

ENFRENTANDO LA CONGOJA

Resumen de material reciente
para el pastor local

Por: Samuel Geli

El dilema del ministro al enfrentar sus propias congojas

Cuando el ministro debe enfrentarse con personas acongojadas no puede encararlas desde una base completamente objetiva. El ministro también es un ser humano y puede experimentar las mismas emociones (ansiedad, depresión, hostilidad y culpa) que los miembros de su congregación. Si quiere ser realmente eficiente, el ministro debe estar dispuesto a solucionar sus propios problemas relacionados con la congoja, ya sea por sí mismo, o recurriendo a un consejero de su amistad. Debe aclarar a su propia satisfacción muchos de los interrogantes que le serán presentados al trabajar con los que padecen congoja.

El ministro debe ser consciente de que puede utilizar inconscientemente muchas defensas eclesiológicas para salvaguardarse a sí mismo, al relacionarse con personas acongojadas. Cuando esto sucede podrá protegerse a sí mismo pero no ser un obrero capacitado para tratar exitosamente a estas personas. Un autor hizo una lista de cinco de estas defensas:

- 1) El concepto de que él ha sido apartado para algo especial. El pastor puede a veces utilizar su ordenación para protegerse de cualquiera o de todos los ataques contra su ego.
- 2) Actuar rutinariamente: leer las Escrituras, leer un libro, ofrecer una breve oración. No quiere decir que esto no tenga su mérito, pero si se lo utiliza como una defensa, el pastor no podrá ser realmente eficiente.
- 3) Utilizar un lenguaje especial, una jerga privada.
- 4) Emplear un atuendo especial, con cuello o toga clerical, que crea un distanciamiento entre el pastor y la gente a quien debe ayudar.
- 5) Tal vez la más importante de todas es la defensa de sus "deberes o tareas", por medio de los cuales el pastor trata cuidadosamente de evitar un estrechamiento en su relación con el enfermo o el acongojado, ofreciendo una rápida oración como para no verse envuelto personalmente en el problema del que sufre. 1

Criterio del ministro que será eficiente al trabajar por el que padece congoja

Cada pastor debería formularse ciertas preguntas. C. Bachmann,

un autor con experiencia pastoral, ha declarado que estas preguntas deben ser las siguientes:

1. ¿Qué estoy tratando de hacer al ayudar a la gente?
2. ¿Qué esperan mis aconsejados de mí?
3. ¿Por qué vienen a mí para recibir consejo?
4. ¿Cómo puedo ayudar mejor a una persona?
5. ¿Cuánto tiempo debo dedicar a este individuo?
6. ¿Cómo veo mi propio papel?
7. ¿Cuáles son mis propias limitaciones?
8. ¿Conozco las fuentes de referencia de mi comunidad?
9. ¿Puedo hacer un diagnóstico?
10. ¿Necesito tener éxito?

Bachmann sugiere que si un pastor desea tratar eficientemente una situación que involucra congoja, debe hacer seis cosas básicas:

1. Tratar a la persona como ella es en realidad y no como el pastor piensa que es o debiera ser. . . .
2. Aceptar a la persona tal cual es
3. Aclarar los sentimientos que ha expresado para poder comprender los sentimientos que se producen.
4. Repetir en parte lo que ha dicho, o su esencia
5. Concentrarse en posibilidades; mantener diferentes cursos de acción, si éstos fuesen necesarios
6. Interpretar con cautela. 3

W. Rogers, especialista en psicología pastoral, sostiene que el ministro que desea trabajar eficientemente con un individuo que experimenta congoja debería poseer cinco cualidades:

"Un buen consejero es aquel que no está pasando él mismo por un momento de congoja u otra alteración de orden emotiva.

El consejero no solamente está dispuesto a escuchar sino que no debe demostrarse sorprendido

Otro punto a considerar en la elección, es que un buen consejero no traiciona los asuntos confidenciales buscamos uno que no esté involucrado emocionalmente con nosotros o nuestro problema

Todavía debemos buscar otra cualidad en nuestro consejero y esa es la fe: fe en la vida, fe en nosotros y fe en Dios!" 4

¿Cómo puede el ministro detectar una persona que padece congoja?

