



“Bienvenido a Fresh Hope”

¿Cuál es mi historia?

Con demasiada frecuencia, la "recuperación" de la salud mental se centra en aprender a sobrellevar la enfermedad mental y sobrevivir a ella, lo que conduce a la impotencia, la desesperanza y una sensación de pérdida permanente. Los problemas de salud mental persistentes destruyen fácilmente la confianza en uno mismo y te roban la alegría de vivir. Lo sé porque yo he pasado por eso.

En 1995 tuve un episodio maníaco que se hizo público y muy doloroso para muchos. Mis actos hirieron profundamente a mi esposa y a mi familia, así como a una iglesia llena de miembros. Después de meses de noticias en el periódico y en la televisión, y tres meses de un infierno que me llevó al borde del suicidio, acabé en un hospital de Michigan donde recibí un nombre para este "monstruo" que llevaba dentro y que tanto había intentado controlar. Durante los siete años siguientes a mi diagnóstico, me embarqué en un viaje.

En 2001, tras una horrible recaída, un amigo me dijo que ahora sabía que realmente tenía una enfermedad mental. Dijo que me conocía como una persona inteligente, lo suficiente como para no repetir lo que había sucedido en 1995. Por lo tanto, mi recaída y el episodio maníaco repetido fueron para él la confirmación de que era real. Para mí, fue la confirmación de que quería recuperar mi vida. Quería volver a vivir, a pesar de mi trastorno. Sabía que quería algo para mi vida que simplemente sobrellevar la enfermedad. Así que, por primera vez, empecé a asistir a un grupo de apoyo de salud mental, creyendo que allí encontraría a gente que había encontrado la "clave" para vivir una vida rica y plena a pesar de sus problemas de salud mental. Pero, para mi pesar, me encontré con un grupo de personas luchadoras, sumamente desesperanzadas y abatidas por sus enfermedades. Y después de cada reunión a la que asistía, me encontraba desanimada, triste, impotente y pensando: "Tiene que haber algo más para mí que simplemente permitir que el manejo diario y la lucha constante contra mi trastorno se apodere de toda mi vida". Y esta frustración es la que me llevó a mi viaje hacia una nueva esperanza: una nueva esperanza que se encuentra en el Señor, una nueva esperanza que me capacita para vivir una vida plena y rica a pesar de mi trastorno, una nueva esperanza que me permite vivir sin síntomas de mi trastorno mientras vivo proactivamente mi plan de bienestar.

Hola, me llamo Brad y tengo trastorno bipolar. Tengo lo que algunos llaman una enfermedad mental. Es parte de mí, pero no es TODO en mí. Sin embargo, yo no soy mi diagnóstico. Y NO permitiré que otros me minimicen a un diagnóstico o me marginen por la etiqueta de bipolar. Yo no la pedí. No la busqué. No es un defecto de carácter, ni una cuestión moral. No es una cuestión espiritual o de fe. Puedo optar por dejar que me defina, me confine, me refine, me eclipse o puedo optar por dejarlo atrás y seguir adelante.

Hoy, es una pequeña parte de mi vida. Sin embargo, sé muy bien que el trastorno bipolar o cualquier reto de salud mental que no se trate puede destruir fácilmente toda tu vida. Lo sé, porque antes de 1995 este trastorno empezaba a destruir cada parte de la mía; pero hoy es sólo una pequeña parte de mi vida cotidiana porque tengo una nueva esperanza.

¿Qué es Fresh Hope?

-Fresh Hope es un viaje hacia la plenitud en la vida después de un diagnóstico de salud mental.

-Fresh Hope es aprender a vivir una vida PLENA y rica a pesar de un diagnóstico de salud mental.

-Fresh Hope es el poder de recuperar mi vida.

-Fresh Hope es el proceso que me permite "gobernar" mi trastorno, en lugar de lidiar con él.

-¡La Esperanza Fresca viene del Señor!

Durante los siete años siguientes a mi recaída, empecé a estudiar, buscar y orar para encontrar formas que me devolvieran la alegría de vivir. Sabiendo que el Señor era la clave para encontrar esa alegría, busqué por todas partes un grupo de apoyo basado en la fe. No encontré nada, busqué en Google durante casi dos años sitios web donde pudiera encontrar material para crear un grupo de apoyo basado en la fe, no encontré nada.

