

DESAHOGO EN EL CAMPO MISIONERO *
Laura Mae Gardner, Howie Bowman, Ken Williams

1995

Wycliffe Bible Translators International
7500W. Camp Wisdom road
Dallas, Tx 75236

Desahogarse es una idea bíblica, Pablo y la iglesia de Antioquía la practicaron (Hechos 14:27) Pedro (Hechos 11:4) Tísico (de Pablo, Efectos 6:21) y Timoteo (de Pablo, I Tesalonicenses 3:1-6) y otros.

Es una experiencia que en Wycliffe y SIL ha sido practicada con gran éxito, como por ejemplo después de un curso de entrenamiento en el campo, compartiendo experiencias después de estar algún tiempo en una ciudad diferente a la de origen. Esta experiencia se ha realizado en grupos, de manera individual, con individuos bajo supervisión o entre buenos amigos. Todos hemos visto o tal vez experimentado los resultados negativos al no desahogarse, dando como resultado, un sentimiento de no ser importante, de que nadie se interesa por nosotros y además desánimo al no obtener el punto de vista desde otra perspectiva.

Desahogarse es más que dar un simple reporte. Es decir nuestra historia completa con experiencias y sentimientos desde nuestro punto de vista. Es procesar verbalmente eventos pasados. Difiere de un reporte que solo cita hechos y detalles objetivamente, pero sin ningún tipo de sentimientos. Desahogarse, por otro lado, incluye dos cosas: hechos y respuestas emocionales e invita a la retroalimentación, incluyendo diferentes puntos de vista.

Algunos elementos necesarios para desahogarse incluyen la relación, responsabilidad, amor, respeto, interés, confianza y tiempo. Es mejor si no hay prisa.

Desahogarse trae los siguientes beneficios:

- Promueve procesar eventos y sentimientos.
- Informa a las personas interesadas.
- Permite la evaluación y retroalimentación de otros.
- Termina con la soledad.
- Promueve la cohesión, la conexión y el espíritu de equipo.
- Responsabilidad.
- Facilita los cambios.
- Provee la oportunidad de crecer a través de compartir y ser escuchado.
- Estimula la renovación de compromisos.
- Trae gozo y gloria a Dios a través de compartir victorias.
- Comunica un mensaje fuerte de amor, respeto, y valor.
- Usualmente es una experiencia de aprendizaje también para los que escuchan.

¿Quién necesita desahogarse?

Si desahogarse es tanto objetivo como subjetivo se puede ser emisor y receptor al mismo tiempo, entonces podemos desahogarnos con otros por decisión propia o pedir que alguien nos ayude a hacerlo. Podemos invitar a otros a servirnos en esta etapa. Aquí hay algunas ideas:

1. **Aquellos que viven un duelo.** Casi todo este trabajo puede hacerse simplemente compartiendo. No se necesita de un consejero profesional para poder ayudar en el proceso de duelo.

2. **Líderes y administradores.** Ellos necesitan muy a menudo a alguien que los escuche pero tienden a compartir solo hechos y no sentimientos. La persona que los escucha debe intentar llegar al contenido emocional: sentimientos de gozo y satisfacción, ánimo, tristeza, culpa, etc. Especialmente los líderes que viajan necesitan compartir experiencias después de los viajes.
3. **Misioneros que regresan a casa del campo de trabajo.** Todo misionero que regresa a casa del campo misionero trae una carga muy pesada de experiencias, sentimientos, esperanzas, duelos, incertidumbre y preguntas. Es muy importante que esa carga sea eliminada antes de llegar al lugar de origen.
4. **Otros.** Casi todos los que tienen historia pueden ser escuchados, por ejemplo: un traductor que acaba de experimentar la dedicación de su Nuevo Testamento, el trabajador que construyó un edificio en el tiempo preciso de que fuera entregado al gobierno, la persona que fue secuestrada.

¿Con quién compartimos?

1. **Consejeros.** Un consejero es de mucha ayuda cuando existen problemas emocionales o de relaciones o cuando un trauma mayor ocurre.

2. **Amigos.** Necesitamos construir relaciones de amistad con las cuales compartir profundamente a menudo, especialmente después de experiencias importantes en donde las emociones se ven envueltas. Lo ideal es que un grupo de amigos cercanos se puedan reunir regularmente, compartir y orar unos por otros y desahogarse..

3. **Miembros de la familia.** Esposos, esposas, hijos, padres y otros miembros de la familia pueden tener un ministerio significativa a través de escuchar al otro. Tomemos la iniciativa y demos esta oportunidad a la familia.

4. **Compañeros de trabajo y colegas.** Nos pueden ayudar a desahogarnos en un ambiente formal e informal. Un tiempo formal en el área de trabajo se puede apartar después de viajes, eventos traumáticos, término de proyectos, eventos importantes, etc., para escuchar y ayudar a los involucrados en estos. Simplemente invitando a un colega a desayunar para compartir, es una muestra grande de interés. Esto se puede hacer regularmente o después de una experiencia significativa. Los supervisores pueden servir de una manera importante para que sus subordinados se desahoguen. Los trabajadores pueden hacer lo mismo por sus supervisores.

5. **Compañeros que apoyan.** Regularmente estos son grandemente bendecidos cuando comparten y escuchan a aquellos que ellos apoyan, pero regularmente no se dan cuenta de la necesidad. Debemos ayudarlos, compartiendo nuestra necesidad de ser escuchados así como también, nuestro tiempo en el campo u otras experiencias. Pero también debemos darnos cuenta que muchos buenos cristianos encuentran extremadamente difícil identificarse con una situación que nunca han experimentado de manera personal. Nuestras expectativas deben ser realistas.

