



Mi Nombre: _____

Fecha: _____

Escuela de Consejería y Sanidad Cristiana

Nivel 01B – ‘Escucha Activa + Oración’

I. INTRODUCCIÓN

El Apóstol Santiago dijo:

*...Pero que cada uno sea pronto para oír, tardo para hablar, tardo para la ira.
(Santiago 1:19 - LBLA)*

- La habilidad para ser buen escuchador es más importante que saber hablar bien... Paradójicamente la consejería tiene mucho más que ver con escuchar bien que con dar consejos.

He oído hablar de un psicólogo clínico muy conocido en EEUU que dice que el 95% de aquellos que terminan buscando ayuda en su clínica podrían haber superado sus crisis en su momento si hubieran contado con un amigo para escucharles y darles un abrazo afectuoso.¹

Por lo tanto, lo primero que debe saber hacer un consejero cristiano es a escuchar a la persona y responder con una oración (y, si procede, un abrazo).

¿Eres buen escuchador?

II. ¿QUÉ ES LA ESCUCHA ACTIVA?

Ahora, los mejores escuchadores no son los que meramente se callan y oyen pasivamente asintiendo con la cabeza de vez en cuando, sino los que además se vuelven pro-activos para ayudar a la otra persona a comunicar y expresarse bien. A esto lo llamamos 'escucha activa'.

Existen 4 niveles de escucha activa:

1. Reflejar el contenido.

Simplemente se repite las palabras que la persona haya dicho.

Ejemplos:

- a) Nancy (de Guinea Ecuatorial) y Sandra:
Nancy: "¡He tenido un día horrible y me quiero ir del país!"
Sandra: "Así que has tenido un día horrible y te quieres ir del país."
- b) Una adolescente y su padre:
Adolescente: "¡La iglesia es una m... y no voy a volver nunca más!"
Padre: "Dices que la iglesia es una m... y que no vas a volver nunca más."
- c) Felipe y Pedro (hablando de David):
Felipe: "¡David es un cretino!"
Pedro: "Dices que David es un cretino."

¹ Mark Petterson, Viña de Barcelona, 1999.

El hecho de repetir las mismas palabras que ha dicho la otra persona muestra un mínimo de interés y que realmente estás escuchando.

En este sentido, anima a la persona a contar más y a tranquilizarse.

No obstante, si se hace eso sin el deseo sincero de comprender, la persona puede sentirse manipulada y ofendida.

2. Reformular el contenido.

Aquí también se refleja el mismo contenido, pero poniéndolo en tus propias palabras.

a) Nancy y Sandra

Nancy: "¡He tenido un día horrible y me quiero ir del país!"

Sandra: "Así que las cosas te han salido muy mal hoy, y estás pensando en volver a Guinea Ecuatorial."

b) Una adolescente y su padre:

Adolescente: "¡La iglesia es una m... y no voy a volver nunca más!"

Padre: "No te gusta la iglesia y no quieres volver allí en la vida."

c) Felipe y Pedro:

Felipe: "¡David es un cretino!"

Pedro: "¿Crees que David es mala persona?"

Esto ya es un poco mejor, ¿verdad?

Ahora la otra persona sentirá que nos estamos esforzando un poco más para comprenderla.

3. Reflejar el sentimiento.

A este nivel, ya no prestamos tanta atención a las palabras en sí, sino a las emociones que nos está comunicando.

a) Nancy y Sandra

Nancy: "¡He tenido un día horrible y me quiero ir del país!"

Sandra: "Así que te sientes muy frustrada y quemada de la vida aquí."

b) Una adolescente y su padre:

Adolescente: "¡La iglesia es una m... y no voy a volver nunca más!"

Padre: "Veo que estás muy enojada por algo que te pasó en la iglesia."

c) Felipe y Pedro:

Felipe: "¡David es un cretino!"

Pedro: "¿Estás enojado con David?"

Así la persona se sentirá comprendida a nivel de sentimientos.

Como todas las frases iniciales han sido exclamaciones, probablemente lo que más necesitan estas personas es alguien que les comprenda emocionalmente.

