios caminando.

No se puede pasar por alto el valor de incorporar en la vida cotidiana las prácticas de las disciplinas o hábitos espirituales clásicos, que incluyen entre otras cosas, la oración, la adoración y la lectura y estudio de las Sagradas Escrituras. Es recomendable contar con un mentor espiritual, un hermano o hermana mayor en la fe y en la experiencia de vida, y también contar con un pequeño y selecto grupo de amigos cristianos cercanos que tengan motivaciones sanas y que pueden ser de referencia a la hora de tomar algunas decisiones importantes. Esto también nos ayudará a evitar el aislamiento, la soledad y el egocentrismo.

A nivel Cognoscitivo. Es bueno recordar que también se necesitan tener algunas rutinas a nivel de la salud de nuestra mente y de crecer en conocimiento. Dormir bien y lo suficiente es lo primero. Leer con regularidad, por lo menos unos 30 minutos cada día, leer la Biblia, pero también leer otros libros que enriquezcan nuestra vocación y nuestras fortalezas y dones. El apóstol Pablo escribe al joven Timoteo “Por lo cual te aconsejo que avives el fuego del don de Dios que está en ti...” (2 Timoteo 1: 6 RV). También en 1 de Pedro 4: 10 encontramos “Cada uno según el don que ha recibido, minístrelo a los otros, como buenos administradores de la multiforme gracia de Dios”. Cultivar los dones es una tarea del conocimiento y una tarea de la praxis de vida.

También los ejercicios de lógica y matemáticas son muy buenos para mantener una mente ágil. Juegos como crucigramas y el sudoku, entre otros, pueden ser de mucha ayuda. Si usted tiene hijos pequeños o adolescentes los juegos de mesa constituyen un doble beneficio, por un lado, ayudan a mantener la mente ágil y a la vez ayuda a fortalecer las relaciones interpersonales con la familia y amigos.

Manténgase informado de la realidad del mundo, ya que es otra forma de cultivar el conocimiento; lea y vea noticias, escuche a otros enseñar y predicar con atención. Todos y durante toda la vida podemos aprender. Aprender es un regalo de Dios.

A nivel Emocional y Relacional: Esta es una de las áreas de mayor vulnerabilidad ante el riesgo de estrés y Burnout. El peligro real de perder interés en el ser humano, y de experimentar una especie de “sequedad” en las relaciones afectivas son algunos de los síntomas más abundantes de este síndrome. Es por lo tanto de vital importancia definir y establecer un grupo de personas con quienes vamos a mantener y cultivar relaciones interpersonales sanas y hasta cierto punto, relaciones de confianza donde podamos ser vulnerables. Esto resulta ser muy protector, aunque puede llegar a ser un poco más difícil para los varones que para las mujeres. El punto aquí es cultivar la intimidad emocional.

En el ámbito Institucionales posible estructurar una rutina de autoprotección en las siguientes áreas:

Conocer sus fortalezas, debilidades y límites. Este concepto de auto conocerse a sí mismo no es nuevo. Sin embargo, a pesar de eso, muchas personas siguen deambulando en su vida y en su ministerio sin

haber tomado conciencia de cuáles son las fortalezas reales que Dios le ha dado. Algunos ignoran o quieren ignorar que tienen debilidades y límites, y pretenden no verlos. Quizás algunos creen que asumir que no son buenos en todo les presenta ante el mundo como incapaces. Este pensamiento tentador y retador es parte del proceso de estrés y Burnout. Conocer los dones y las áreas fuertes son una fortaleza y una protección en sí mucho más en este mundo tan vertiginoso. La persona en riesgo de Burnout necesita aprender que no tiene que salvar al mundo solo.

Definir su rol principal en la vida. Esto es fundamental, llegar a entender que no se puede hacer todo ni siempre. Así como es fundamental conocer los límites propios, también es de vital valor saber cuál es su principal propósito en este mundo y durante el tiempo de vida que Dios nos dé. Esto tendrá coherencia con sus dones, sus talentos y sus fortalezas adquiridas con los años y la experiencia.

