

CÓMO AYUDAR A UNA PERSONA “PSICOLOGIZADA”

Por David Powlison¹

Sabrina era una mujer soltera de 31 años cuando su mamá me la trajo para aconsejarla hace varios años. Sabrina aceptó reunirse conmigo una vez, principalmente para complacer a su mamá. Después de 4 años de estar en psicoterapia, ella parecía estar confundida cada vez más, absorta en sí misma, sin amigos y deprimida.

Cuando Sabrina entró a mi oficina, pude ver que traía en su bolso el libro de John Bradshaw, *Homecoming* (yendo a casa). En ese tiempo se trataba de un libro popular de autoayuda en el que se dice que la miseria y el pecado (mis términos para los problemas que él describe vívidamente) surgen cuando las familias “disfuncionales” no logran llenar las necesidades de amor de sus miembros. El niño interior “puro” dentro de cada uno de nosotros se contamina, queda herido y eso da como resultado una vida de miseria, rabia, compulsión y vergüenza. La persona “codependiente” se esfuerza infinitamente para llenar el tanque vacío de amor, pero siempre termina decepcionada.

La solución de Bradshaw es encontrar un grupo de apoyo y un terapeuta que puedan empezar a llenar la necesidad y enseñarle técnicas de autoafirmación. El testimonio de la propia “sanidad” mediante este evangelio se puede observar a lo largo del libro. Él ha aprendido a afirmarse, expresarse y a autocomplacerse. Él asegura reconectarse con su YO interior, y encontrar una nueva vida de libertad gozosa y maravillosa. Luego, le urge al lector que haga lo mismo, a través de su exhortación y ejemplo.

LA HISTORIA DE SABRINA

Esa era la historia de John Bradshaw, pero no era él quien estaba en el cuarto conmigo. Era Sabrina. Me encontraba con la seguidora, no con el Maestro, de modo que le pedí a Sabrina que me contara su historia. En ella se describió como una cristiana profesante que desde sus años de adolescente había estado seriamente activa tanto en su iglesia como en su vida devocional. Durante los últimos cinco años atrás sus prolongadas tendencias hacia la ansiedad social, soledad y desánimo habían empeorado, lo cual la llevó a buscar ayuda de un terapeuta. En sus anteriores tres años, su relación con Dios “había palidecido, y Dios se veía muy lejos”. Cuando hablaba de su caminar con Cristo se podía notar un poco de malhumor y autocompasión. Todas aquellas verdades que la proclamaba la doctrina cristiana parecía estéril comparada con las cosas profundas que iba descubriendo de sí misma a través de la terapia y la lectura. Dios era una persona decepcionante. No era de sorprender que los hábitos de leer la Biblia, la oración, la adoración pública y el ministerio hubieran disminuido. Aún cuando se veía “fiel”, sólo caminaba por caminar.

Los dolorosos efectos de vivir en un mundo caído no dejaron intacta a Sabrina. Su padre había traicionado a la familia, dejándolos cuando ella tenía catorce años. Su madre, intimidada por años de sus arrebatos de enojo y de adulterios, no había sido eficaz. La cultura de los compañeros de Sabrina estaba obsesionada con la belleza, la popularidad, las posesiones y el éxito atlético. Sabrina había adoptado ese sistema de valores, y había fallado ampliamente en su contra. La ruptura en su familia y su obsesión por metas grandemente inalcanzables originaron emociones y comportamientos turbulentos. Después de varios años de promiscuidad (una manera de obtener al menos la ilusión de ser deseada) Sabrina conoció a Cristo cuando tenía diecisiete años y posteriormente ella disfrutó de la nueva del perdón y vivió una vida de pureza sexual. Sin

¹ Traducción parcial del capítulo 9 *How do you help a “Psychologized” Counselee?*, del libro *Speaking Truth in Love*, por Félix D. Ramírez Montalvo

embargo, los patrones del corazón que una vez la condujeron a la inmoralidad no cedieron tan rápidamente. Muchas cosas en su vida se habían estabilizado. Ella había ido a la universidad y se convirtió en una eficiente maestra de educación primaria; pero como su soledad continuó a lo largo de su segunda década de vida, las emociones de Sabrina se hicieron más problemáticas de nuevo.