4. Reformular el contenido y reflejar el sentimiento.

Este es el nivel de comunicación más alto: cuando nos esforzamos para que la persona se sienta comprendida, tanto al nivel de contenido (palabras) como al nivel de emociones.

Por supuesto, también es el nivel de escucha activa más difícil de practicar.

Pero, ese esfuerzo trae sus recompensas.

a) Nancy y Sandra

Nancy: "¡He tenido un día horrible y me quiero ir del país!"

Sandra: "Así que lo has pasado muy mal hoy y estás tan quemada que incluso te planteas volver a Guinea Ecuatorial.."

b) Una adolescente y su padre:

Adolescente: "¡La iglesia es una m... y no voy a volver nunca más!"

Padre: "Parece que algún hermano de la iglesia te ha hecho mucho daño, y estás tan herida que no te imaginas volver nunca."

c) Felipe y Pedro:

Felipe: "¡David es un cretino!"

Pedro: "¿David ha hecho algo que consideras muy injusto y ahora estás enojado con él?"

Evidentemente, es a este nivel que la persona se sentirá más escuchada y comprendida y dispuesta a seguir abriendo su corazón y a recibir una oración (y/o abrazo) de parte tuya.

Esto es escucha activa en su mejor forma.

¿Has empleado la escucha activa recién? ¿Cuál tipo fue?

Por lo que concierne a esta Escuela de Consejería y Sanidad, cuando hablamos de 'escucha activa' en principio nos estaremos refiriendo a esta última y mejor forma:

➔ reformular el contenido y reflejar el sentimiento

¿La has practicado alguna vez?

III. LO QUE LA ESCUCHA ACTIVA NO ES

Fijaos en que la escucha activa NO incluye:

1. Juzgar si terceras personas realmente hayan hecho bien o mal.
¹⁷Justo parece el primero que defiende su causa hasta que otro viene y lo examina. (Proverbios 18:17 - LBLA)
 - Nunca podremos saber si la otra persona ha hecho bien o mal sin antes hablar con ella...
2. Ofrecer algún consejo sobre lo que la persona debería hacer .
Esto, si acaso, se hace después de empatizar y escuchar muy bien a todo lo que quiere compartir:
¹³El que responde antes de escuchar, cosecha necedad y vergüenza. (Proverbios 18:13 - LBLA)
3. Juzgar si la persona tiene derecho o no a sentirse así.
Esto realmente es irrelevante. Hay que aceptar la realidad que se siente así y punto...
4. Preguntar sobre otros temas no mencionados.
No siempre está mal, pero no es 'escucha activa'...

Para comprender el concepto de la escucha activa un poco más y para auto-evaluarte como escuchador, recomendamos tomar el test disponible en n/ página web.²

² Nivel 01: Documento "ECS 01B Test EscuchaActiva ST 02.05.2011.doc" de n/ Escuela de Consejería y Sanidad disponible (bajo registro gratuito previo) en n/ página web:

<http://www.vinyacastelldefels.com/EscuelaConsejeria.htm>.

Link directo: http://www.vinyacastelldefels.com/Miembros/ConsejeriaSanidad/ECS_01B_Test_EscuchaActiva_ST_02.05.2011.doc

IV. PROPÓSITOS DE LA ESCUCHA ACTIVA

La escucha activa cumple 2 funciones:

1. Mostrar empatía.

La Biblia dice:

Gozaos con los que se gozan y llorad con los que lloran. (Romanos 12:15 - LBLA)

- Es decir, una de las expresiones más importantes del amor es tomarse el tiempo y la molestia de realmente comprender los sentimientos de n/ hermano.

Al empatizar con la persona, la mostramos que verdaderamente es importante para nosotros y que nos preocupamos por ella.

2. Facilitar la expresión de pensamientos y emociones

Por desgracia, no todo el mundo ha aprendido a comunicar sus sentimientos, deseos y opiniones de una manera muy clara. Suele ser especialmente difícil para niños y adolescentes y para los hombres en general.

Por medio de la escucha activa les ayudamos a encontrar las palabras idóneas para reflejar lo que están sintiendo.

Por ejemplo, dentro del grupo de adolescentes de la iglesia ves a un chico muy callado y con la cara muy seria. Le preguntas qué le pasa, y él te contesta, "Nada."