Es muy fácil reconocer una persona que padece congoja cuando ésta es provocada por la desaparición de una persona. El ministro debe reconocer aquellos casos que causan congoja pero que están relacionados con la pérdida de otras cosas; el hogar propio, divorcio y otras situaciones similares. Normalmente se experimenta el estado de congoja durante seis o diez semanas. Cuando este estado se continúa por más tiempo, hay cierta sintomatología que revela la anomalía y el pastor debiera tratar de ayudar al individuo a solucionar sus problemas.

Para que el pastor pueda comprender la naturaleza de la congoja de estar al tanto de ciertos síntomas. Un cuadro normal de congoja es tará acompañado de ciertas expresiones físicas tales como debilidad, cansancio y falta de poder de concentración. Clayton hizo un extenso estudio de las perturbaciones básicas padecidas por personas acongojadas. Estas eran: depresión en un 85%; alteración del sueño, 85%; llanto, 79%; dificultad para concentrarse, 47%; pérdida del interés, 42%; ataques de ansiedad, 36%; irritabilidad, 36%; cansancio, 29%.

Al atender a estas personas cuatro meses después el autor observó que el 81% revelaba que estos síntomas habían sido superados en gran medida. El 15% declaró que se sentía más o menos igual y solamente un 4% había empeorado.⁵

Estas estadísticas debieran indicarle al pastor cuál es la sintomatología más común de las personas acongojadas. Con cautela el pastor puede formular preguntas relacionadas con los síntomas; éstos le revelarán (bastante objetivamente) el estado de la persona acongojada a medida que progresa en un lapso de 3 a 4 meses.

¿Qué debiera hacer un ministro cuando una persona enfrenta una situación que le produce congoja?

A causa de la naturaleza de la congoja, generalmente se considera que es al ministro a quien le corresponde tomar la iniciativa. El ministro debe conocer nueve áreas generales en las que existen problemas:

- 1) El que padece congoja tiene problema para aceptar el dolor producido por la desaparición de una persona.
- 2) La persona acongojada puede tener el deseo de hablar de su relación con el fallecido.
- 3) Puede tener deseos de hablar de sus propios sentimientos y cómo han sido cambiados. A menudo este es un momento de gran confusión emotiva. Puede experimentar sentimientos tales como culpabilidad y hostilidad y le cuesta asociarlos a su congoja.
- 4) Algunas veces los individuos tienen sentimientos que nunca antes experimentaron y esto los conduce a pensar que están perdiendo su razón. El ministro puede ser muy eficaz al interpretar aquello que es "normal".
- 5) Puede tener deseos de hablar acerca de lo que está haciendo para superar esos sentimientos.
- 6) La persona acongojada puede tener deseos de considerar las causas de su hostilidad, la cual es un sentimiento nuevo, diferente y tal vez lo tenga desconcertado.

7) La persona puede tener deseos de discutir cómo debería pensar y sentir, en el futuro, en relación al desaparecido.

8) Puede tener deseos de hablar acerca de sus sentimientos de culpabilidad.

9) Puede tener deseos de experimentar verbalmente con relación a nuevos modos de vida y sus relaciones con nuevas personas. ⁵

Un escritor ha dicho que hay dos cosas básicas que cada individuo debe hacer en caso de algún ser amado muera. Primero debe aceptar en su diario vivir esta experiencia que le produce congoja, y luego debe tratar de aprender a vivir con las memorias del ayer. ⁷

Mc Geachy sintetiza muy bien la tarea de aquel que debe confortar y animar.

1) Debe saber escuchar.

2) No debiera tratar de reprimir el proceso de la congoja con consejos bien intencionados.

3) No debiera hablar de sus propios problemas.

