

Sanidad de las heridas del amor: un enfoque pastoral de la CONSEJERÍA PARA MATRIMONIOS, para personas divorciadas, y para nuevos matrimonios

Todo pastor de la Cobertura Fundamento para la Familia que provee consejería matrimonial se beneficiará de algunas habilidades básicas para la consejería matrimonial que hay en este material.

<http://mc.isffamilia.org/> hectorsali@yahoo.es



EL PASTOR COMO CONSEJERO MATRIMONIAL: INTRODUCCIÓN

Podemos aplicar al matrimonio la célebre cita de Dickens en su obra Historia de dos ciudades: "es el mejor de los tiempos, es el peor de los tiempos". Lo más probable es que como pastor la gente busque su consejo cuando enfrente problemas matrimoniales, divorcio, o un nuevo matrimonio.

Este artículo provee algunas habilidades básicas para la consejería pastoral a matrimonios, casos de divorcio, y nuevo matrimonio. En un artículo en el margen encontrará una lista de recursos. Además sugiero una técnica para cada una de las secciones que encontrará a continuación.¹

Enfocaré las áreas que sean de más beneficio en su función de consejero matrimonial. La investigación para este resumen revela docenas de artículos con estadísticas acerca de matrimonio, divorcio, y nuevo matrimonio, y muchos programas de enriquecimiento para matrimonios. Citaré algunas estadísticas y proveeré otras referencias en las notas finales. Si las estadísticas son exactas,² el pastor típico podría fácilmente sentirse abrumado por la consejería pastoral.

Las estadísticas tienen relación con dos perspectivas: una supuestamente del investigador George Barna y una réplica de Tom Ellis, presidente del Concejo para la Familia de Southern Baptist Convention. El estudio de Barna muestra:

- 11 por ciento de la población adulta en este momento está divorciada.
- 25 por ciento de los adultos tiene por lo menos un divorcio durante su vida.
- el índice de divorcios entre los cristianos conservadores es bastante mayor que en otros grupos de fe.
- el estudio de Barna informa que 28 por ciento de los pentecostales ha tenido una experiencia de divorcio.

Barna agrega: "Aunque puede ser alarmante descubrir que hay mayor probabilidad de que los cristianos experimenten un divorcio, el patrón se ha repetido por mucho tiempo. Más abrumador aún, es que cuando esas personas viven una experiencia, muchos han sentido el rechazo de su comunidad de fe en vez de apoyo y sanidad. Pero la investigación también hace que surjan

preguntas respecto a la efectividad con que las iglesias ministran a las familias. La responsabilidad final de un matrimonio es de el esposo y la esposa, pero el alto porcentaje de divorcio en la comunidad cristiana desafía las ideas de que la iglesia provee apoyo verdaderamente práctico y transformador para los matrimonios."³

Por otra parte, Ellis afirma que las "parejas de creyentes que contraen matrimonio ... en la iglesia después de haber recibido consejería prematrimonial ... y asisten a la iglesia con regularidad y oran juntos" experimentan sólo un divorcio de aproximadamente treinta y nueve mil matrimonios o 0,00256 por ciento.

EL PASTOR COMO CONSEJERO PASTORAL

Los cristianos generalmente ven a su pastor como la primera fuente de consejería. Las ventajas de que el pastor sirva como consejero matrimonial incluye el hecho de que típicamente conoce a la pareja y ya tiene un tipo de comunicación con ellos. Además, el pastor observa a la pareja en el contexto de la iglesia. Por otra parte, una pareja posiblemente no se sienta cómoda de comentar detalles íntimos.

Permítame suponer unas cuantas cosas. Primero, su consejo es bíblico y usted ora en sus sesiones. Supongamos que una pareja viene por consejo. Sugiero que desarrolle una política de consejería breve y centrada en las soluciones; y si es aparente que la pareja necesita consejería más extensiva, refiérala.

Se sugiere la siguiente técnica:

"Como su pastor, quiero que sepan que mi principal responsabilidad es el cuidado del alma de ustedes. Haré todo lo que pueda para proveer sabio consejo conforme a las Escrituras. Les pido que sean sinceros y honrados conmigo y que cumplan con las tareas que les asigne. Les garantizo confidencialidad dentro de lo que la ley permite; y, si en algún momento ustedes no se sienten cómodos consultándome a mi como pastor, o si su problema es mayor de lo que yo puedo tratar, los referiré a un competente consejero matrimonial cristiano."