Ella buscó ayuda. Los amigos le recomendaron un psicoterapeuta que era cristiano. Él le había sugerido que leyera el libro *Homecoming*, al igual que libros similares tanto de autores cristianos como no cristianos: *Codependent No More* (Ya no más codependiente) de Melanie Beattie, *El amor es una decisión*, de Robert Hemfelt, Fran Minirth y Paul Meier. Estos libros le parecieron a Sabrina “increíblemente significativos, me vi a mí misma en cada una de sus páginas”. Ahora ella estaba leyendo a Bradshaw por cuarta vez. Su terapeuta había adoptado las teorías de la codependencia y de la familia disfuncional, cristianizándolas por medio de la sugerencia de que mirara a Jesús para llenar su necesidad de amor, puesto que Jesús la aceptaba y afirmaba incondicionalmente.

Su terapeuta y la lectura habían despertado en ella mucha emoción y le habían dado a Sabrina la noción de que ella estaba descubriendo cosas profundas de sí misma; no obstante, ella seguía viviendo en un mundo gris, y a pesar de todo el autodescubrimiento que estaba realizando, su vida estaba revuelta. Ni Bradshaw, ni la terapia, ni Jesús parecían haber sido capaces de darle esperanza, vitalidad o un cambio significativo.

Sabrina es un caso típico de una persona “psicologizada”. Ella ha sido discipulaza en una manera de procesar sus problemas que de manera efectiva excluye lo que es más profundamente cierto acerca de Dios, de sí misma, y de su mundo. Y su equivocación de la vida cristiana le impide analizar y procesar sus problemas de una manera bíblica.

CÓMO AYUDAR A SABRINA

1. No subestimes el grado de fuerza con la que las personas se aferran a sus creencias, sin importar qué tan confundidos estén, y recuerda que sus razones a ellos les parecen plausibles. Tu deber es explorar esas razones. Tu deber es ser capaz de revelar sus pretensiones, junto a la belleza y amplitud de la verdad. La Biblia les da un mejor sentido a las experiencias, los comportamientos, pensamientos, emociones y actitudes que las psicologías seculares pretenden explicar. Las explicaciones psicológicas que actualmente acepta Sabrina le sirven para muchas cosas. La ayudan a entender las cosas mediante una descripción precisa de cómo siente, piensa, actúa y experimenta la gente. Esa es la carnada. El anzuelo es la falsa explicación. Los anzuelos populares reformulan con frecuencia esos síntomas usando un poco del argot técnico que les da una ilusión de un profundo poder de explicación. “Baja autoestima”, “codependencia”, “TDA” y “familia disfuncional” son ejemplos de ese argot. En realidad, esos términos no hacen más que resumir ciertos síntomas problemáticos y pretenden describir las causas “reales” subyacentes de los problemas. Se tratan de descripciones enmascaradas de explicaciones. Tales etiquetas llevan un modelo explicativo que se desvía de la realidad. Invariablemente, tanto las explicaciones como las soluciones alejan a las personas de un entendimiento bíblico de Dios, del pecado, el sufrimiento, la gracia y la obediencia.

Sabrina necesita ser persuadida. También debemos querer que entienda. Debemos querer que use etiquetas verdaderas que expliquen la vida desde el punto de vista de Dios, y no que evadan a Dios. Debemos mostrarle la manera en que la verdad bíblica le da sentido a su vida y la ayuda a salir de sus problemas. Pero, ¿cómo lograrlo?