4) Debiera impartir comprensión no sólo con sus palabras sino con su presencia y sus acciones. ⁸

Rogers menciona siete cosas sobre las cuales desea hablar la persona acongojada con su pastor. Sería provechoso que el pastor las recordara siempre. La persona acongojada busca:

1) Sostén o apoyo emocional.

2) Ayuda para sobreponerse a su soledad y para calmar su dolor.

3) Dar salida a sus tensiones emocionales.

4) No tanta información y más inspiración.

5) Desarrollar percepción y comprensión.

6) Una evaluación más clara del desaparecido.

7) Desarrollar una mayor percepción de los sentimientos de congoja presentes. ⁹

Bachmann confeccionó una lista de diez cosas en las que el pastor debiera guiar al acongojado, para ayudarle a resolver su situación:

1) Concientizarlo de que los sentimientos deben ser expresados.

2) Captar que debe enfrentar la realidad.

3) Darse cuenta de que deben enfrentarse el dolor y la pérdida.

4) Asimilar o aceptar en su vida diaria la pérdida.

5) Establecer "zonas de seguridad" en su experiencia diaria.

6) Verbalizar los sentimientos.

7) Explorar diversos cursos de acción.

8) Captar la necesidad de comunicarse, sentir la amistad de amigos, familiares y especialmente de los miembros de su iglesia.

9) Percatarse de su necesidad de relacionarse con otros en la comunidad.

10) Percibir el hecho de que se lo necesita. ¹⁰

Algunas cosas que los pastores deben evitar al tratar con personas acongojadas

Aunque parezca obvia la existencia de ciertas cosas que el pastor debe evitar es importante que presentemos aquí una lista confeccionada por Bachmann. Estos puntos son:

- 1) Evite actuar como un policía de la moral . . .
- 2) Respete el mundo privado de su aconsejado. Cada persona tiene el derecho de ser él mismo, y de revelar únicamente esa parte de su fuero interno que él desea que alguien vea o conozca.
- 3) No ponga a su miembro (aconsejado) a la defensiva . . .
- 4) No le predique . . .
- 5) No tome partidos . . .
- 6) No adopte el papel del "preguntón". Puede obtener respuesta a sus preguntas pero nada más.
- 7) No sea apresurado; no hay tal cosa como aconsejamiento a la rápida.
- 8) No haga declaraciones apresuradas o promesas que no podrá mantener.
- 9) Mantenga confidenciales las confidencias . . .
- 10) Mantenga los asuntos familiares y personales sin infiltrarse al tratar de ayudar e influenciar cursos de acción . . .
- 11) Utilice un lenguaje claro.
- 12) Aprenda a cómo concluir una sesión. Esto puede efectuarse realizando desde el comienzo una estructuración, diciendo así: "Dispongo de una hora para tratar su problema. . ." o, "lo atenderé ahora pero mi próximo compromiso es a las 14 hs. " 11

Conceptos específicos que el ministro debe comunicar a la persona acongojada

Hay varias áreas específicas de instrucción que el ministro debe impartir a la persona acongojada. Estas son:

1. No utilice drogas. Cuando una persona padece congoja durante un largo período y no puede dormir, puede ser conveniente que un médico prescriba algún medicamento. Para el acongojado la solución no está en auto administrarse drogas de su propia prescripción tratando de escapar al problema; tal cosa sólo prolongará el sufrimiento.
2. No sienta lástima de sí mismo. El tenerse lástima a la nada conduce.
3. No huya. Algunos le dirán que Ud. necesita un largo viaje. Aunque puede ser útil tomarse un descanso de vez en cuando, Ud. debe enfrentar la situación.
4. No preste demasiada atención a lo que otros puedan decir. Uno

desea aceptar lo que el amigo dice como la opinión de un amigo, pero no deje que esto rijá su vida. Ellos pueden tener sus propios problemas que pueden conducirlos a tomar decisiones equivocadas.

5. No cruce los puentes antes de llegar a ellos. Espere hasta que Ud. haya encontrado nuevamente su perspectiva después de un período de, tal vez, seis a diez semanas. Ud. encontrará que entonces los puentes se cruzan más fácilmente que cuando se inició su congoja.