DESTREZAS BÁSICAS PARA LA CONSEJERÍA MATRIMONIAL

Todo pastor que provee consejería pastoral se beneficiará de desarrollar algunas destrezas básicas para la consejería pastoral. Estas destrezas incluyen la habilidad de poner atención, oír, y responder de manera adecuada. Por definición "poner atención" es el uso del cuerpo, del tiempo, y del espacio para comunicar a la pareja que cuentan con su atención.

Escoja un lugar dónde se sentará y cómo lo hará. Recuerdo un caso en que el esposo dijo a su esposa que se sentara en el sofá, y el tomó una silla y se sentó a mi lado. Daba la impresión de

que él sería mi ayudante en la terapia. Si la pareja se sienta en el sofá, observe la distancia entre uno y otro. He visto parejas que toman todos los almohadones que encuentran y los apilan entre ellos. Esta ha sido mi primera señal de que las cosas no marchan bien en el Edén.

Observe quien habla primero. ¿Escucha uno lo que dice el otro o simplemente están esperando que quien habla respire para interrumpir? A veces la relación es tan tóxica que dejo que sólo la pareja me hable. En la mayoría de los casos cada uno trata de convencerme de las fallas del otro. Este es un asunto que trato en durante las primeras sesiones de consejería, dejando en claro que el propósito de nuestras reuniones no es que denunciemos los pecados del otro. Con frecuencia, después de presentar la preocupación, muchas parejas se concentran en denigrar el carácter y las motivaciones de la otra persona. Pida ambos que se concentren en hablar en primera persona, en vez de hacerlo en segunda persona. Ponga atención al lenguaje corporal, la rapidez con que se habla, la disposición a escuchar, y el contacto visual además de lo que persona dice verbalmente.

El método que EMERGE usa para la consejería matrimonial incluye cuatro habilidades principales:

- Describir los puntos fuertes de la pareja
- Diagnosticar los problemas de la pareja
- Determinar las expectativas de la familia
- Definir el tratamiento de la pareja

1. Describir los puntos fuertes de la pareja

Procure determinar si la pareja está dispuesta a obedecer el consejo de la Biblia y cómo se apoyan emocionalmente el uno al otro. ¿Se sienten cómodos dando al otro suficiente independencia y al mismo disfrutando una saludable interdependencia? ¿Cuál es el nivel espiritual, la sensualidad, y el deseo sexual de uno por el otro?

He aquí la técnica:

"A pesar de lo que los trajo a consejería, ¿qué aspectos de su matrimonio marchan bien y que si no cambian ustedes serían felices?" Si hay mucho silencio, simplemente pregunto: "¿Todavía se gustan?"

2. Diagnostique los problemas de la pareja

Cada pareja expresa de manera única su propio dolor. Algunos sencillos instrumentos de evaluación (véase las los documentos PDF "Escala de la Felicidad Matrimonial" y "Evaluación de la Relación" a modo de ejemplos) dan al pastor una idea general de dónde está el problema. En EMERGE Ministries también usamos la Lista de Verificación para Adultos de Problemas⁴ que permite que la pareja examine en una lista de más de 200 problemas clasificados en categorías como social, vocación, familia, religión, sexo, asuntos legales, salud, actitud, y crisis. Si es posible, pida a la pareja que complete este trabajo antes de la primera cita.

Se sugiere la siguiente técnica:

Pida a cada uno que responda a lo siguiente: "¿Qué necesitan los dos en su matrimonio en este momento?" Esta pregunta de diagnóstico le da al pastor una breve evaluación de lo que no está bien en el matrimonio.

Otra pista que uso es: "¿En qué puedo servirles? ¿Por qué están aquí? Según lo que ustedes han dicho que está bien y en lo que ambos quieren y necesitan, y lo que marcaron en la Escala de Felicidad en el Matrimonio (o Lista de Verificación de Problemas Personales), veo que ustedes quieren hablar acerca de _____. ¿Con cuál de ellos quieren que comencemos?"

