

CAPÍTULO 9: CONSEJERÍA A TRAVÉS DEL CICLO VITAL DE LA FAMILIA

“También Rebeca levantó la vista y, al ver a Isaac, se bajó del camello y le preguntó al criado:

¿Quién es ese hombre que viene por el campo a nuestro encuentro?

—Es mi amo—contestó el criado.

Entonces ella tomó el velo y se cubrió.

El criado le contó a Isaac todo lo que había hecho. Luego Isaac llevó a Rebeca a la carpa de Sara, su madre, y la tomó por esposa. Isaac amó a Rebeca, y así se consoló de la muerte de su madre.” Génesis 24: 64-66 (NVI)

El ciclo vital de la familia

La familia es sistema vivo, lleno de vida y por lo tanto está sometida a los cambios. Todo lo que crece cambia y la familia está en constante cambio, esto le hace vivir diferentes etapas y crisis normales a su desarrollo. Cuando estos cambios no se dan fluidamente o no se cumplen con las diferentes tareas correspondientes a dichas etapas, es cuando se puede generar un aumento en las crisis normales de vida.

Conocer las etapas del ciclo vital es de gran importancia al abordar la consejería, pues muchos de los problemas que las familias presentan, pueden ocurrir porque sólo están viviendo un cambio de etapa del ciclo vital, o porque no han podido concretar las tareas necesarias de la etapa correspondiente que la familia está atravesando.

También puede ser el caso de que además del estrés normal de las etapas de la vida, éstas se conjugan con otras crisis inesperadas. Es esto lo que a veces hace que haya mucho desgaste, agotamiento y cansancio y que la familia quede vulnerable a la acumulación de problemáticas durante su desarrollo. Por ejemplo, es normal que un antiguo conflicto no resuelto de una pareja aparezca cuando los hijos son adolescentes, ya que antes ésta se encontraba muy concentrada en la crianza. Conflictos no superados o tratados a lo largo del tiempo generalmente cobran su cuota más adelante³.

Tal como se nombró en el capítulo anterior, se tienen varias etapas del ciclo vital de la familia. En este segmento se profundizará en las distintas etapas, tanto a nivel de información básica como el acercamiento pastoral y de consejería que se sugiere. Estas etapas son: el galanteo, el matrimonio, las familias con hijos pequeños, las familias con hijos adolescentes, el nido vacío y la integración de pérdidas.



La Etapa del Galanteo-Consejería Prematrimonial

Según Belart y Ferrer esta etapa se da entre los 15 y los 30 años⁴. Va desde “tener enamorados” hasta el buscar un noviazgo serio para casarse. Esto ha cambiado mucho en los últimos años, pues cada vez los jóvenes entran en esta etapa más tempranamente (según la cultura) con la consiguiente pandemia de embarazos de adolescentes. En la Biblia se pueden encontrar hombres en esta etapa de buscar pareja o de enamoramiento, como es el caso de Isaac, Jacob y Amnón. En el caso de Isaac este no muestra mayor interés en casarse y es su padre quién se preocupa por encontrarle esposa, toma la iniciativa y envía a su criado en busca de una esposa (Génesis 24), lo cual era común en esa época. No se casaban por estar enamorados sino por una decisión acordada previamente, lo que en otras culturas actualmente se llama “matrimonios arreglados”.

Con Jacob pasa algo diferente, es él mismo quien toma la iniciativa y se enamora de Raquel. Génesis 29: 19 dice claramente que Jacob se había enamorado de Raquel, tanto que estaba dispuesto a trabajar por ella siete años y así lo hizo, la historia cuenta que al final de los siete años su suegro le engaña y le da a Lea su hija mayor en vez de Raquel. Esto no apaga el amor de Jacob, quien es capaz de trabajar otros siete años con tal de tener a Raquel como su esposa. Este pasaje permite ver que aún en épocas tan antiguas el enamoramiento y no solo una decisión o compromiso acordado por los padres era una de las formas de entrar en un matrimonio.