2. Recuerda que estás aconsejando a una persona, no a un libro. Sabrina es una oveja descarriada, no un falso profeta; ella es alguien que está luchando, no es una teoría. Sabrina quería ayuda hace cuatro años y agarró lo que estaba allí. Lo que agarró es venenoso, lamentable, superficial y engañoso. Yo odio lo que enseña Bradshaw (y una de mis metas es lograr que Sabrina aprenda a odiar esas enseñanzas inteligentemente), pero no me atrevo a odiar a Sabrina. Me compadezco de su confusión, e inicialmente no tengo razón de ir tras Bradshaw con ella. Es ella la que está en la sala conmigo, no él. Quiero ganarla para algo mejor. Ella no necesita argumentos. En medio de su cuarta lectura de su “increíblemente significativo” libro, sólo lograrás desacreditarte si empiezas a atacarlo. Lo primero que ella necesita es entender su mundo de una forma mejor que la de Bradshaw. ¿Qué le vas a dar?

3. No le des lo que ya ha probado y le ha parecido insuficiente. Las formas externas de devoción cristiana le parecen cáscaras huecas a Sabrina; entonces no se las des inmediatamente. Averigua porqué se han vuelto vacías. Debes alimentarlas con la dulce miel de la sabiduría, con el pan de vida. Sin embargo, ella se vuelve distraída. Va a requerir mucho trabajo, exploración, conocimiento -no respuestas fáciles- para encontrar y restaurar a esta engañada y descarriada oveja. Dando por sentado que no has subestimado su problema, ni te has enfrascado en una discusión innecesaria, y no le has dado formas huecas, ¿qué es lo que hay que hacer ahora?

4. Muestra un claro interés por Sabrina de modo que ella pueda percibirlo. Varias observaciones indican que es posible que Sabrina es impulsada por un deseo de ser amada: (1) Por lo general, el rechazo revela e intensifica esos deseos; (2) La promiscuidad expresa ese poder degradante de los deseos; (3) Las tentaciones características de los solteros que están cerca de los treinta años de edad lo hacen aún más plausible; (4) El modelo de Bradshaw seduce fácilmente a esas personas. Debes ayudar a Sabrina a liberarse de su cautivante “necesidad” de amor, aunque paradójicamente la estés empezando a amar. Tú la bendices con bondad y sincera preocupación por ella. Aunque ella anhela ser aceptada “tal como soy”, acéptala a la manera de Dios- “tal como soy, a pesar de lo que soy, con la intención de cambiar lo que soy.”

La gracia de Dios en Cristo y la agenda de cambio que tiene Dios hacen que el amor cristiano sea más poderoso y radical que la barata aceptación que tanto anhela. Deja que ella experimente esta genuina bondad cristiana. Escucha su mundo. Exprésale compasión por sus luchas. Servimos a un Salvador que fue conmovido por nuestras dolencias, y que después nos llama a buscar misericordia para no ser engañados y destruidos por el pecado. Servimos a un Salvador que gratuitamente le dio alimento a la gente hambrienta, y después les enseñó el Pan de Vida a los idólatras del pan. Ya estás mostrándole un genuino interés a Sabrina; ahora ¿qué más hay que hacer?

5. Esfuérzate por conocer a Sabrina y su mundo. El consejo sabio mejora con los detalles. No puedes ayudar a nadie cuando eres ignorante de su vida, así que excava profundo. Ya sabes que ha malinterpretado sus problemas —ella está psicologizada—, pero ¿cuáles *son* sus problemas verdaderos? Espera encontrar cosas de ella que, cuando son entendidas bíblicamente, te permitirán conectarte con ella de manera creativa y personal. Espera que cuando la Palabra alumbre su vida, seas capaz de ofrecerle cosas que nunca conoció, o ha olvidado. Conoce su manera de pensar, sentir, actuar, hablar, interpretar y evaluar. Conoce lo que le ha sucedido, lo que le está pasando y lo que ellas se imagina que pasará. Dios está obrando en *esta* joven. Ella no es una categoría genérica, la “aconsejada psicologizada”; ella es una persona específica que hay que conocer. Una vez que la llegas a conocer, ¿en qué parte de su vida hay que empezar a intervenir?