3. Defina las expectativas de la pareja

Normalmente, la satisfacción en el matrimonio es un resultado de la cercanía que hay entre la experiencia del matrimonio respecto de las expectativas del matrimonio. Cada persona en el matrimonio tiene expectativas respecto al otro. El problema surge cuando hay una seria variación entre lo que ambos quieren y lo que están experimentando.

En algún momento procure definir las expectativas que uno tiene del otro. Generalmente se percibe un déficit en el otro. En otras palabras, la otra persona no satisface mis necesidades. A menudo las expectativas son un resultado de las historias familiares. Algunos crecieron en una familia más tradicional donde había una clara definición de las funciones del esposo y la esposa. Por otra parte, tal vez crecieron en un hogar que obedece más bien al modelo de compañía, donde ambos padres trabajaban fuera del hogar y comparten las responsabilidades domésticas.

Se sugiere la siguiente técnica:

"Al usar la Evaluación de las Relaciones, ¿qué expectativas tiene cada uno del otro en las siguientes áreas" Después: "Quiero que cada uno dedique unos cuarenta y cinco minutos y de manera breve haga un recuento de su vida. Describa a la familia de donde proviene, que lugar ocupa respecto a sus hermanos, el modelo de afecto que tuvo, personas importantes en su vida, traumas, matrimonios anteriores, educación, experiencias de fe, y lo que originalmente lo atrajo a su pareja."

Escuche con atención los temas que recuerden en este breve ejercicio. Debido al límite de tiempo, se inclinarán a volver a temas que son importantes para ellos. Para mantener la brevedad de la consejería, generalmente limito esto a una sesión, lo suficiente como para definir cuáles fueron las expectativas que cada uno trajo al matrimonio.

4. Defina el tratamiento para la pareja

Esta es lo bueno y beneficioso de un modelo breve centrado en las soluciones. No dedique una cantidad excesiva de tiempo ensayando problemas. Al terminar las dos primeras sesiones usted tendrá una buena idea de cuáles son realmente los conflictos y probablemente habrá observado patrones destructivos que los motivaron a buscar su ayuda. Dé a la pareja información realista y certera y ayúdelos a modificar sus expectativas. En la mayoría de los casos no obtendrán todo lo que piden. Mantenga una comunicación positiva con la pareja, ore con ellos, y ayúdelos a buscar maneras en que puedan apreciar las virtudes que cada uno tiene. Las parejas deben estar dispuestos a reconocer sus conductas y actitudes pecaminosas y a pedir perdón al otro. Además, es de suma importancia que la pareja se muestre dispuesta a hacer las tareas que se asigne entre las sesiones. Estoy de acuerdo con Worthington en que las sugerencias tienen que ser reales, tangibles, y concretas.⁵

Se sugiere la siguiente técnica:

"Ahora que hemos identificado los conflictos, ayúdenme a entender cómo sería esta situación si ustedes solucionan el problema." Pida a la pareja que describan cómo sería su matrimonio si resolvieran su problema. Después diga: "Ya que han podido identificar este cuadro ideal, ¿cuál es el primer paso que están dispuestos a dar hoy para alcanzar esa meta? ¿Qué les dice el Espíritu Santo que hagan en esta situación?"

PROCESO CONTINUO CON LOS MATRIMONIOS

A pesar de los desafíos que una persona haya vivido en su familia de origen o las malas decisiones que haya tomado en el pasado, creo que con el tiempo, la salud puede eliminar la mayoría de los efectos de la falta de salud. En efecto, un matrimonio saludable puede verdaderamente tener un efecto terapéutico que revierta los efectos generacionales negativos. Por ejemplo, si alguien creció en una familia donde había amor condicional, un matrimonio saludable puede proveer amor incondicional, etc. Aunque no es fácil superar hábitos arraigados, es posible hacerlo con esfuerzo, determinación, y confianza en el poder del Espíritu Santo. Dios está vitalmente interesado en la salud y buen éxito de este matrimonio.