Saber qué y cómo delegar. Este punto es un sub derivado de los anteriores. Como líder cristiano, como pastor, capellán o consejero, se necesita entender qué casos de consejería o cuidado pastoral deberían ser atendidos por alguno colega o colaborador, bien sea porque se está al límite de las fuerzas, tiempo o recursos. “Sólo atienda aquellos casos e involúcrese en aquellas situaciones en que Usted tiene fortalezas y está conectado con su principal rol en la vida. Para los otros muchos casos y situaciones, confíe en otros y en la obra del Espíritu Santo y delegue”.

Establecer una mínima estructura organizacional de derivación o remisión. Cuando estamos en el mundo del cuidado pastoral y la consejería, nos enfrentamos a una serie de situaciones que demandan mucho de la persona que da asistencia en crisis. Como ya hemos explicado, los casos pueden llegar a ser tan exigentes, complejos y asfixiantes que sobrepasan las fuerzas del consejero, acarreando frustración y agotamiento crónico. Es fundamental contar con una red de apoyo y derivación que no puede ser improvisada. Esta implica contar con consejeros cristianos de amplio espectro, es decir aquellos que pueden abordar de primera mano cualquier caso, luego algunos consejeros o pastores que por sus dones y experiencia se han vuelto expertos en algún tipo de casos o situaciones, por ejemplo, consejeros de matrimonios, o consejeros de adolescentes. Luego es necesario estar en contacto con algunos buenos profesionales cristianos en las áreas de la medicina, la psicología, la terapia familiar y la psiquiatría. Esto también ayuda en el proceso de derivación de casos.

La sumatoria de estos factores en los ámbitos personal e institucional pueden hacer una gran diferencia entre un consejero cristiano estresado y al borde de llegar al Burnout, versus un buen consejero cristiano que mantiene su vigor espiritual y personal, y no deja de ser de bendición a quienes acuden a él o ella.

Síntomas de alarma a considerar

Es saludable recordar que nuestro principal rol en la consejería es ayudar a las personas a encontrar algunas respuestas y a conectarse con algunos procesos que Dios usará para su recuperación. Esto implica que, ante ciertos síntomas, se debe recomendar a la persona afectada que busque algún tipo de ayuda profesional.

- Exceso de sueño y horas de dormir. Quizás no se quiere levantar en dos o tres días.
- Incapacidad para dormir y descansar (insomnio)
- Irritabilidad y exabruptos de agresividad.

- Exceso de sensibilidad emocional, llorar sin motivos aparentes.
- Ideas y frases autodestructivas o suicidas.
- Adicciones en general (drogas, pornografía, etc.)
- Dolores de estómago, sin que exista infección gastrointestinal.
- Fuertes dolores en el pecho, con dificultad para respirar, dolores en la espalda y en la mandíbula (producto del bruxismo).
- Aumento o disminución excesivo del apetito.
- Aislarse y buscar estar solo o sola.
- Miedo a salir y a morir.

Si el consejero cristiano observa uno o varios de estos síntomas, se recomienda referir y sugerir buscar la ayuda de un profesional cristiano en las áreas de salud física o emocional.

Recomendaciones prácticas para ayudar

Se debe cuidar que las personas asuman posiciones que son respuestas comunes ante las crisis de la salud psico-emocional. La primera es la negación y la espiritualización. Atribuir todo a fuerzas sobrenaturales, a desconocer la responsabilidad humana en las situaciones identificadas y a negar todo tipo de ayuda con excepción de la oración y la palabra.

El otro extremo, es sin duda, la búsqueda exclusiva de razones de orden de la ciencia, especialmente de aquellas relacionadas a la salud mental, buscando soluciones principalmente en la medicación farmacológica o en tratamientos especializados.

En cualquiera de los tópicos mencionados, sean estos a nivel de manejo de las emociones, de las situaciones vinculadas a la ira, la ansiedad, la depresión o el estrés, es necesario buscar algunas alternativas para crecer y para manejar los factores de mayor riesgo.

Por lo tanto, reconocemos el valor de la fe y la intervención del poder del evangelio en las vidas de las personas en crisis. Sin embargo, también reconocemos que, además, en algunos casos sí es necesaria la ayuda profesional equilibrada en los casos en los que se amerite. Lo ideal es que los pastores y consejeros cristianos bien entrenados, estén también en contacto con profesionales de la salud física y mental, que sean cristianos y que puedan enriquecer los procesos de restauración, teniendo conciencia de que Dios puede usar también la ciencia como parte de los procesos de recuperación hacia la salud.