6. No le pidas a Sabrina que salte un edificio grande con un pequeño salto. Dios pone una escalera –incluso una rampa par discapacitados- delante de cada uno de nosotros. Busca el siguiente paso, a la medida de quien es Sabrina. No la obligues a encajar en un molde predeterminado. Dios alcanza a la gente en medio de su experiencia. Él ha diseñado su universo de forma tal que toda experiencia –entendida correctamente- clame en testimonio al Dios de la Biblia. Y cada momento presenta opciones significativas. Conozco consejeros que han comenzado rutinariamente con Sabrinas haciéndoles saltar grandes edificios. Ellos le decían: “Esta consejería estará basada en la Biblia, y lo primero es tu compromiso con el señorío de Cristo.” Para el consejero, ese es correctamente el compromiso central, al igual que la meta de la consejería. Sin embargo, está completamente equivocado como punto de partida para *este* aconsejado. Todos los hechos claman pidiendo un punto de partida diferente. Las discusiones explícitas en cuanto a la autoridad de la Escritura y de Cristo deben venir cinco pasos después del camino, o quizá quede establecido como un resultado secundario del ministerio efectivo de la Palabra. Sin embargo, en este momento, se trata de un edificio muy grande por saltar. Lo que necesitas es encontrar el siguiente paso en la dirección correcta.

La misma Biblia empieza en diferentes lugares. De manera continua, la Escritura modela la manera en que los siervos de Dios se engancharon con las experiencias y preocupaciones inmediatas de sus oyentes. Debido a que ellos tenían como meta se escuchados por personas reales en situaciones reales; ellos no empaquetaban de antemano su mensaje.

Pablo nos da un ejemplo en su predicación en Atenas, al apelar a sus prácticas y literatura religiosas (Hechos 17:16-34). Aun cuando el mensaje central era el mismo, Pablo pudo haber tomado varias rutas para llegar a su destino. Pablo sólo estaba haciendo lo que los profetas y lo que el Señor habían hecho antes que él, y lo que nosotros también deberíamos hacer después de Él.

Sabrina ofrece amplia evidencia de que la autoridad de la Biblia y el señorío de Cristo son pobres puntos de partida para ella. Actualmente la Biblia le parece insignificante en comparación con sus experiencias de autoexploración; las verdades cristianas no tienen sentido en comparación con la interpretación que Bradshaw hace de su experiencia; el evangelio ortodoxo le parece irrelevante en comparación con el evangelio en el que Jesús aparece como el satisfactor de sus necesidades. El hecho de que ni la obra de Bradshaw, ni la del Jesús terapéutico funcionen le resulta de poca importancia. Por ahora ella está fascinada por lo que tú sabes que es vacío y aburrido por lo que tú sabes que es la plenitud.

Al mismo tiempo, en su inmediata obra de redención, Dios te ha traído a Sabrina. Una de las metas de tu trabajo como consejero es llevarla a entender la relevancia de la Palabra de Cristo. Ella no ve la relevancia; ella ve una cáscara. Si haces del compromiso con una cáscara tu primer paso en la consejería, fallarás. Le fallarás a Cristo falle, porque él alcanza a la gente desde diferentes situaciones, y tú has fracasado en encontrar el punto correcto de contacto. Le fallarás a Sabrina por tu torpeza, y quizá la alejes de las verdades que son las que precisamente necesita.

¿Cuál sería un apropiado punto de partida con Sabrina? Su experiencia y la interpretación que ella tiene de su propia vida. Ya has empezado allí al evitar muchos errores. Has mostrado un genuino interés: eso crea un contexto de confianza. Ya te has esforzado en llegar a conocerla: eso te da los recursos para interactuar inteligente con ella. Al empezar a hablarle de su vida, lo que debes hacer es guiarla a entender su vida de un modo mejor que las voces que ha estado escuchando.