Con esto en mente es importante que el pastor ayude a la pareja a desarrollar hábitos saludables en el matrimonio. A estos los llamo procesos continuos porque las parejas deben enfatizar estas cosas una y otra vez en el matrimonio. Más abajo encontrará unos cuantos ejemplos:

Verifique sus expectativas

A partir de la segunda sesión, para comenzar, pregunte a la pareja cómo les fue en la tarea que tenían para la semana. Pida que le informen cómo se están desarrollando en cada una de las cinco áreas: física, intelectual, emocional, social, y espiritual.

Se sugiere la siguiente técnica:

"En nuestra última sesión conversamos acerca de x, y, z. De tarea ustedes tenían que trabajar en a, b, y c. ¿Qué resultado tuvieron? ¿Me podrían dar un breve informe de los progresos que han hecho en salud física, ejercicio, descanso, pensamiento, lectura, expresión emocional, sus relaciones clave, y su relación personal con Dios?"

El matrimonio a prueba de divorcio

Considerando que Dios nos diseñó para que estuviéramos ligados a las fuentes de nuestra satisfacción, un proceso continuo que enfatizo es que las parejas se unan para orar, relacionarse sexualmente, y acompañarse. Cuando un matrimonio se desintegra, en casi cien por ciento de los casos por lo menos uno de estos tres uniones no estuvo presente. El tiempo de oración no debe ser prolongado ni complicado. Posiblemente usted tendrá que darles un ejemplo de cómo orar juntos (y uno por el otro). Si la pareja puede mantener relaciones sexuales con regularidad, es sorprendente cuántos de los problemas en el matrimonio se disipan.⁷ Compañía simplemente es trabajar unidos para realizar una tarea. Algunas de estas actividades pueden ser una caminata, barrer las hojas secas, preparar el presupuesto. Es maravilloso ver cómo las parejas desarrollan un saludable interdependencia.

Se sugiere la siguiente técnica:

"La Palabra de Dios y los buenos estudios acerca del matrimonio muestran que si ustedes oran juntos, duermen juntos, y juegan juntos, permanecerán juntos. ¿Qué plan tienen para crear el ambiente que haga posible que estas tres uniones sucedan esta semana? Sally, ¿qué quisieras que Juan comenzara a hacer, dejara de hacer, y continúe haciendo esta semana?" (Haga la misma pregunta a Juan respecto a Sally y asígnelo como su plan de tarea para la casa.)

Ponga su cerebro a trabajar (y también los ojos)

En un reciente estudio publicado por Scientific American Mind⁸ se hace un revisión de aproximadamente ochenta trabajos científicos que revelan cómo las personas aprenden a amarse. Es increíble que uno de los más poderosos indicadores del aumento de los sentimientos de amor suceden en el contexto de "la mirada mutua del alma", es decir, permitir que cada mire profundamente en los ojos del otro. Los investigadores llegaron a la conclusión de que la mirada prolongada (con autorización) hizo que uno se sintieran más vulnerable ante el otro, que es un elemento clave en la unión emocional. No nos debe extrañar entonces que "el ojo de Jehová está sobre los que le temen" (Salmo 33:18)?

El autor Robert Epstein describe el estudio que se está realizando que sugiere técnicas para desarrollar relaciones sólidas. Entre estas encontramos:

Despertar— hacer algo apasionante a la misma hora y en el mismo lugar;

Humor— la risa nos hace más vulnerables ante otros;

Amabilidad, adaptación, y perdón— todo esto también produce un profundo sentimiento de vulnerabilidad;

Toque y sexualidad— un masaje en la espalda puede obrar maravillas; lo demás no requiere de explicación;

Sinceridad— cuando se comparten asuntos secretos se fortalece la relación;

Compromiso— estos investigadores seculares notaron el aumento del interés en un emergente movimiento cristiano evangélico llamado "pacto de matrimonio", en que las parejas se comprometen a someterse a un período de consejería prematrimonial y a limitadas causas de divorcio.

Comparta la buenas nuevas

Otro artículo en Scientific American Mind⁹ por Suzann Pileggi describe un estudio actual acerca de las emociones positivas. Aparentemente confirma que cuando se comparten las buenas noticias y se responde de manera positiva a ellas derrumban las barreras y enriquecen la relación con el cónyuge.

