

ACOMPañAMIENTO PASTORAL EN TIEMPO DE CRISIS: "UN PROCESO SANADOR DE CONSOLACIÓN Y ESPERANZA"

Natalia Salas Molina¹

1.- Introducción al proceso de la crisis y la cura

Las crisis son procesos que vivimos los seres humanos. Existen crisis personales, grupales y sociales. Siempre están referidas a un cambio que trae consecuencias en un tiempo dado; y una modificación importante en el desarrollo de algún suceso.

Encontramos crisis de distintos tipos, por ejemplo: sociales, económicas, políticas, mundiales, personales entre otras. También en un lenguaje popular la llamada "crisis de nervios", causadas por el estrés que produce entre otras causas una catástrofe natural.

En tiempo de crisis parece escasear la serenidad, la templanza, la bonanza y aumentar los temores, el caos y el dolor. Sinónimo de crisis es la inestabilidad, un conflicto o una situación delicada, las personas la asocian a calamidad y desequilibrio por lo tanto, nadie las espera.

El comportamiento en tiempo de crisis suele ser de un miedo intenso, acompañado de la percepción de un peligro real o supuesto. El 27 de febrero es una fecha que recordaremos por mucho tiempo nuestra generación y las siguientes, especialmente en quienes perdieron uno o varios seres queridos, también en aquellos y aquellas que cambiaron su proyecto de vida, su lugar de residencia, sus grupos de pertenencia, etc.

Nuestro tiempo actual se enmarca dentro de un tiempo de crisis. Hace tres meses que compartimos millones de habitantes de este país el flagelo de un terremoto y varios tsunamis, y posteriormente las réplicas y secuelas que nos dejara esta experiencia. Es en este contexto que comienzan las búsquedas de respuesta acerca de: ¿quién puede hacer algo por mí? y ¿qué puedo hacer por alguien?

Según Clinebell "Como un instrumento para profundizar y dar vida a las relaciones. El cuidado y asesoramiento pastoral puede ayudar a otorgar una

¹ Profesora de la Comunidad Teológica Evangélica; Licenciada en Psicología, pastora de la Iglesia Metodista Pentecostal de San Bernardo, La Portada; Bachiller en Teología por la CTE de Chile.

renovación continua a los pastores y a las personas en la iglesia y en la comunidad”²

El acompañamiento pastoral o cura de almas es una actividad que en general realizan pastores, pastoras, líderes, u otros hermanos y hermanas que tengan las herramientas necesarias para ir en ayuda de personas que enfrentan crisis existenciales tales como el duelo. El duelo es un proceso de ajuste emocional después de una pérdida, en general largo y doloroso de adaptación a nuevas situaciones, es una experiencia común a la especie humana ya que todos en algún momento de nuestra historia vamos a experimentar, por lo tanto no es una enfermedad, sino un acontecimiento vital estresante.

En nuestro país estamos viviendo un período post trauma, algunos síntomas como trastornos de sueño, dificultad para conciliarlo o mantenerlo, trastornos alimenticios, irritabilidad, musculatura poco relajada, hasta crisis de pánico y trastorno de ansiedad y depresión especialmente en mujeres, síntomas que nos han acompañado hasta hoy.

Bajo estas circunstancias es que la fe de los creyentes se pone a prueba y se requiere de una fuerza externa que venga en nuestro pronto auxilio. Ahí es cuando se requieren hombres y mujeres que inspirados por Dios lleguen a reunirse junto a quienes sufren, intentando ser facilitadores de elaboración de este período de angustia.

Para poder comenzar un proceso de sanación el punto de partida es que las crisis además de su carga negativa las podemos leer como una oportunidad de aprendizaje y crecimiento. Las crisis son una forma de renacer, un desafío y una oportunidad de madurar.

2.-Empezar a sanar

Sanar es un proceso, y para poder entrar en él debemos creer firmemente que es posible entrar en este. El neuropsiquiatra francés Boris Cyrulnik nos plantea el concepto de resiliencia (capacidad de los sujetos para sobreponerse a períodos de dolor emocional³) y nos explica “Cuando uno estudia las encuestas epidemiológicas mundiales de la OMS (organización mundial de salud), observa que actualmente una persona de cada dos ha sufrido o sufrirá un grave trauma durante su vida (guerra, violencia, violación, maltrato, incesto, etc.) Una de cada

² Howard, Clinebell. Asesoramiento y Cuidado Pastoral, Buenos Aires, Nueva Creación, 1995, pág. 18.

³ [es.wikipedia.org/wiki/Resiliencia_\(psicología\)](https://es.wikipedia.org/wiki/Resiliencia_(psicología))

cuatro personas experimentará al menos dos traumas graves. En cuanto a las demás, no escapan a las pruebas a que las someterá la vida.”⁴

Entonces, debemos pensar que no somos inmunes a las experiencias traumáticas de dolor, sino que es probable que en algún momento de nuestra vida tengamos que participar invitados o no, a una o varias de estas situaciones.

Sanar es restituir a uno la salud que había perdido⁵, también es sinónimo de curar, aliviar, restablecer, regenerar entre otras palabras; es decir sanarse es volver a un estado anterior que ya se poseía o adquirirlo de alguna forma si se precisa.