6. **El personal de la oficina en el país de origen.** Los trabajadores en la oficina del país de origen son comúnmente los mejores para permitir el desahogo de los misioneros que van llegando a casa. Normalmente, ellos comparten la misma visión, compromiso y dedicación. Usualmente tienen experiencia en el campo. Las misiones trabajarán bien si ven esto como algo válido y valioso por parte de aquellos que trabajan en las oficinas y que tienen el don y las herramientas necesarias para escuchar y compartir.

¿Cómo se hace el desahogo?

1. Tome la iniciativa. El compartir es un arte. Si invitamos a otros a venir y a desahogarse con nosotros, tenemos que hacerles saber lo que esto significa y que tenemos tiempo para escucharlos. Ellos se sentirán extraños al principio, pero con el tiempo estarán agradecidos.

2. Sea intencional. Poca gente pedirá que sea escuchada. Nosotros debemos no solamente pedir que se nos escuche sino ofrecer apoyo a otros. Obviamente, esto significa que debemos ser buenos oidores, buenos observadores, ir a juntas donde se comparte y se ora para saber que está pasando en la vida de la gente.

3. Este disponible. El desahogarse no puede suceder en un receso; necesita tener tiempo planeado y suficiente. Debemos comunicarle a la gente que no estamos ocupados y que podemos pasar tiempo con ellos.

4. Conozca el significado de desahogarse. No es oír tu historia para que entonces usted me escuche. No es escuchar ilustraciones que se puedan usar más adelante, no es escuchar para dar un consejo, animar, corregir, evaluar. Su propósito principal es permitir al que comparte que se escuche a sí mismo, procesar lo que ha pasado en presencia de gente que se interesa por el otro, debe hacerse en un lugar seguro.

5. Este consciente del costo y dividendos. Esto toma tiempo, iniciativa, expectativa e interés. Puede ser muy agotador darnos de lleno a alguien por una o dos horas. Pero podemos llegar a aprender a hacerlo y así se obtienen altos dividendos.

6. Desahóguese lo más pronto posible después del evento. El hecho se recordará por un tiempo, pero los sentimientos se olvidan o varían más rápidamente y estos son los que de manera especial necesitan ser procesados.

Herramientas claves para desahogarse.

El desahogarse es un proceso complejo, y requiere de un número de herramientas importantes. Un facilitador efectivo necesita tener la habilidad de:

1. Construir confianza. Construir una reputación de ser muy escrupuloso con el compromiso de confidencialidad, integridad y confianza.

2. Ser objetivo y no defensivo, aun cuando la experiencia compartida sea negativa.

3. Sentirse bien con los conflictos, sentimientos negativos, dolor, lágrimas y silencio.

4. Provocar apertura y vulnerabilidad a través de modelar y dar respuestas apropiadas.

5. Estar alerta a claves verbales y no verbales y con cuidado interpretarlas.

6. Ayudar a la persona a entender, interpretar objetivamente e integrarlo a la experiencia. Esto provee la oportunidad de máximo crecimiento y la resolución de sentimientos negativos, si fuere necesario.

7. Identificar qué es importante y qué es superficial y saber qué hacer con ambas cosas.

8. Hablar sobre sentimientos, actitudes y otras reacciones. Esto se logra no solo con preguntas directas, sino sabiendo utilizar el silencio, compartir experiencias sobre uno mismo, comentarios apropiados, empatía y/o confrontación.

9. Sensiblemente y apropiadamente utilice principios bíblicos en el proceso para ayudar a la persona a aprender a aplicar la verdad bíblica en una manera práctica.

10. comparte del Señor de una manera apropiada. Esto se puede hacer a través de la oración, preguntando que esta haciendo el Señor en y a través de la persona, etc.

Compartir en momentos donde no hay crisis.

Un marco general para experiencias no traumáticas deben incluir estos cinco puntos:

1. Procedimiento (hechos). Da la oportunidad de compartir a dónde fueron, qué hicieron y dijeron, resultados, sorpresas, dificultades, etc.

2. Proceso (sentimientos). Provee una atmósfera segura y una relación en la cual se sientan invitados y animados a compartir sentimientos. Todos los sentimientos son bienvenidos: del más alegre al más doloroso, del más alentador al más desalentador. No es valido juzgar los sentimientos en este momento.

3. Perspectiva. Provea ayuda para ver la experiencia más objetivamente, evaluar qué fue bueno y qué debería seguir practicándose; qué no fue tan bueno y qué tal vez necesite un cambio; qué hizo falta y qué se debería agregar. Ayudar a seguir adelante de una manera mejor y con mayor preparación.

4. Oración. Hacerles saber de manera activa que Dios está involucrado y en control de sus vidas.

5. Planear. En ocasiones es necesario hablar sobre lo que se hará en el futuro. No es tiempo para terminar con proyectos, pero sí para pensar sobre lo que Dios tiene para ellos en un futuro inmediato y a más largo plazo.

Desahogarse en tiempo de crisis

Desahogarse después de un evento de crisis debería ser obligatorio. *Critical Incident Stress Debriefing* define desahogarse en esas circunstancias como: “Un grupo de discusión empleando intervención en crisis y un proceso educativo dirigido a disminuir o resolver el estrés psicológico asociado con un incidente o evento traumático” (pg. 60)

Este desahogo de eventos traumáticos es más técnico y debe ser manejado por un profesional con un entrenamiento especializado.