7. Reinterpreta su experiencia y su mundo de una manera bíblica.

La verdad es mucho mejor que las engañosas mentiras y las verdades a medias a las que se ha aferrado, así que debes dejar que la verdad de Dios le dé sentido a su vida. No las has visto como el enemigo, ni le has dado respuestas simplistas; le has mostrado un interés sincero; la has llegado

a conocer; has buscado el punto de contacto. Es la hora de que la verdad arroje su luz en los lugares oscuros.

- A. *Ella debe entender lo que le sucedió, pero con un significado distinto.* Ella ha aprendido que su educación en medio de un “familia disfuncional” es la determinante de su conducta. Ayúdala a ver que los pecados de su familia crearon presiones de tentación, enseñándoles mentiras, pecando contra ellas de maneras específicas. ¡Ay de aquellos por quienes vienen piedras de tropiezo! Dios es misericordioso con los que sufren, el refugio de los pobres y necesitados. No os atrevamos a devolver mal por mal. La tentación no determina nuestra respuesta.
- B. *Ella debe entender su forma de reaccionar, pero con un significado distinto.* Sabrina ha llegado a ver su “estilo de vida codependiente” como una forma de disfunción personal, no como un pauta de pecado. Ayúdala a entender que su ira, su manipulación, su abuso de comida, sus ansiedades sociales y todo lo demás son obras de la carne.
- C. *Ella debe entender qué es lo que la controla, pero con un significado distinto.* Ella cree que el problema más profundo de su corazón es una necesidad no satisfecha de amor y aceptación. Ayúdala a ver que su corazón está gobernado por una demanda esclavizante de esas cosas. Tiene un perfecto sentido que Dios parezca estar tan alejado y que la verdad bíblica parezca abstracta: ella ha estado adorando en el altar de otro dios, haciendo de Jesús el chico de los mandados de las exigencias de esos otros dioses. Dios jamás permitirá que ninguna de sus hijas escogidas sea feliz sirviendo a su ídolo.
- D. *Ella ha venido a conocer a Jesús como el psicoterapeuta en el cielo, que existe para satisfacer sus necesidades percibidas.* Quizá ni siquiera necesites mencionarlo. Si has hecho un buen trabajo en los tres puntos anteriores, serás capaz ahora de hacerla ver a Jesús no como el salvador crucificado que murió por sus deseos codiciosos y sus mentiras y los malos frutos que los acompañan. Él la ha de perdonar, si ella mira su necesidad verdadera y va en busca del Señor. Ayúdala a buscar al Señor, cuya fortaleza es suficiente para cambiarla. Él la ha de ayudar. Ella puede ser libre de lo que mantiene atrapada y la hace miserable. Cristo la ayudará para que sea gobernada por él y no por sus amos esclavizantes. Ayúdala a refugiarse en Aquel que librea a los oprimidos; ella puede confiar en vez de temer ante las adversidades.
- E. *Sabrina está viviendo como si la fe consistiera de sólo asentimientos intelectuales a doctrinas, y la obediencia fuera el mero cumplimiento de responsabilidades religiosas.* Ayúdala a ver que Dios tiene muchas otras cosas mejores en mente para ella. Él le pide su obediencia, para que aprenda a amar a otros inteligentemente y no para que demande su afirmación y adoración. La Biblia, la oración, la iglesia y el ministerio se habían convertido en cáscaras; sin embargo, todavía pueden expresar una comunicación viva y un amor significativo.

La clave para ayudar a una persona psicologizada es trayéndole la verdad de tal manera que explique y se dirija hacia sus problemas de la vida real. Si no puedes entender los detalles de la vida de Sabrina, tus palabras tendrán el mismo sabor que aquellas cáscaras vacías. Si las entiendes, tu consejo fluirá leche y miel.