Mientras hablaba con mi médico, el Dr. Michael Egger, sobre esto, me preguntó: "¿Has pensado alguna vez en crear un grupo de apoyo basado en tu propio viaje personal?". Lo descarté y pensé: "¡Sí, claro! Cuando la gente se entere de que soy un pastor que salió en el periódico y en las noticias y pasó por todas estas cosas, dejarán de venir inmediatamente." Sin embargo, no podía dejar pasar su desafío. Era como si el Señor me dijera: "Esta es la forma en que planeo redimir todos los años pasados de dolor y lucha". Pero yo seguía tropezando con mi pasado y conmigo mismo, suponía que los demás también tropezarían. Así que pospuse la idea de empezar algo, sin embargo, no podía quitarme de la cabeza la idea de un grupo que fuera seguro, donde la gente pudiera experimentar la esperanza, la sanidad y la gracia incondicional. Después de catorce años de recuperación -los primeros siete sólo una "recuperación de afrontamiento" y los segundos siete años una recuperación basada en el bienestar- nació Fresh Hope.

Celebramos nuestra primera reunión de Fresh Hope el martes 3 de febrero de 2010. Empezamos con 17 personas la primera noche. En las semanas siguientes el grupo se fue reduciendo pero durante ese tiempo todos empezamos a aprender las narrativas de las vidas de los demás y a través de este proceso, Fresh Hope empezó a florecer y a evolucionar en lo que ahora es una red de grupos que están surgiendo por todo el país.

Empezar Fresh Hope ha traído más sanidad y más esperanza a mi vida de lo que jamás hubiera imaginado. Me maravillo de cómo la cosa más pequeña que alguien dice da un gran avance a otra persona en la noche exacta que necesitan oírlo. En todos mis años de ministerio como pastor, nunca he visto vidas cambiar tan fácilmente.

¿Que diferencia a Fresh Hope de otros grupos de apoyo para personas con problemas de salud mental?

Fresh Hope se basa en la fe y se centra en Cristo; no nos disculpamos por ello. Miramos nuestro trastorno del estado de ánimo como lo hacemos con todas las cosas: a través de la lente de la fe, la fe en un Dios que es el Dios del universo, que nos creó, nos hizo, es todopoderoso y omnisciente; el Dios verdadero, el Dios de las Escrituras, Padre, Hijo y Espíritu Santo; el Padre que nos amó tanto que envió a su único hijo, Jesucristo, a morir por nosotros, y no pedimos perdón por ello.

Dicho esto, comprenda que tampoco nos ponemos hiperespirituales en nuestras reuniones de Fresh Hope. La gente está donde está y estamos bien con eso. He visto a muchas personas

que tienen poca o ninguna fe en absoluto, o incluso pueden tener una fe diferente, venir y sentirse muy cómodos, porque más que nada, es un lugar seguro. Es un lugar seguro para experimentar el amor de Dios sin que te metan la Biblia por la garganta ni te aborden.

Cuando la gente habla desde su propia experiencia, es difícil discutir con ellos, especialmente cuando alguien dice: "Así es como he experimentado al Señor en mi recuperación". Pero el propósito del grupo no es ser un estudio bíblico, ni un debate sobre asuntos espirituales; en cambio, es un grupo que está ahí para ayudar a transmitir esperanza, donde la esperanza se plantea desde una perspectiva cristiana a los que tienen trastornos del estado de ánimo; la esperanza de que Dios es capaz y poderoso para hacer algo grande.

Nuestros grupos están dirigidos por facilitadores, no por un grupo o un facilitador externo. Nuestros guías están formados para orientar al grupo, no de forma terapéutica como lo haría un profesional en un grupo de apoyo, sino dejando que el grupo tome su propia dirección. Hay temas y un plan específico a seguir, especialmente durante la primera mitad de la reunión.

Nuestros principios se fundamentan en un modelo de bienestar basado en la fe. Podríamos llamarlos principios de recuperación basados en la fe. Nuestra creencia es que uno puede gestionar su propia recuperación y vivir una vida plena y llena de alegría. Ahora bien, cuando digo "gestionar la propia recuperación", significa que tú eres la persona principal y activa en ella. Tú eres la persona que asume la responsabilidad activa de tu recuperación, con la asistencia y ayuda de tu médico, pero tú sigues adelante y eliges vivir.

Reconocemos que, incluso cuando estamos enfermos, seguimos teniendo el poder de elegir. Creemos que la fe nos permite seguir actuando y a veces la fe es todo lo que tenemos cuando estamos más enfermos.