El servicio cristiano como experiencia de salud y sanidad

El ejercicio de la disciplina espiritual del “servicio cristiano” es sin duda un factor que agrega mucha sanidad y estabilidad a la vida. Aprender a concentrarse menos en las crisis personales para aprender a pensar más en las situaciones que otros están viviendo, es parte del proceso de liberación de la tiranía de las emociones, de la ansiedad y del estrés. Probablemente por esta razón el segundo y más grande mandamiento es “amarás a tu prójimo como a ti mismo” (Marcos 12: 31).

Para entender la trascendencia del “servicio cristiano” y cómo conectar este con la salud emocional y espiritual, primero necesitamos entender cómo y porqué hemos llegado a esta forma de vida tan ansiógena y alienante. Nuestro siglo ha vivido la transición de la modernidad a la postmodernidad, viviendo entre uno y otro paradigma. En la etapa histórica de la modernidad, Dios y todo lo relacionado a él es desechado por la ciencia imperante en ese entonces. Lo importante para recordar en relación con esta etapa de la humanidad es que el ser humano se centró más en respuestas racionales y en su auto convencimiento de que por sí mismo como ser humano lograría el éxito, la paz y la felicidad en la mayoría de las esferas de la vida. Esto trajo como consecuencia una sociedad con énfasis en la producción y la excelencia, lo cual no es malo en sí mismo. Sin embargo, forjó una sociedad con seres humanos cada vez menos interesados en otros seres humanos y más centrados en el logro de objetivos y metas.

Por el contrario, en la postmodernidad y luego del dolor y la decepción que trajo la Segunda Guerra Mundial y otros conflictos regionales, se abre para el ser humano todo un espectro de posibilidades que valoran las diferentes expresiones de espiritualidad a nivel religioso y también cultural. Se abre un gran abanico para la valoración humana. Sin embargo, en este intento también se genera una gran dosis de individualismo, desconfianza en las instituciones y una creciente crisis de autoridad. Esto daría como fruto una sociedad con muchas personas más sensibles y abiertas a las realidades emocionales y espirituales y a la vez mucha más gente sola y desconectada de otros seres humanos. Probablemente el caldo de cultivo adecuado para una mayor incidencia y cantidad de crisis de ansiedad, de soledad y un cuadro creciente de personas en depresión. A esto se suma una creciente ola de cuadros de estrés crónico como pocas veces se apreció en el pasado en la historia del ser humano.

Esta realidad presenta un desafío para la iglesia de formar discípulos con una espiritualidad bíblica y contextual y con una visión que vaya más allá de pensar en su propia satisfacción personal o de las instituciones eclesiales. La iglesia está desafiada a pensar nuevamente en el “servicio cristiano” como un fin y un medio de salud. La iglesia también está desafiada a ayudar a aquellos que viven regularmente en algunos tipos de crisis y que lidian con su soledad y con sus conflictos emocionales, para que también estos aprendan a pensar y a cuidar a otros que viven en situaciones de mayor soledad y que en muchos casos, están aún más desprotegidos.

Lo cierto, es que una espiritualidad cristiana para ser verdadera, completa y relevante, tiene que ser íntegra, capaz de integrar todos los elementos de la vida cotidiana con la fe en el Señor, y dispuesta a articular lo personal e íntimo de nuestra relación con Dios a la familia, las relaciones conyugales y laborales, al colegio de los hijos, a la vida comunitaria en el vecindario y al cuidado del ecosistema, entre otros.

Una espiritualidad que busca a Dios en el silencio y en lo secreto, pero a la vez que se relaciona de forma natural y pertinente con el entorno y las personas. El servicio cristiano es una expresión de una sana relación con Dios y con el prójimo.

Hablando de esta capacidad de encarnar el evangelio en este mundo terrenal y visible, nos ayuda recordar que una espiritualidad que comienza con lo invisible y secreto es profundamente real y relevante tal como lo plantea Segura (2002, p. 42).