Otro caso de enamoramiento en la Biblia es la triste historia de Amnón y Tamar en 2 Samuel 13. Esta historia es un fiel reflejo de los peligros que se pueden correr en esta época del enamoramiento, pues Amnón solo pensó en él y en su propio placer; él no amaba a Tamar, solo la deseaba y cuando obtuvo lo que quería, la Biblia dice que llegó a odiar a Tamar tanto como la “había amado” (2 Samuel 13: 15). Este pasaje es un fiel reflejo de lo que muchos jóvenes en la actualidad están viviendo, tienen enamorados(as) con fines egoístas y para pasarla bien aunque en el intento lastiman a muchos corazones.

Cada padre de familia es responsable de preparar adecuadamente a sus hijos para esta etapa y de establecer en un diálogo abierto los límites del galanteo y las citas de sus hijos adolescentes. Cada padre o madre necesita resolver al menos algunas de estas preguntas:

- ¿Cómo hablaré de sexo con mis hijos?
- ¿A qué edad voy a permitir a mis hijos tener novio o novia?
- ¿Cómo hacer para que mis hijos no tengan relaciones sexuales prematrimoniales?
- ¿Cómo les voy a preparar para tener citas amorosas?
- ¿Cómo les voy a preparar para buscar pareja?

En esta etapa la crisis se plantea en forma de dilemas: ¿Quiero casarme y formar un hogar o mi proyecto de vida individual será mi prioridad? ¿Estoy realmente listo para el matrimonio o tal vez nunca lo esté? ¿Es esta la persona adecuada para mí? ¿Quiero tener hijos o ellos van a interrumpir mis planes? ¿Debo probar el sexo con mi pareja antes de casarme? ¿Cuánto tiempo debe durar un noviazgo? ¿Cuál sería mi proyecto de vida si no me caso?

Una de las mayores necesidades de consejería en esta etapa es poder orientar a los jóvenes en criterios para hacer su elección y abordar con ellos el tema del enamoramiento y el amor⁵. Algunos jóvenes manifiestan el deseo de que un ángel baje del cielo y le diga “hijo mío no temas, esta es la mujer para ti, atentamente, Dios”. Otros creen que Dios tiene una persona para ellos, y esto es interpretado como la ÚNICA opción. Pero, ¿Qué pasa si se equivocan? ¿Es acaso una lotería? ¿Y si no llega otra oportunidad mejor para casarme? ¿He encontrado mi pareja al fin? Es importante anotar que la Biblia no sustenta el mito de la “media naranja” (ver más adelante), una mala interpretación del concepto de la complementariedad del segundo capítulo del Génesis.

Dada la alta tasa de separaciones creciente a nivel mundial, se nota una tendencia en los jóvenes a repetir el fracaso emocional de sus padres, lo cual aumenta las dificultades y la ansiedad propia de esta época de elección. Es por esto que se hace cada vez más importante una buena pastoral y mejores herramientas de consejería para los jóvenes adolescentes y adultos solteros que se encuentran en esta etapa.

El mito de “la media naranja”

La expresión amorosa “la media naranja” tiene su origen en un mito que narra el poeta de comedias griego Aristófanes en la obra de Platón llamada “El Banquete” ⁶, el cual dice que debe haber alguien en el mundo que me complete, me llene y me entienda perfectamente.