¿Qué haces? ¿Cómo le ayudas a expresar lo que siente?

→ Empleas la escucha activa.³

Además el mero hecho de que alguien empatiza con ella (punto anterior) suele animar a la persona a seguir contando.

¿Alguna vez has observado el poder de la escucha activa?

V. ¿POR QUÉ COMBINAR LA ESCUCHA ACTIVA CON LA ORACIÓN?

Como es una herramienta tan poderosa, la escucha activa es muy usada en la psicología secular. Existen incluso escuelas de psicoterapia donde prácticamente no hacen nada más que eso.⁴

No obstante, nosotros como consejeros cristianos contamos con la presencia de Jesús y el poder de Su resurrección⁵ y por lo tanto esperamos verle a Él consolando, restaurando, liberando y sanando a las personas con una eficacia infinitamente mayor que la de los psicólogos que no invocan Su nombre.

En Su primera predicación en una sinagoga (aún no tenían iglesias) Jesús dijo,

*¹⁸El Espíritu del Señor está sobre mí,
por cuanto me ha ungido para dar buenas nuevas a los pobres;
me ha enviado a sanar a los quebrantados de corazón,
a pregonar libertad a los cautivos
y vista a los ciegos,
a poner en libertad a los oprimidos
¹⁹y a predicar el año agradable del Señor. (Lucas 4:18-19 - RVR95)*

³ Claro, si realmente quiere hablar o no es decisión suya. Y, si no quiere hablar, tampoco le queremos forzar. Pero, la escucha activa le muestra que genuinamente nos interesamos por él y le abre la puerta para poder comunicarse si así lo desea.

⁴ Ver por ejemplo la terapia desarrollada por Carl Rogers:
http://es.wikipedia.org/wiki/Psicoterapia_centrada_en_el_cliente

⁵ Por ejemplo, Efesios 1:18-20.

- La misión y el deseo de Jesús era y es traer sanidad y liberación a n/ vidas.

Por otra parte, el Apóstol Santiago dijo:

Por tanto, confesaos vuestros pecados unos a otros, y orad unos por otros para que seáis sanados. La oración eficaz del justo puede lograr mucho. (Santiago 5:16 - LBLA)

- Hay un poder de sanidad muy especial que se libra cuando compartimos n/ desafíos de la vida a un hermano de la fe y oramos unos por otros.

→ Por eso, la forma de consejería más simple y la que está al alcance de cualquier cristiano consiste en simplemente escuchar bien y luego orar por la persona. Y, Dios mismo promete que será 'eficaz' y que se 'logrará mucho'.

¿Te atreves a probarlo esta semana?

VI. CÓMO ORAR DESPUÉS DE ESCUCHAR

Por desgracia, no todas las iglesias han sido muy eficaces a la hora de enseñar cómo orar por un hermano en necesidad.

N/ recomendación es hacerlo así:

1. Pedir permiso para tocarle (o mejor aún: para tomarle de la mano).
Jesús mismo solía tocar a las personas cuando oraba por ellas y esperaba que nosotros hiciéramos lo mismo.
Por ejemplo, después de resurrección dijo:
¹⁷Y estas señales acompañarán a los que han creído...
¹⁸...sobre los enfermos pondrán las manos, y se pondrán bien. (Marcos 16:17-18 - LBLA)
Como Jesús vive en nosotros, al tocar a alguien con la mano a la hora de servirle en Su nombre, Jesús mismo le está tocando a través de nosotros.
Además en la cultura española lo más natural es tomar a las personas de la mano (como para saludar), en lugar de poner la mano sobre su cabeza u otro sitio.
2. Invitar la presencia del Espíritu Santo y seguir Su guía
Invitamos al Espíritu Santo porque la obra es Suya. Si Él no les toca, nada podemos añadir nosotros.
Además, al orar queremos seguir Su guía y orar s/ sentimos que Él nos indica. Quizás creemos saber lo que la persona necesita, pero quien lo sabe de verdad es Él.
La Biblia dice:
²⁶Y de la misma manera, también el Espíritu nos ayuda en nuestra debilidad; porque no sabemos orar como debiéramos, pero el Espíritu mismo intercede por nosotros con gemidos indecibles;
²⁷y aquel que escudriña los corazones sabe cuál es el sentir del Espíritu, porque Él intercede por los santos conforme a la voluntad de Dios. (Romanos 8:26-27 - LBLA)
3. No orar en lenguas en voz alta
Aunque sí recomendamos orar en lenguas en voz inaudible durante todo el proceso de consejería (para aquellos que practican ese don), no recomendamos hacerlo en voz alta por 2 razones:
 - a) Suele distraer.
En vez de centrarse en recibir de Jesús, la persona se pregunta qué será eso lo que tú estás diciendo - especialmente si es una persona no muy acostumbrada a escuchar hablar en lenguas.