6. Sobre todo, no se tenga en poca estima. Dentro de cada individuo hay tremendos recursos para vencer aquello que parece un mundo de problemas. Si comprendemos el potencial que hay en nosotros, y el potencial que nuestra fe en Dios puede darnos, deberíamos comprender que en este mundo hay muy poco que no podamos vencer. ¹²

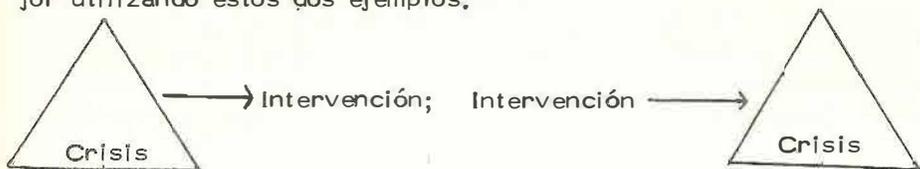
Duración normal de la congoja

Como ha sido declarado previamente, varios estudios recientes han demostrado que la evolución de un estado de congoja normal se realizará en un período de seis a diez semanas. ¹³ Este es un período de crisis en el cual el ministro, si ha de mostrarse eficiente, debe realizar su tarea. Después del lapso de más o menos diez semanas, generalmente el problema se ha solucionado o ha evolucionado a un estado anormal de congoja para el cual puede ser necesaria la intervención de un profesional de las enfermedades mentales.

En la última década varios siquiátras y sicólogos han encontrado que muchos problemas psíquicos que aparentan estar profundamente arraigados, pueden ser solucionados en menos de seis visitas semanales, si estas visitas son iniciadas al comienzo de la crisis. Si ya ha transcurrido este período de seis semanas, entonces, generalmente, el psicoanalista necesitará varios meses o años para ayudar a solucionar el problema. Frente a esta realidad, me referiré a este período de seis semanas como al momento de intervención en la crisis. Una evaluación ha revelado que de la gente que atraviesa un estado de crisis; el 42% de los casos va en busca del ministro, 29% busca ayuda de un médico, 18% consulta siquiátras o sicólogos, 10% va a las agencias sociales o clínicas. ¹⁴

Esta evaluación indicaría claramente que frente a un estado de crisis, al percibir la congoja, el ministro es el que está mejor capacitado para adelantarse y ayudar al individuo durante el transcurso de este período de crisis de seis a ocho semanas.

La teoría de la intervención en la crisis tal vez puede ilustrarse mejor utilizando estos dos ejemplos:



Generalmente el individuo normal está cimentado en un estado de relativa salud normal al igual que un triángulo equilátero está cimentado en su base. En el momento de una crisis, como cuando se experimenta congoja, repentinamente el triángulo salta de su cimiento y se vuelca sobre su vértice superior. En ese momento puede evolucionar a un estado de enfermedad mental o volverse al estado de relativa salud normal. La tarea del ministro frente a una crisis de congoja es actuar durante este período inicial de seis semanas, para ayudar al individuo a restablecer su estado de relativa salud normal. Entonces, la tarea del ministro no es trabajar como consejero de largo alcance ni como siquiatra "amateur", sino, más bien conducir cuidadosa y genéticamente al individuo en su regreso a un estado de equilibrio. ¹⁵ Esta labor no requiere años de especialización de parte del ministro. Requiere sí, estar presente en el momento oportuno y prodigar la ayuda adecuada para facilitar a que la crisis no evolucione a un estado anormal de congoja. Si el pastor actúa en el momento correcto se le evitarán a él y a otros muchas horas de trabajos en años futuros.

La tarea de los especialistas en el área de la intervención en la crisis ha demostrado que hay cuatro niveles básicos de intervención:

1. Gestiones en el medio ambiente tales como ayudar a alguien a conseguir trabajo, ayudarlo a manejar sus finanzas, etc.

2. Apoyo general, tal como escucharlos y darles el sostén de las promesas bíblicas relacionadas con la fe.

3) Enfoque múltiple, o sea, ser capaz de comprender las diversas formas de encarar un estado de congoja. Uno debe conocer algunas de las causas básicas de la congoja, tales como la culpa, hostilidad, y ansiedad; entonces debe ayudarse a la persona a solucionar estos problemas en las primeras seis a diez semanas de iniciado el estado de congoja.