La idealización hasta cierto punto es necesaria en el proceso del noviazgo y la formación de la pareja, sin embargo, es necesario trabajar en los aspectos culturales y los pre-conceptos

familiares y personales que tiene cada miembro de la pareja. Además cada iglesia tiene su propia forma de vivir el ideal bíblico de la pareja a la luz de sus propias tradiciones teológicas. Por lo tanto es importante tener en cuenta estos aspectos culturales y sub-culturales cuando se trabaja específicamente la consejería prematrimonial y de pareja. Al respecto se resalta el aporte de la psicóloga Argentina Clara Coria, “El amor no es como nos lo contaron... ni como lo inventamos” Ella dice: “No dudo que muchos hombres hoy están confundidos: esperan tener mujeres “modernas” independientes, activas y que los acompañen en todas sus aventuras, pero siguen reclamando los roles de las mujeres tradicionales... por su parte las mujeres también tenemos expectativas confusas; esperamos hombres considerados y sensibles, pero que sean fuertes y nos protejan, pero que a su vez no nos hagan sentir subyugadas” ⁷.

Una expectativa tan alta que no facilita el encuentro real de la pareja.

Lo que hace que un matrimonio funcione no es la existencia de alguien ideal o perfecto que calce a la propia medida, pues solo existen personas reales, humanas, con fortalezas y debilidades. La atracción hacia el otro para formar pareja forma parte de la búsqueda de compatibilidad o compañerismo para la vida; es lo que motiva a salir de la soledad. Es por esto que todo buen matrimonio se construye con esfuerzo e implica una intencionalidad muy clara de invertir en la relación y cuidar de ella, pues lo que sí tiene garantizado el matrimonio son los conflictos y las dificultades, dado que cada persona es diferente e imperfecta.

Existen dos mitos, entre otros, muy importantes en el noviazgo que deben ser tratados con toda seriedad en el contexto de la preparación para el matrimonio: “Él o ella cambiara cuando nos casemos” y “Él o ella es perfecto”. Estos mitos suelen ser el producto de historias familiares en las cuales hubo sufrimiento y la idealización suele ser una manera de aliviar el dolor. Es como si fuera la compensación de lo que no se ha recibido; “amamos a quien amamos no tanto por el futuro que esperamos construir, sino por el pasado que deseamos recobrar” (Pittman, 1991).

Es por esto que le es difícil a una pareja de novios darse cuenta de las luces rojas que deben tener en cuenta antes del matrimonio, porque “todo les parece bien o perfecto en el otro”. Lo cierto es que las cosas que no cambian o mejoran antes del matrimonio tenderán a complicarse o empeorar después del matrimonio. Es antes de casarse que se deben enfrentar las diferencias y problemas que pueden dañar la relación. Si esto no pasa, es mejor “terminar un noviazgo que tener un divorcio”.

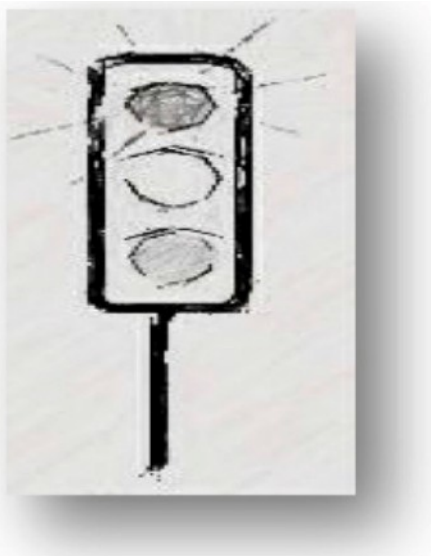
Una de las primeras cosas que los novios deben considerar será sus propias motivaciones para casarse, tales como; huir de casa, un embarazo inesperado, la búsqueda de la felicidad, la soledad, lograr un mejor status, presiones familiares, de amigos o de la iglesia (liderazgo especialmente), edad avanzada, entre otras, por lo cual, una buena orientación a los jóvenes será con el fin de responder honestamente a la pregunta: **¿Por qué quiero casarme?**

La respuesta a esta pregunta es una buena guía que puede orientar el conocimiento mutuo de la posible pareja y las expectativas que tienen para conformar una pareja, así como

circunstancias críticas que podrían apresurar una decisión. De ahí se pueden descubrir algunas “alertas rojas” para la pareja que deben tratarse a tiempo. Es difícil ser consciente de las motivaciones que se tienen y aún más difícil es ver los defectos y peligros que puede haber en la relación, pues en la etapa del noviazgo se vive intensamente el enamoramiento; como se explica más adelante, es un período de idealización del ser amado.