“La historia misionera de la iglesia nos ofrece elocuentes muestras de verdadera inserción. Fray Bartolomé de las Casas, el más destacado misionero dominico nos ofrece una de ellas. Él dedicó su vida

a la defensa de los indígenas y combatió con denuedo los abusos de los conquistadores; con sobrada razón se le considera “el Primer sembrador en América de la semilla de la libertad”. Como evangelizador, las Casas creía que el mensaje debía cambiar primero a quien lo proclamaba y que no existía método más adecuado y natural para proclamar el evangelio que servir a los evangelizados con amor y bondad. También Pedro Claver, el apóstol de los negros; Guillermo Carey, el apóstol de la India; Elizabeth Fry, la ministra que era amiga de las prisioneras británicas; David Livingstone, el explorador del África. Teresa de Calcuta, la servidora de los pobres; y tantos otros hombres y mujeres que nos legaron su testimonio de inserción a favor del Reino de Dios”.

Estos ejemplos de vida nos ilustran que el servicio como expresión de esta espiritualidad está en el centro de la formación del carácter cristiano. De la mano de esto está también el desarrollo de la salud emocional. Se reconoce en América Latina una creciente necesidad hacia la integridad y el poder encarnarlas en el marco de una variada y dinámica espiritualidad. Esta observación global del continente se hace notoria en términos casi idénticos en cada uno de nuestros países en particular.

Un alto director ejecutivo para América Latina de una organización evangélica⁴¹ comentaba recientemente durante un seminario internacional, que en un estudio realizado en un país centroamericano acerca de la violencia intrafamiliar en las iglesias evangélicas de varias denominaciones reveló que esta alcanza en promedio a un porcentaje mayor al 60%, lo cual resulta alarmante.

Segura (2002, p. 9), refiriéndose a esta desintegridad de la espiritualidad del liderazgo cristiano, afirma:

“En algunas regiones de Colombia, el Instituto de Bienestar Familiar reporta cifras de violencia intrafamiliar, en especial de maltrato infantil, entre hogares evangélicos. También, en los últimos años ha aumentado el número de escándalos financieros protagonizados por pastores y otros líderes cristianos. Quizá sea el terreno de la política electoral donde se ha hecho más evidente el abismo entre piedad y vida, entre oración y actuación, entre santidad e integridad. A nuestros candidatos, devotos de la espiritualidad evangélica, les ha faltado verticalidad en sus principios y pasión profética. Muchos de ellos han sucumbido ante el demonio de la corrupción, el “clientelismo” y el abuso del poder. Esa incapacidad de traducir el discurso religioso de la iglesia en otros ámbitos de la vida refleja las serias falencias de nuestra espiritualidad”.

Samuel Escobar, citado por Segura (2002, p. 9) refiriéndose también a la tentación de los evangélicos, comenta que esta ha sido “reducir el evangelio, mutilarlo, eliminar la demanda de frutos de arrepentimiento... Una espiritualidad sin discipulado en los cotidianos aspectos sociales, económicos y políticos de la vida es religiosidad y no cristianismo”.

Hay tanto qué reflexionar al respecto, y aún tanto por crecer. En consideración de nuestra actual realidad evangélica, la propuesta central aquí es integrar las disciplinas espirituales básicas de la vida cristiana a la vida cotidiana y que, a la vez, estas disciplinas, en especial el servicio, colaboren en el proceso de transformación y formación hacia un carácter cristiano en la vida de los discípulos que hacen parte de la membresía de nuestras iglesias. Este proceso que se descubre en la vida de los apóstoles y primeros discípulos es el que permite que el evangelio de poder sea relevante.

La práctica de estas disciplinas implica el ejercicio dialéctico de buscar a Dios y profundizar en la Palabra, por un lado y encarnar el evangelio en las reacciones cotidianas en el mundo real por otro lado. Este es nuestro desafío constante y probablemente nunca terminará hasta que el Señor venga o nos llame.

A la luz de esta dialéctica se entiende que una espiritualidad madura es aquella en la que se vive íntimamente en el amor al prójimo, que se arriesga en el servicio cristiano, y que está relacionada con todos los valores del Reino de Dios.