4. Tratamiento individualizado Utilizado por siquiatras y sicólogos en el Benjamin Rush Center de Los Angeles, California. Incluye aconsejamiento en profundidad, durante un breve lapso. ¹⁶

Ha sido demostrado que la mayoría de los estados de congoja no necesitan competencia para tratar los dos primeros niveles. Existen casos cuando el acercamiento genérico debe ser utilizado y la mayoría de los pastores con algo de instrucción resultan suficientemente capaces para manejar este tercer nivel, ayudando al individuo a resolver sus sentimientos de culpa, hostilidad y ansiedad. Actualmente, por lo general el pastor no está lo bastante instruído como para tratar el cuarto nivel. De todos modos, pocas veces, si alguna, se requieren sus servicios en un estado de congoja si éste fue tratado correctamente por un pastor competente durante las primeras seis semanas. ¹⁷

Yo sugeriría que el pastor puede efectuar la combinación del tratamiento para el estado de congoja durante seis a diez semanas con la intervención en el momento la crisis puede ser efectuada. Creo que

la solución para el problema se encuentra en la mente de un pastor eficiente que comprende lo que es una crisis. En chino, el equivalente del término crisis abarca dos elementos. Una parte significa peligro y la otra expresa oportunidad.¹⁸ De la misma manera, el ministro que enfrenta a una persona con una crisis de congoja puede causar peligro, si el equilibrio evoluciona a un estado de enfermedad mental o, puede significar oportunidad, de modo que en ese momento y en el futuro, el individuo no experimentará muchos de los problemas que a menudo ocurren cuando un ministro no realiza una tarea eficiente durante las primeras seis semanas del estado de crisis.

Indicios que revelan una correcta adaptación en el estado de congoja

Durante el transcurso de estas primeras seis a diez semanas el ministro debiera observar ciertos indicios que le indicarán si el individuo está reaccionando bien. Maurice Levine señala diez de estos buenos indicios de adaptación:

1. Habilidad para ser guiado por la realidad en lugar del temor.
2. Uso de los valores de largo alcance.
3. Una conciencia bien equilibrada.
4. Independencia.
5. Capacidad de amar a otros, pero con un claro interés personal.
6. Ser razonablemente dependiente.
7. Ser razonablemente agresivo.
8. Poseer correctos mecanismos de defensa.
9. Buena adaptación sexual, aceptando su sexo.
10. Buena adaptación en el trabajo.¹⁹

¿Cuales son las señales de peligro que el ministro debería detectar en la persona acongojada?

Las siguientes son importantes señales de peligro. El pastor debe estar alerta para detectarlas.

1. Cuando se siente que uno ya no vale más para nada como persona.
2. Cuando el comportamiento acongojado se torna habitual o permanente.
3. Cuando efectúa amenazas veladas de aniquilamiento personal.
4. Cuando tiene tics.
5. Cuando demuestra un comportamiento antisocial.
6. Cuando revela excesiva hostilidad.
7. Cuando comienza tales actividades como beber en exceso.
8. Cuando se torna excesivamente caprichoso.
9. Cuando huye de la realidad con decisiones repentinas de escapar a lugares remotos.²⁰

La tarea que los miembros de iglesia pueden realizar en apoyo de la persona acongojada.

El ministro debería siempre recordar que no está solo al trabajar por un miembro que padece congoja. Hay grandes potenciales en su

congregación local, a los cuales puede recurrir. Tal vez a menudo muchos pastores pasan por alto el hecho de que dentro de su iglesia hay muchos elementos de apoyo que, adecuadamente utilizados, pueden colaborar inmensamente en el trabajo del pastor en favor de los acongojados. Fue Pablo el que dijo en Romanos 14:7, 8,

"Porque ninguno de nosotros vive para sí, y ninguno muere para sí. Que si vivimos, para el Señor vivimos; y si morimos, para el Señor morimos. Así que, sea que muramos o que vivamos, del Señor somos".