b) Te desconecta de la persona.

Hay un cambio sutil de enfoque cuando comenzamos a orar en lenguas en voz alta. En lugar de centrarnos en las necesidades de aquella persona, comenzamos a centrarnos en n/ propia experiencia tan guay de recibir de Dios.

No obstante, cuando ministramos a (oramos por) una persona, queremos que n/ enfoque sea al 100% sobre ella y sobre lo que el Espíritu esté haciendo en su vida.

Por eso Pablo dijo:

²⁷*Si alguno habla en lenguas, que hablen dos, o a lo más tres, y por turno, y que uno interprete;*

²⁸*pero si no hay intérprete, que guarde silencio en la iglesia y que hable para sí y para Dios. (1ª Corintios 14:27-28 - LBLA)*

- Al menos que haya una interpretación de las lenguas (es decir, que el enfoque vuelve a ser la edificación de los demás), es mejor orar en lenguas para sí, es decir, inaudiblemente.

Sin embargo, existen grupos cristianos donde es muy común que todo el mundo ore en lenguas en voz alta, y si tú y la otra persona pertenecéis a tal grupo y sientes delante de Dios que sería una bendición para la otra persona escucharte orar en lenguas, siéntate libre.

Estas son 'recomendaciones' no reglas estrictas...

4. Mantener los ojos abiertos (si no eres experto)

Jesús dijo:

¹⁹*...En verdad, en verdad os digo que el Hijo no puede hacer nada por su cuenta, sino lo que ve hacer al Padre; porque todo lo que hace el Padre, eso también hace el Hijo de igual manera.*

²⁰*Pues el Padre ama al Hijo, y le muestra todo lo que El mismo hace; y obras mayores que éstas le mostrará, para que os admiréis. (Juan 5:19-20 - LBLA)*

- Cuando Jesús ministraba a la gente, Él siempre intentaba 'ver' qué hacía el Padre para así colaborar con Él en la obra Suya.

Asimismo nosotros también queremos estar atentos y captar toda indicación del mover de Dios.

La manera más fácil de hacer aquello es abrir los ojos.

Consideramos que el orar con los ojos cerrados está reservado únicamente para aquellos 'expertos' que aún con los ojos cerrados son perfectamente capaces de percibir todo lo que está pasando tanto en el ámbito espiritual como en el terrenal.

El resto debemos orar con los ojos abiertos (a la hora de ministrar a alguien).

5. Observar e identificar, ¿qué está haciendo el Padre?

Si mantenemos los ojos abiertos puede que veamos alguna de las siguientes señales, por ejemplo:

- al mencionar cierta palabra, la persona se echa a llorar
- se manifiesta una mirada diabólica en los ojos
- parte del cuerpo empieza a temblar
- de repente se ilumina su cara de gozo
- se sacude su cuerpo al orar cierta frase
- está perdiendo interés en tu oración (→ mejor acabar rápido...)
- etc.

6. Hablar tanto con Dios como con la persona

El evangelio de Marcos cuenta la siguiente historia del ministerio de Jesús:

²²*Llegaron a Betsaida, y le trajeron un ciego y le rogaron que lo tocara.*

²³Tomando de la mano al ciego, lo sacó fuera de la aldea; y después de escupir en sus ojos y de poner las manos sobre él, le preguntó: "¿Ves algo?"

²⁴Y levantando la vista, dijo: "Veo a los hombres, pero los veo como árboles que caminan."