Técnica: "¿Cuándo fue la última vez que compartieron buenas noticias y agradecimiento de uno al otro?"

Crecimiento evidente en números

Mediante una técnica que a menudo se usa en la terapia breve, pida a la pareja que ubiquen sus problemas en una escala numérica (puede ser 1 a 10) en que 10 es lo mejor (problema resuelto) y 1 es el problema en su peor situación. Pídeles que califiquen su capacidad para resolver un problema específico. Si dicen 4, pregúnteles qué deben hacer para avanzar a 5. La meta no es la perfección, sino el progreso. Asigne la solución como tarea para la semana.

Técnica: "Entre hoy y la próxima sesión busquen veinticinco maneras creativas de decir 'te amo' sin usar palabras."

Evaluación de las relaciones

Área importantes

- Deberes del hogar
- Deberes fuera del hogar (vocacional, comunidad, etc.)
- Decisiones en conjunto
- Comunicación
- Mostrar preocupación por el otro

- Compartir sentimientos íntimos
- Toques afectuosos Relación sexual La capacidad de confiar en el otro La vida social con otras parejas /otras familias Dejar tiempo para la recreación (en forma individual, como pareja, en familia) Manejo de las finanzas de la familia Filosofía para la crianza de los hijos Relaciones con el círculo familiar más amplio y la familia del cónyuge Tradiciones familiares y festividades Compatibilidad de los sistemas religiosos

¿SEPARACIÓN MATRIMONIAL O DIVORCIO?

Considerando que el matrimonio es una institución sagrada, no aconsejo que los pastores recomienden el divorcio. Las razones son demasiadas como para tratarlas en este artículo, pero lo esencial es que aunque sea fácil recomendar el divorcio, no quiero vivir con las consecuencias de esa decisión. Claramente digo que aunque por norma EMERGE no recomienda el divorcio, ofreceremos apoyo emocional a las personas afectadas cuando un matrimonio fracasa. Los matrimonios fracasan por diversas razones: infidelidad sexual, deserción, pérdida del respeto, violencia, y abuso.

Aunque una pareja presente sus razones para terminar con su matrimonio, usted todavía posiblemente tiene oportunidad para ayudar a la pareja a que reconsidere su decisión. En algunos casos una separación temporal provee alivio, un espacio para el arrepentimiento, renovación espiritual, y una oportunidad para la renovación del compromiso. A veces un matrimonio está tan agobiado emocionalmente que la pareja se beneficiaría de tener un tiempo de distanciamiento para que las emociones se calmen y resurja la racionalidad. Sin embargo, el riesgo de la separación es que muchas parejas la usan como un preludio al divorcio, un tiempo en que se acostumbran a vivir separados.

En el supuesto caso de que la pareja esté de acuerdo en usar la separación para concentrarse en la reconciliación, el pastor debe aclarar lo siguiente:¹⁰

- Redactar un contrato de separación que incluya oración, acuerdos mutuos, atención de los hijos, y acuerdos acerca de las relaciones sexuales durante la separación (sólo entre ellos, obviamente). Explique los riesgos de la separación.
- Recuerde a la pareja que separación no es divorcio. No debe haber citas (con otras personas) o irresponsabilidad financiera (por.ej. un cónyuge que usa la separación como una excusa para limpiar una cuenta de banco).
- Proveer un plazo claro para la separación.
- Ayude a la pareja a reflexionar en la razón de que contrajeron matrimonio.

- Anime a la pareja a buscar al Espíritu Santo para hacer una profunda evaluación espiritual y personal en un tiempo de ayuno. Durante este tiempo, deben mantener un diario en el que escriban cada día. Un asunto importante en que se debe reflexionar durante la separación es "¿qué debe cambiar en mi para que pueda tener un matrimonio exitoso con cualquier persona? ¿Qué característica de mi esposo complace el corazón de Dios?"¹¹
- Un tiempo de separación debe producir un corazón sensible al otro y también un poco de sufrimiento por estar separados.
- Aconsejo que la pareja tenga un tiempo juntos estructurado, como una cita alguna noche.