Aliviar el dolor pudiese ser un punto de partida, en tiempo de crisis podemos empezar a conversar que de alguna manera en la mayoría de los desastres las cosas pronto vuelven a la normalidad, que los desastres no necesariamente son un castigo de Dios, sino son fenómenos naturales que ocurren una y otra vez.

También es importante hacer notar que las personas que sufren necesitan ayuda de otros profesionales de la salud, de la fe, de agentes sociales en general para poder empezar a superar su situación; ya que es importante generar lazos para poder dosificar la angustia.

El estar confundido o asustado es propio de un proceso inicial de trauma, necesitamos que alguien nos explique la situación acerca del momento que vivimos, que responda a muchas preguntas que surgen en estas instancias, la calidad y asertividad de las respuestas hará una gran diferencia para la vida de quienes están siendo ayudados.

Siempre que realicemos un acompañamiento pastoral y dependiendo de la edad de la persona que se intenta ayudar, es necesario motivar para que las hermanas y hermanos hablen del tema traumático, si son niños tal vez su forma de comunicarse será a través de un dibujo o un juego, que facilitará su apertura a contar sus emociones y frustraciones. En caso de adultos podemos usar textos bíblicos que narren historias por ejemplo: acerca de un pueblo sufriente en que Dios intercedió a su favor, cambiando el curso de la historia.

Abrir un espacio para hablar y llorar juntos, mirarnos y reencontrarnos (ya que somos los mismos y diferentes al mismo tiempo), contactarnos en el dolor y en los temores actuales; la labor de quien realice el acompañamiento pastoral deberá ser tratar de entender los problemas espirituales concretos, los asuntos

⁴ www.redsistemica.com.ar/cyrulnik.htm

⁵ www.wordreference.com/definicion/sanar

de fe en la crisis, indicar formas de oración que promuevan un camino al crecimiento y fortalecimiento espiritual.

3.- Consolación en tiempo de crisis. Bienaventurados lo que lloran, porque ellos recibirán consolación-Mateo 5,4

El rol terapéutico de la comunidad-iglesia es entender que la iglesia toda tiene la misión de ser sanadora. Pablo enseña a los Corintios “De manera que si un miembro padece, todos los miembros se duelen con él...”⁶ cuando un hermano o hermana, una familia de la fe está afligida todos su grupo debería percibir la angustia de ellos y hacerla parte de sí mismo, en las crisis catastróficas de terremotos y tsunamis que son parte de la historia de nuestro país debemos aprender a acompañarnos y recuperarnos aprendiendo las lecciones que nos han dejado los eventos pasados.

Redescubrir el papel terapéutico a través de la visión de la fe, generar posibilidades de solidaridad en el acompañamiento y fidelidad a las enseñanzas de Jesucristo, permitirán generar bases sólidas para un proceso sanador en cada creyente que busque ayuda.

El consuelo es un descanso y un alivio de la pena, molestia o fatiga que aflige y oprime el ánimo⁷, el dar consuelo, ayudar a aliviar el sufrimiento y acompañar en momento difíciles implica ser muy cuidadoso en las frases elegidas. Este manejo es crucial para que el otro pueda sentirse reconfortado y no oprimido o con mayor carga afectiva negativa.

El respetar la gravedad del dolor muchas veces implica acompañar en el silencio, en el clamor, en el afecto genuino por los sentimientos de otro miembro de la especie humana, hijos de un mismo padre divino. Las frases tales como: “sé cómo te sientes” “yo en tu lugar haría o diría tal cosa” no ayudan, al contrario impiden ser empático/a ya que uno nunca podrá conocer al otro completamente.

4.- La esperanza nunca debe perderse

Creer en un mañana favorable es la confianza que se debe inyectar en un acompañamiento pastoral, no sólo depende de una disposición anímica, de lo contrario los depresivos no tendrían esperanza, sino que se refiere a las posibilidades que van apareciendo en nuestro caminar. Después de cada invierno llega la primavera que trae colores, aromas y sabores que durante un tiempo los

⁶ La Biblia Devocional de Estudio. Liga Bíblica, U.S.A. Illinois, 1991, pág.1006.

⁷ www.rae.es

habíamos olvidado, así también tras las crisis llegan otros aprendizajes y nuevas razones para sonreír y sentirse bendecido por Dios.

La capacidad para recuperarse de experiencias de dolor y horror, el devolver la autoestima, la confianza en el futuro y las ganas de vivir son los objetivos que deben estar en la esperanza de la superación del trauma.

A pesar de haber situaciones de estrés post-traumáticos, los seres humanos tienen la capacidad de alcanzar una vida más o menos normal. Podemos descubrir que las personas llevan recursos latentes e inesperados, que ni ellos/ellas mismas sabían que desarrollarían y que les permitirá transformar su fragilidad en riqueza personal.

Desde una perspectiva espiritual, la esperanza es el renuevo necesario que deja ver más allá de la oscuridad, llegar a conocer a Dios significa recibir esperanza, a pesar de todas las desilusiones que pasa el hombre siempre viene la gran esperanza acerca de Dios que nos ama y nos redime con su amor.

“El renuevo que me diste Señor, hoy me hace cantar...”