Por esto es importante brindar estos espacios de consejería prematrimonial para que novios puedan conocerse más a fondo hablar de temas que deben ser abordados y si hay áreas de peligro que puedan reconocerse y enfrentarse a tiempo. Elegir la persona con la cual se vivirá el resto de la vida es una decisión trascendental, y antes de dar el sí hay varias cosas que los novios deben considerar, evaluar y trabajar a conciencia⁸.

Luces rojas en el noviazgo



Es muy importante que ambas partes tengan la libertad de expresar sus temores y preocupaciones que tengan acerca de su relación y la forma como hasta el momento la han manejado.

Hay varias luces rojas que pueden indicar que algo no anda bien, de modo que, si al trabajar con la pareja no se nota un cambio significativo y acuerdos claros en la pareja, tal vez se les puede animar a posponer o reconsiderar su compromiso.

Según la Organización Mundial de la salud, 3 de cada 10 adolescentes reportan sufrir violencia de sus novios y también afirma que “Los programas escolares de prevención de las relaciones violentas entre los jóvenes («violencia en el noviazgo») son los que cuentan con mejores pruebas de su eficacia⁹. Esto puede mostrar la importancia de la prevención de la violencia durante la etapa del galanteo.

Una tendencia es que en el matrimonio las señales de alerta empeoran en vez de mejorar. Un ejemplo de esto es la mujer que se casa con un alcohólico porque él le ha prometido que cuando ya sean esposos el dejará de beber o porque ella tiene la idea de que ella es la persona indicada o llamada a cambiarlo. Otro caso frecuente es cuando hay maltrato o violencia en el noviazgo y la persona promete que no será así cuando estén casados.

Por esto es muy importante tomar conciencia de estas luces rojas antes de iniciar un proyecto de vida y cuánto va a costar dentro del matrimonio sino hay un cambio significativo antes de éste¹⁰.

Luces rojas a tener en cuenta en un noviazgo:

- Sentimiento de desgaste emocional constante dentro de la relación.
- Intranquilidad o temor a decir lo que se piensa por miedo a las reacciones del otro.
- Celos y amenazas de abandono, de muerte o de hacer daño si el otro no hace lo que se le pide.
- Abuso físico o psicológico, con empujones, cachetadas, tirones de cabello, palabras de insulto, gritos, chantajes, menosprecios, etc.
- Engaños y mentiras o cuando el novio o la novia sale en citas amorosas con otro(a)
- Inestabilidad espiritual, laboral (no conservar un trabajo) o emocional (cambios de ánimo repentinos e inexplicables)
- Muestras de tacañería o avaricia.
- Posesividad, control o demandas irracionales.
- Uso o abuso de drogas o alcohol.
- Exigencias acerca de hacer ejercicio o bajar de peso. Críticas al físico o a la apariencia.
- Compara la manera de ser o vestir con otras personas menospreciando al otro. Obligar a usar o no usar alguna ropa o estilo.
- Enojo o irritabilidad constante.
- Dependencia de las familias de origen
- Críticas frecuentes a la familia del otro o control para alejarlos de ella.

- Presión para tener relaciones sexuales.
- Dificultades en la espiritualidad y conflictos en las creencias

La Etapa de la formación de la pareja-consejería matrimonial



El matrimonio es un pacto de amor y marca un hito de gran importancia en la vida de los novios y de los padres de estos. Esta ceremonia permite a ambas partes hacer la transición de “dejar a padre y madre” y hacerse responsables ante la sociedad de que ahora son uno solo. Jesús hizo su primer milagro en las bodas de Canaán, donde él, su familia y los discípulos fueron invitados. Su presencia allí permite ver cómo a lo largo de los siglos, las bodas siguen siendo eventos de gran importancia, gozo y alegría para las familias y amigos.