²⁵Entonces Jesús puso otra vez las manos sobre sus ojos, y él miró fijamente y fue restaurado; y lo veía todo con claridad. (Marcos 8:22-25)

- En medio de Su ministración al ciego, Jesús le hace una pregunta, "¿Qué ves?", es decir, "¿Cómo te va hasta ahora? ¿Vamos progresando? ¿Ya está todo o necesitamos seguir?"

Asimismo nosotros también debemos sentirnos libres para hablar con la persona aunque aún no hayamos terminado de orar.

Es decir, debemos ser muy naturales y muy poco religiosos. Dios no se enfada si no terminamos cada oración con la frase "en el nombre de Jesús, amén" antes de volver a hablar con la persona...

7. Compartir cualquier revelación con humildad

A veces Dios nos mostrará algo acerca de la vida de una persona cuando oramos por ella.

Toda revelación debe ser compartida con ternura y humildad, es decir sin juzgar y reconociendo que podemos estar equivocados.

Para entender la operación del don de profecía en el nuevo pacto recomendamos estudiar la lección correspondiente de n/ Escuela de Líderes⁶.

De todas formas, la mejor manera de compartir una revelación suele ser con una pregunta más general.

Por ejemplo:

- *¿Es posible que de pequeña tuviste problemas con tu madre?*
- *Mientras oramos creí ver un coche grande y rojo. ¿Eso significa algo para ti?*

Luego y si la persona dice que sí, puedes hacer otra pregunta más directa:

- *¿Alguna vez te has sentido maltratada por tu madre?*
- *¿Te gustaría tener una relación con Jesús parecida al que tenías con tu padre cuando ibais juntos en el coche grande y rojo?*

Sobretudo recuerda que la profecía es para edificar, animar y consolar:

En cambio, el que profetiza habla a los demás para edificarlos, animarlos y consolarlos. (1ª Corintios 14:3 - NVI)

- Si lo que compartimos no sirve ni para edificar, animar y consolar, hemos errado el blanco completamente...

¿Cómo haces tú para orar por las personas?

CONCLUSIÓN

La escucha activa, especialmente cuando es practicada en su expresión mejor (reformular el contenido y reflejar el sentimiento), es una herramienta muy poderosa para comunicar amor, porque le estamos demostrando a la persona lo importante que es para nosotros.

Mucha gente no necesita mucho más que eso para tranquilizarse y reagrupar sus propias fuerzas y recursos para afrontar las crisis con éxito.

No obstante y como creyentes, queremos además ayudarles a recibir todos los recursos de Jesús.

De esto se trata la herramienta "Escucha Activa + Oración".

⁶ Sesión 08, Nivel 2, Seminario: "El Don de la Profecía" de n/ Escuela de Líderes disponible (bajo registro gratuito previo) en n/ página web: <http://www.vinyacastelldefels.com/EscuelaLideres.htm>.
Link directo: <http://www.vinyacastelldefels.com/Miembros/EscLid2/Sem 2 08 Profecia -Prof.pdf>

Es decir, la forma de consejería más simple y la que está al alcance de cualquier cristiano consiste en simplemente escuchar bien y luego orar por la persona. Y, Dios mismo promete que será 'eficaz' y que se 'logrará mucho'.⁷
¿Te atreves a ponerlo en práctica?

⁷ Santiago 5:16.

ESTUDIO DE LA LECCIÓN

Mi Nombre: _____

Fecha: _____

1. Explica con tus propias palabras en qué consiste la mejor expresión de la Escucha Activa (Nivel 4 - Reformular el contenido y reflejar el sentimiento) y da un ejemplo de cómo podrías usar ese tipo de Escucha Activa para responder a un vecino que dice, "Todos los cristianos sois unos hipócritas."

2. Realiza el Test de Escucha Activa⁸.
¿Qué aprendiste? ¿Cuáles cambios te planteas para tu vida?

3. ¿Por qué es importante la Escucha Activa?

⁸ Nivel 01: Documento "ECS 01B Test EscuchaActiva ST 02.05.2011.doc" de n/ Escuela de Consejería y Sanidad .

Link directo: <http://www.vinyacastelldefels.com/Miembros/ConsejeriaSanidad/ECS 01B Test EscuchaActiva ST 02.05.2011.doc>