CONSEJERÍA PARA QUIENES CONTRAEN UN NUEVO MATRIMONIO

Cualquier pareja que contrae un nuevo matrimonio dentro de las pautas eclesiásticas de su congregación también deben someterse a un tiempo de mentoría matrimonial, tal vez con otra pareja que con buen éxito se han mantenidos en un nuevo matrimonio.

Además de los temas acerca de la mentoría para el matrimonio (véase el artículo en el margen: "Cómo establecer un programa de mentoría para matrimonios"), cuando una pareja entra en un segundo matrimonio (consejería para el segundo matrimonio), es necesario tratar los siguientes asuntos:

- La unión de dos familias puede ser un proceso de 3 a 5 años. Requiere de paciencia. La clave está en ayudar a las parejas a modificar sus expectativas.
- ¿De qué manera la persona ha enfrentado la pérdida del primer matrimonio? ¿En que punto del proceso de aflicción se encuentra? ¿Está guardando sentimientos de enojo, resentimiento, y falta de perdón? ¿Se ha perdonado a sí misma?
- Si hay hijos pequeños, ¿cuáles son las expectativas de disciplina de los hijos biológicos y de los hijastros?
- ¿Cómo puede dar el primer lugar a su matrimonio? A veces pido a las parejas que contraen un segundo matrimonio que describan cuáles eran sus expectativas en su primer matrimonio y les aconsejo que sean diligentes en crear las circunstancias en este nuevo matrimonio que fortalezcan esa imagen.

CONCLUSIÓN

El matrimonio, el divorcio, y el nuevo matrimonio son temas muy amplios y profundos sin mencionar su aspecto controversial. Pocas personas aparte del pastor tienen la habilidad de influir para que una pareja una su vida a Dios y uno al otro y establezca límites que protejan el matrimonio. Las habilidades básicas para el matrimonio que se proveen en este artículo, junto con

un corazón gobernado por el Espíritu Santo, ayudarán a la pareja a tener mayor conciencia del potencial que Dios tiene para ellos. Recuerde, usted no está solo en la tarea de la consejería. Usted tiene constante acceso al Espíritu Santo que lo ayudará a cumplir con buen éxito este vital ministerio a las parejas.

TEST PARA MATRIMONIOS EN LA SIGUIENTE HOJA...

TEST

Escala de la felicidad matrimonial

Esta escala es una evaluación de la felicidad en su matrimonio en las once categorías que se enumeran. Encierre en un círculo uno de los número (1-10) junto a cada área del matrimonio. Los números hacia la izquierda del 10 indican algún nivel de descontento y las marcas hacia la derecha de la escala reflejan diversos niveles de felicidad. AL evaluar cada área del matrimonio, pregúntese: si en el futuro mi cónyuge continúa comportándose de esta manera respecto a esta área del matrimonio, ¿cuán feliz me sentiré en esta área del matrimonio? En otras palabras, de acuerdo a la escala numérica (1-10) defina exactamente cómo se siente hoy. Excluya los sentimientos pasados y concéntrese sólo en lo que hoy siente respecto a cada una de las áreas matrimoniales. Además procure que una categoría no influya en los resultados de otra.

Nombre _____

Fecha _____

1=Completamente infeliz. 2= Completamente feliz

Responsabilidades del hogar

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Crianza de los hijos

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Actividades sociales

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Actividades religiosas

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dinero

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Comunicación

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sexo

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Progreso académico (u ocupacional)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Independencia personal

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Independencia del cónyuge

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Felicidad en general

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Refiérase a las descripciones de las categorías. Llene cada noche de la semana. Cada semana trabaje en no más de tres áreas.

Asigne un valor a las categorías de problemas que no se han atendido. Estas pueden servir de control o como factor de comparación para evaluar los cambios en las áreas en que se está trabajando.

Extraído y adaptado de: Azrin, N., Naster, B. y Jones, R. "Reciprocity Counseling: A Rapid Learning-based Procedure for Marital Counseling" [Consejería de la reciprocidad: un rápido procedimiento para la consejería matrimonial basado en el aprendizaje] Behavior Research and Therapy, 1973, Vol. 11, pp.365-382.



*Ministerio Cristiano
Fundamento para la Familia*