Dar inicio a la vida conyugal es abrirse camino por un mundo nuevo y desconocido; implica muchos cambios y la capacidad de adaptación y flexibilidad. En esta etapa es muy importante entender que el enamoramiento será algo que se transformará en un proceso de adaptación y cambio que puede llevar a la pareja a una crisis continua (con el posible desgaste de la relación) o a la construcción de la intimidad (ver crisis y oportunidades de las etapas de la pareja).

El tema del enamoramiento ha sido ampliamente estudiado en los últimos años y los descubrimientos son realmente sorprendentes. La doctora Helen Fisher (2006) ha estudiado a personas “locamente enamoradas” y ha descubierto varias cosas importantes a la hora de ayudar a las parejas en sus primeros años de vida conyugal.

Dice esta autora que en el cerebro de un enamorado hay un coctel de químicos que le permiten vivir intensamente sus emociones y hacer cosas por el otro sin costo alguno; ser atento, hablar

por horas, observar solo lo bueno del otro, satisfacer los caprichos del ser amado, cambiar de gustos o preferencias y todo esto con el mayor de los gustos.

La primera responsable de esta locura del amor es la dopamina, un neurotransmisor asociado a la motivación y a las conductas orientadas a alcanzar un objetivo concreto. Cuando una persona ve al ser amado se activan las partes de su cerebro asociadas con el placer y las recompensas que liberan dopamina y esta a su vez produce energía suficiente y un extraordinario placer y alegría. Al mismo tiempo se agudiza la atención y la motivación. Además, otro químico presente en esta etapa es la serotonina, la cual fue encontrada en un 40% menos en las personas locamente enamoradas y en quienes sufren el trastorno obsesivo compulsivo.

Todo esto ha llevado a los científicos a concluir que el enamoramiento se puede comparar a un estado temporal de locura el cual debe terminar, pues el cerebro no puede aguantar mucho tiempo esta alteración permanente de químicos. Lo importante de todo esto es que los recién casados deben ser conscientes que esta etapa de amor romántico tiende a bajar de intensidad. Esto no significa que el amor se acabó, sino que es hora de entrar a una etapa de maduración del amor que se basa en decisiones y acciones concretas. Ahora son estas acciones las que ayudarán a la producción de una nueva hormona: la oxitocina (la hormona del apego o de los vínculos). Esta importante hormona se alimenta no solamente durante el contacto sexual, sino también con el trato amoroso, el toque, las caricias y los abrazos.

Tareas para los recién casados

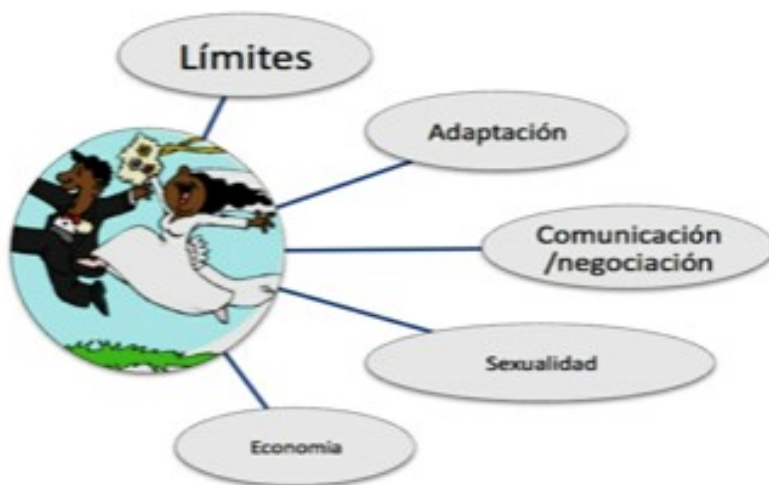
El primer año de vida del matrimonio es muy importante, es la época para poner los fundamentos de la relación, la pareja debe lograr varias tareas que le permitirán vivir mejor la crisis normal de adaptación y aprender a vivir en convivencia. Se deben abordar varios temas como los límites, la adaptación, la comunicación, la sexualidad y la economía.