Reconocemos la diferencia entre nuestro cerebro, nuestra mente y nuestra alma. Nuestro cerebro es el órgano y nuestra mente es lo que hace el cerebro. El Señor usa nuestras mentes para alimentar nuestras almas a través de Su Palabra; nuestra fe es parte de nuestra alma. Esta distinción es fundamentalmente importante; es debido a la distinción que mantenemos entre nuestro cerebro, mente y alma que a veces nuestros cerebros no están químicamente balanceados; causando que la función del mismo traiga pensamientos y acciones no saludables/desbalanceados. Estos pensamientos y acciones no saludables no son un reflejo fiel de lo que somos. La diferencia entre quién eres y quién quieres ser radica en lo que haces. Es especialmente en estos momentos cuando necesitamos recurrir aún más a nuestra fe a pesar de lo que pensamos y sentimos.

La fe es el elemento clave que nos permite salir adelante y lo que hace que Fresh Hope sea diferente de otros modelos de recuperación. Desde la perspectiva de Fresh Hope, nuestra fe es lo que nos permite no perder la esperanza y, de hecho, es la fuente de esperanza incluso en los momentos más desesperanzadores de nuestro viaje. La fe en Cristo no sólo es la fuente de nuestra esperanza, sino que nos da el poder de renovar nuestra mente (Romanos 12:2). Gracias a Cristo, a nuestra esperanza y a nuestra fe no nos limitamos a vivir la vida "sobrellevando" una enfermedad mental, sino que vivimos nuestra vida en bienestar a pesar de nuestros retos de salud mental.

Vemos a Fresh Hope como un espacio donde la gente escucha, donde la gente comparte sólo desde su perspectiva. No nos sermoneamos unos a otros, no nos decimos unos a otros cómo hacer algo, qué creer o cómo responder; nos animamos unos a otros y compartimos nuestro camino. A veces nos desafiamos unos a otros dentro de un entorno seguro donde el objetivo es equipar a las personas para que gestionen con éxito (bienestar autónomo) su trastorno del estado de ánimo.

Fresh Hope es la prueba de que Dios puede usar el quebrantamiento que sufrimos para

nuestro bien, y que cuando Dios nos usa, Él tiene un propósito y un plan para nuestras vidas, ya sea en retos de salud mental o no, sintiéndonos rotos y destrozados en un millón de pedazos o no, Dios tiene un plan.

De hecho, Fresh Hope cree que hasta que no estemos rotos y reconozcamos nuestro quebrantamiento y necesidad de Dios, Él realmente no puede utilizarnos tanto.

En Fresh Hope, infundimos esperanza y fe en que Dios nos ama y nos capacita para convertirnos en vencedores, para vivir victorioso en Él, a pesar de cualquier cosa en nuestras vidas, quizá, sobre todo, de nuestros retos de salud mental.

¿Cuáles son los objetivos de Fresh Hope?

El primer objetivo es capacitar a la persona que padece algún reto de salud mental para gestionar con éxito su recuperación, eligiendo el bienestar para vivir una vida feliz y plena.

El segundo objetivo de Fresh Hope es capacitar a los seres queridos con el fin de comprender y relacionarse adecuadamente con su ser amado quien padece algún trastorno del estado de ánimo y le acompañen en su recuperación, de tal manera que ellos también puedan disfrutar de la vida.

El tercer objetivo es ofrecer un lugar seguro para compartir tanto el dolor como la esperanza sin temor a ser juzgados por nadie. En otras palabras, queremos que sea un ambiente propicio en el que la gente pueda descubrirse a sí misma, ser sincera y transparente con los demás.

El cuarto objetivo es realmente el objetivo general, ofrecer **sanidad para el pasado y esperanza para el futuro.**

¿Qué bendiciones se pueden esperar?

Fresh Hope es un sistema de apoyo fenomenal. Me asombra -no es un juego de palabras- lo poderosa que ha sido la experiencia de Fresh Hope para la gente y cómo les ha ayudado. Sé que los grupos de autoayuda le sirven a la gente, pero nunca he visto vidas cambiadas de esta manera en todos mis años de ministerio.

Estoy agradecido por tu elección de tener un ministerio de Fresh Hope. Verás vidas fortalecidas y transformadas.

Alcanzados por la Gracia,

Brad Hoefs
Fundador de Fresh Hope.