En vida así como en la muerte, no vivimos para nosotros mismos. Hay una comunidad dentro de la iglesia que puede ser de gran apoyo para el individuo que padece congoja.

Santiago define en parte la tarea de la iglesia como "visitar a los huérfanos y a las viudas en sus aflicciones". 21

Una de las tareas del pastor debería ser preparar a sus miembros de iglesia para ayudarlo. Esto puede realizarse de diversas maneras. Una es la predicación de sermones en los que, al menos indirectamente, se aluda al estado de congoja y cómo nosotros como individuos, deberíamos relacionarnos con estos casos. En segundo lugar, es factible hablar sobre la muerte y lo que con ella se relaciona en dos o tres reuniones del Culto de Oración. Hay otros grupos dentro de la iglesia que pueden muy bien ser de ayuda. Por ejemplo, los diáconos pueden unirse con las hermanas Dorcas y realizar programas específicos capacitándose para ser eficientes en su tarea de apoyo. Una de las tareas que resulta muy significativa para la persona que está acongojada (en caso de una muerte) es recibir una comida presentada por las hermanas Dorcas.

Nadie es más eficiente para visitar a una joven viuda que otra viuda, quien la puede ayudar a aceptar el trance que la acongoja. No hay nada más eficaz que un miembro que ayuda a otro miembro en esos momentos de mayor prueba. El pastor no está solo para resolver los problemas de congoja si está dispuesto a instruir a sus miembros y luego llamarlos para que cooperen con él.

NOTAS

- ¹ Carl G. Carlozzi, Death and Contemporary Man: The Crisis of Terminal Illness (Grand Rapids, Michigan: William B. Eerdmans Publishing Company, 1968), pp. 57-58.
- ² C. Charles Bachmann, Ministering to the Grief Sufferer, Successful Pastoral Counseling Series, (Philadelphia: Fortress Press, 1964), p. 40.
- ³ Ibid., p. 38.
- ⁴ William F. Rogers, Ye Shall Be Comforted, The Westminister Pastoral Aid Books, ed. by Russell L. Dicks, (Philadelphia: The Westminister Press, 1950), pp. 35-37.
- ⁵ David K. Switzer, The Dynamics of Grief (Nashville: Abingdon Press, 1970), pp. 183 and 186, citing Paula Clayton, Lynn Desmarais, and George Winokur, "A study of Normal Bereavement", American Journal of Psychiatry, CXXV (1968), 171, 174.
- ⁶ Edgar N. Jackson, Understanding Grief (New York: Abingdon Press, 1957), p. 157.
- ⁷ Bachmann, Ministering to the Grief Sufferer, Successful Pastoral Counseling Series, (Philadelphia: Fortress Press, 1964), p. 24.
- ⁸ D.P. McGeachy, III, A Matter of Life and Death, Chime Paperbacks (Richmond, Virginia: John Knox Press, 1966), p. 44.
- ⁹ Rogers, Ye Shall Be Comforted, The Westminister Pastoral Aid Books, ed. by Russell L. Dicks, (Philadelphia: The Westminister Press, 1950), pp. 37-40.
- ¹⁰ Bachmann, Ministering to the Grief Sufferer, Successful Pastoral Counseling Series, (Philadelphia: Fortress Press, 1964), pp. 46-51
- ¹¹ Ibid., p. 39
- ¹² Edgar N. Jackson, You and Your Grief (New York: Meredith Press, 1962), pp. 22-25.
- ¹³ Switzer, The Dynamics of Grief (Nashville: Abingdon Press, 1970) p. 183, citing Paula Clayton, Lynn Desmarais, and George Winokur, "A Study of Normal Bereavement", American Journal of Psychiatry, CXXV (1968), p. 174.