Establecer límites sanos es aprender a “dejar padre y madre” como lo enseña la Biblia en Génesis 2: 24. Y en Latinoamérica la tarea no es solamente para la pareja sino también para los padres que a veces les cuesta soltar a los hijos y que estos se vayan de casa. Es posible que la mayoría de los padres quieran opinar e intervenir, bien sea con comentarios, sugerencias, consejos e incluso algo de presión sobre la nueva pareja. La pareja necesita honrar a sus padres, pero a su vez construir su nueva relación a la luz de sus propias necesidades y anhelos.

Cuando no se logra establecer límites tempranos, las familias de origen pueden creerse con derechos que no les corresponde y darse escaladas de críticas de un esposo hacia la familia de ella y viceversa.

Dejar las familias implica un dejar en tres niveles, en lo físico, lo emocional y lo económico, pues es posible que un alto número de parejas convivan sus primeros años de matrimonio con sus padres. Este es un tema relevante en la consejería que frecuentemente sale a relucir como algo que marcó negativamente a la pareja de recién casados. ¿Cómo se puede pedir amablemente a una querida suegra que no se entrometa en las cosas de ellos dos, si viven bajo su techo? El

dicho popular dice: “El que se casa quiere casa” tiene mucho de cierto y no debe ser subestimado.



En la actualidad existen algunas culturas en las cuales la vida con las familias extendidas (padres, suegros, hermanos, tíos o primos) siguen siendo la norma predominante y con algunas ventajas en el cuidado de los niños, pues en estas culturas los recién casados contarán con una mayor ayuda a la hora de ser padres. En estos casos es importante respetar las normas y cultura de las personas, teniendo en cuenta que la relación de los recién casados puede desarrollarse sanamente aun estando en la casa de los suegros porque esta es la costumbre y el sentido de comunidad es mucho más marcado. Esto no descarta los posibles conflictos y en caso de darse los esposos deberán evaluar cuánto les afecta su relación y matrimonio el vivir con sus familias de origen. El criterio ha de ser el bien del nuevo hogar.

Los límites con las familias de origen en el ámbito emocional pueden ser algo complejo, ya que se pueden ver involucradas lealtades, que el cónyuge podría no entender. Por lo tanto priorizar la relación de pareja, la toma de decisiones, el respeto por los acuerdos suele ser una fuente de conflicto en parejas que no han logrado establecer los límites sanos con cada una de sus familias.

Si el matrimonio se constituyó debido a un embarazo no planeado, será importante para la consejería explorar las posibles deudas emocionales con los padres, debido al dolor o la decepción causados. Esto puede inhibir la libertad para poner límites a la intromisión de los padres y especialmente en los casos en que además se recibió ayuda económica para estudio, vivienda, etc. Suele ser un dilema común en la consejería quien dice: ¿Cómo voy a reclamar algo a mis padres si ellos han sido tan buenos con nosotros?, o “No puedo decir nada porque ellos son los que me cuidan a los niños”.

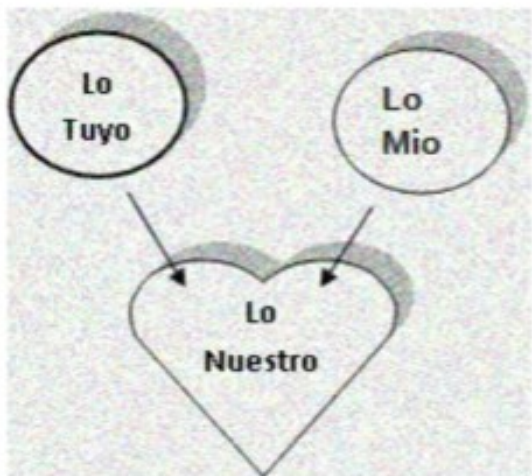
Muchos de los temas de consejería van a girar en torno a este tema de las familias de origen y las críticas mutuas. Se debe ayudar a las parejas con varios años de casados y con problemas en

