



National **Benevolent** Association
CALLED TOGETHER | CALLED TO CARE

Vaqueros y Piratas y Puentes

Rev. Héctor Hernández, Coordinador de Enlaces

Octubre 2019

¡Actuaron como piratas y vaqueros! Salieron estas palabras de sus labios, en forma de un quejido triste.

Confundido, le pregunté, “¿A que te refieres?”

“Cuando yo estaba en el punto más bajo de mi vida en medio de una necesitando dirección y aceptación; la embarcación de mi vida fue saqueada por piratas — me atacaron con juicio minimizando mi dolor y mi quebranto,” me contesto mi amigo visiblemente abatido.

Intrigado, opté por solamente escúchale, mientras el continuaba.

“Como vaqueros, una y otra vez dispararon un aluvión de balas, cuando lo único que yo necesitaba era empatía y apoyo.

No tuve que interrumpir el silencio, pues el continuó su historia.

“Sí, me dispararon con fuerza letal un torrente de textos Bíblicos, fuera de contexto y de misericordia. Me convirtieron en un hazme reír, mi dolor fue desvirtuado por el chisme. Yo necesitaba un sitio seguro para poder lidiar con mi dolor y quebranto, pero lo único que recibí fueron pseudo textos Bíblicos como ‘Dios nunca te va a dar más de lo que tu no puedas tolerar’ o ‘tu no tienes fe suficiente.’ Balas de doctrina y condenación.”

Siendo honesto, tengo que decir que no recuerdo como la conversación termino. Yo, abracé a mi amigo expresándole mi profundo dolor. Le dije que sentía mucho por como la iglesia lo había maltratado cuando estaba en mayor vulnerabilidad.

A nuestras vidas llegan momentos en donde el dolor y el quebranto nos acogen y nos derrumban. Que doloroso es, cuando en medio de esos momentos no podemos encontrar el apoyo adecuado y correcto. La confusión y la desesperanza de estos momentos puede arraigarse en nosotros cuando recibimos simpatía en vez de empatía, recetas de soluciones de microonda (fáciles y rápidas), o peor aún juicio deshumanizante de parte de aquellos que están supuestos a ayudarnos a sobrevivir en “el valle de la sombra y la muerte (Salmos 23:4).”.

Yo también he sido herido por piratas y vaqueros. En mi vida como cristiano he tenido que sobrevivir a sus ataques. Pero quisiera compartir una historia diferente.

Más de una década atrás, yo atravesé por uno de los peores momentos en mi vida. La depresión y la desesperanza habían arropado mi vida con sus tentáculos. Mi esposa literalmente me forzó a buscar ayuda, y a pesar de mi vergüenza y el miedo al “que dirán” llegue a la oficina de mi pastor.

Mi vulnerabilidad fue honrada por mi pastor. Su oficina se convirtió en un lugar seguro (santo) en donde pude compartir mi quebranto libre de juicio, ni condena. Pero, mi pastor hizo algo más que escucharme, algo que yo jamás hubiera considerado en mi vida; El me invito a buscar ayuda de un profesional de la Salud Mental.

Pero esto fue más que una invitación, mi pastor llamó delante de mi a una consejera clínica profesional con la cual la iglesia trabajaba en alianza y allí sacamos mi primera cita.

Mi pastor tuvo la sabiduría necesaria de entender sus propias limitaciones y entender también el concepto de “no hacer daño.” Sus acciones se convirtieron en un puente que me conecto a mí con la ayuda necesaria y adecuada que yo necesitaba. Yo jamás hubiera buscado ese tipo de ayuda debido a mis miedos y mi falta de conocimiento acerca de la salud mental. Mi iglesia me sostuvo, no solo con oraciones, sino que, también pagando gran parte de las terapias, que de otra manera yo no podía pagar debido a mi desempleo.

Al cabo de un tiempo, mi vida fue transformada. Pude experimentar la libertad que solo Jesús nos puede dar, a través del proceso terapéutico. Esta libertad se extendió a mi hogar, llevando a mi esposa y a mi a un espacio en el cual nos atrevimos a pensar en nuestro futuro, más allá de nuestras pérdidas.

Fuimos restaurados a través del proceso terapéutico de consejería clínica, el apoyo de mi pastor e iglesia y por supuesto, el sustento de nuestro Dios creador. Fe, comunidad y un profesional de la salud mental, trabajando a la vez, para el beneficio del bienestar integral de la persona.

Hoy en día como pastor y como psicoterapeuta entrando, yo he sido testigo de cómo los eventos traumáticos de la vida sacuden las vidas de las personas, los matrimonios y las familias hasta lo más profundo. Los momentos difíciles y sus efectos en nuestra salud y bienestar mental, nos van a tocar a todos y todas independientemente de nuestra fe o de los años que hemos estado en la Iglesia. Llegan y llegarán a nuestras vidas trayendo consigo confusión, miedo y desesperanza. Todos vamos a enfrentar estos desafíos que desequilibrarán nuestro verdadero ser. Esto es un hecho, nuestra salud mental será desafiada de una forma u otra.