el inicio de su relación de pareja a hacer una tregua, decidir respetar a las respectivas familias, dejar las críticas, perdonar las ofensas del pasado y hacer los cambios necesarios para ponerles límites sanos. También son frecuentes los resentimientos con el cónyuge debido a los comportamientos de uno o ambos suegros, así como por las críticas de uno hacia la familia del otro.

Los problemas entre suegras y nueras no es algo de la actualidad. Ya en la Biblia encontramos una suegra quejándose de sus nueras. Rebeca no estaba muy feliz con la elección hecha por Esaú (Génesis 27: 46) y seguro que esto era una fuente de conflicto. Las intromisiones de los suegros o familiares en los asuntos de la nueva pareja pueden ser algo esperado. Es normal que ellos den sus opiniones. Algunos padres quieren no sólo dar su opinión sino hasta imponer algún criterio; lo malo no es tanto que ellos lo hagan, sino que la nueva pareja de recién casados no pueda poner los límites necesarios a sus respectivos padres.

Un ejemplo de esto puede ser ilustrado cuando los recién casados invitan a comer a su casa a sus padres y en medio de la conversación una madre puede decir a su nuera “querida esta comida no es como le gusta a mi hijo”. En este caso la respuesta del hijo marcará un hito en la relación de pareja; si este se queda callado ante el comentario de su querida madre, tendrá a una esposa posiblemente resentida por los comentarios de su suegra; al contrario, si este amablemente le dice a su madre “mamá gracias por tu preocupación, pero mi esposa se está esforzando mucho y me gusta lo que hace”, tendrá una esposa que se siente respaldada y segura, evitándole así tener que defenderse de su suegra y manteniendo una relación más cordial. Sin embargo, aún es posible el escenario en el cual el hijo ataca a su propia madre, pero luego ésta se resiente contra su nuera ya que pone a su hijo contra ella.

Lo mismo debe hacer la esposa en cuanto a los comentarios de su propia familia respecto de su esposo, es decir que cada uno debe defender o respaldar a su cónyuge ante sus padres o familiares.



Adaptación a los cambios

El matrimonio trae consigo múltiples cambios en la vida de los novios, desde aprender a dormir en la misma cama y en qué lado va a dormir cada uno. Hay muchas anécdotas de cada recién casado, como por ejemplo los que a media noche se despiertan por un codazo del otro o por los ronquidos o porque le han despojado enteramente de las cobijas y se muere del frío, etc. Estos pequeños cambios son reflejo de la multitud de nuevas cosas a las que los recién casados se ven enfrentados cada día.

Para adaptarse al matrimonio se necesita de flexibilidad de ambas partes y la aceptación de que cada uno viene de contextos muy diferentes. Cada uno trae “lo suyo” “lo mío” “mi forma de hacer” “la forma de hacer de mi familia” y el desafío es empezar a pensar en “lo nuestro” “nuestra forma de hacer”. Una pareja se casó y comenzó a tener algunas dificultades a la hora de comer, pues ella venía de una familia donde la hora de comer era un tiempo de comer solamente, nadie hablaba, pero él venía de un hogar donde la hora de comer, era también ¡La hora de hablar, reír y contar historias! ¿Se imaginan a estos dos a la hora de comer? El desafío es ir construyendo “lo nuestro” sin desvalorizar la forma de hacer de cada uno o de las tradiciones de las familias de origen e ir tomando lo mejor de cada una de las familias.