Desafortunadamente, la salud mental sigue siendo un tabú en un número significativo de nuestras iglesias, y mucho más en las Iglesias Hispánicas. Hay una crasa falta de conocimiento y

un profundo malentendido acerca de la forma en que nuestro Dios puede obrar a través de nuestra fe cristiana y de la psicología.

Las estadísticas nos dicen cómo un número significativo de personas de nuestras poblaciones de inmigrantes hispanos están luchando con muchas enfermedades mentales. Más aún, muchas de nuestras comunidades se enfrentan continuamente a sistemas opresivos que trabajan vehementemente en su contra, lo que afecta el bienestar mental de nuestras familias, nuestros hijos y nuestras iglesias. Además de eso, muchos de nuestros pastores eligen sufrir en silencio la depresión, la ansiedad y otros desafíos a la salud mental por miedo a los "piratas y vaqueros".

¡El miedo nos traiciona a todos y a todas!

Desde enero de 2019, como parte de mi trabajo como Coordinador de Enlaces de la Asociación Nacional de Benevolencia (NBA), yo he estado visitando y compartiendo la Iniciativa de Salud Mental de la NBA con algunas de nuestras iglesias y sus líderes. He podido dirigir talleres y conversaciones congregacionales, sobre la correlación entre nuestra fe, nuestras comunidades y la salud y el bienestar mental.

Yo he podido presenciar una y otra vez, hombres y mujeres que se atrevieron a hablar honestamente sobre la salud mental. Y es en esos momentos cuando nos atrevemos a movernos más allá de nuestros miedos, presunciones y los estigmas que podemos juntos y juntas aprender para así poder movernos hacia la liberación. [La iniciativa de Salud y Bienestar Mental](#) de la NBA está trabajando para que eso sea posible a lo largo de la vida de la iglesia.

Cristo el libertador se ha movido de tal manera que algunas de estas congregaciones hoy por hoy están explorando formas en las que puedan crear ministerios locales que brinden servicios de salud mental o ministerios que puedan ofrecer equilibrio y bienestar a las comunidades a las que están sirviendo. Otras iglesias están identificando ministerios que pueden ofrecer equilibrio y bienestar a las comunidades a las que están sirviendo. Nancy Jiménez es una de las muchas en la denominación que trabajan para poner fin a los estigmas que rodean la salud mental en la comunidad Hispana. Nancy, junto a la pastora Evangelina Pérez están en el proceso de dar forma a un centro de salud mental con un enfoque *integral* que proporciona servicios para la comunidad Latina en Grand Prairie, Texas.

Nunca olvidemos que, como personas de fe, no somos inmunes a las enfermedades mentales. Recordemos también que, como seguidores de Jesús el Cristo, nosotros y nosotras estamos en el "trabajo de la liberación." La Iglesia siempre debe ser el lugar donde podamos encontrar esperanza, bienestar y liberación. Estamos llamados a "Soportar las cargas unos de otros (Gálatas 6: 2)".

Ante la crisis y los momentos traumáticos, ¿cómo reaccionamos? Como miembro de la Iglesia, líder de la Iglesia o pastor, ¿cómo nos aseguramos de que podamos proporcionar la ayuda

adecuada en tiempos de crisis a los que están en quebranto, confusión o lidiando con una enfermedad mental? ¿Tiene usted o su iglesia un plan? ¿Sabes quién pudiera ayudarle en momentos de necesidad? ¿Quiénes son los profesionales de salud mental de su comunidad con los cuales usted y su iglesia pudieran crear alianzas? ¿Es usted un puente, un vaquero o un pirata?

Nunca debemos olvidar que podemos lastimar a otros cuando operamos más allá de nuestras áreas de especialización. Los desafíos de la vida a menudo requieren que la iglesia trabaje en solidaridad y alianza con otras instituciones y profesionales. El mejor lugar para Piratas y Vaqueros es en el cine y nunca en la Iglesia. Nosotros y nosotras estamos llamados a como puentes, siempre conectar a las personas quebrantadas con esperanza, compasión y cuidado.

Conéctate con Héctor.

Si desea saber más sobre [la iniciativa de Salud y Bienestar Mental](#) de la NBA, haga clic en el enlace y complete el formulario. Además, si usted es un profesional de la salud mental y desea colaborar conmigo en el proceso educativo de nuestras iglesias hispanas y la reducción del estigma, haga clic en el enlace y complete el formulario completo. Comparta conmigo su área de especialización y el tipo de trabajo que realiza.

Si tiene preguntas, inquietudes o ideas y le gustaría conectarse conmigo, por favor no dude en comunicarse [por teléfono o correo electrónico](#).

Como ministerio general de salud y servicios sociales de la Iglesia Cristiana (Discípulos de Cristo), la Asociación Nacional Benevolente se asocia con congregaciones, regiones, ministerios generales y una variedad de servicios sociales y de salud relacionados con los discípulos para crear comunidades de compasión y cuidado. Fundada en 1887 por seis mujeres respondiendo a las necesidades del día y en sus puertas, durante más de 130 años la NBA ha seguido sirviendo "a la menor de estas". Más información en www.nbacares.org.