Cada uno debe valorar las expectativas que trae al matrimonio, qué es lo que se cree o se piensa acerca de qué es una esposa o un esposo, cuáles son los roles o deberes de un esposo o esposa y hablar de ello, pues se pueden llevar grandes sorpresas y más en la actualidad. Un joven criado por una madre machista puede llegar al matrimonio con la idea fija de que su esposa amada, que trabaja fuera de casa igual que él, le atenderá igual que su madre y él solo tendrá que llegar a casa, descansar viendo tele mientras ella hace la comida.

Pueden surgir problemas en la relación cuando se dan posturas poco flexibles y una de las partes quiere imponer su forma de hacer las cosas, porque en “mi familia se hacía así” “porque mi mamá me enseñó así”. Muchas de las tradiciones o formas de hacer las cosas, son solo eso: “una forma”. Hay muchas otras formas de hacer las cosas y no implica que una sea mejor que otra, pero cuando creemos que solo hay una forma correcta esto puede crear problemas en las relaciones.

En resumen, la nueva pareja debe entender que se ha casado con un hombre o una mujer que es un simple ser humano, un ser con muchas cualidades, pero imperfecto, que tiene su propia historia y tradiciones y que juntos deben descubrir la forma como quieren construir su hogar, cómo lo harán y cuáles serán sus propias tradiciones. Esto requiere de paciencia, respirar hondo muchas veces y aprender a comunicarse.

Comunicación y resolución de conflictos

Se puede decir que la comunicación es algo indispensable en la vida de pareja. Sin ella la relación puede morir. Es un hecho evidente que la mayoría de las parejas dejan de hablar cuando la rutina se instaura en sus vidas y la etapa de “locamente enamorado” va pasando. Es por esto que la comunicación debe ser algo cuidado de manera intencional, pues de lo contrario muchas cosas ocuparán su lugar, como la televisión, los amigos, el trabajo, etc.

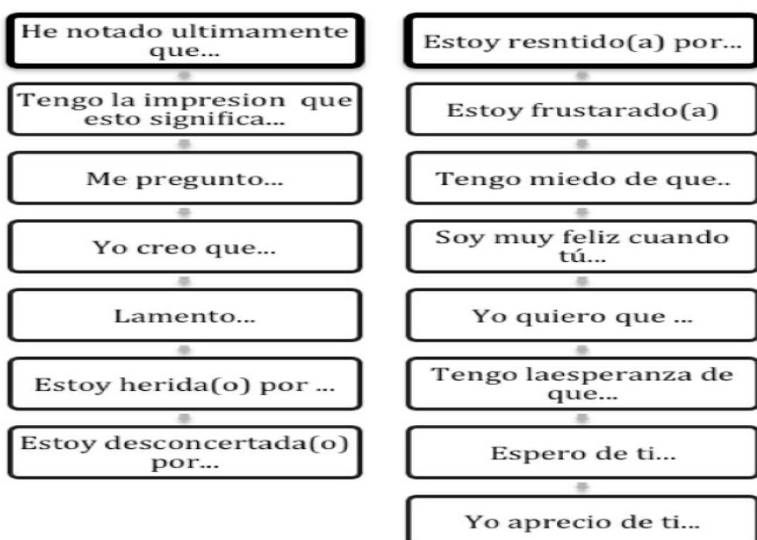
Cuando se habla de cuidar la comunicación hay varios puntos a tener en cuenta:

- Tener un tiempo diario en las noches para hablar sobre los acontecimientos del día, puede ser unos 15 minutos
- Acordar una cita semanal o quincenal para salir solos.
- Mantener intencionalmente las palabras de aprecio y gratitud
- No olvidar el 'por favor', 'gracias', en la rutina diaria
- Aprender a manejar los conflictos expresándolos adecuadamente.

Para expresar la inconformidad en las relaciones, es necesario aprender a hacer un reclamo responsable y a escuchar con empatía al otro cuando los hace. Una guía muy buena para esto es la que mostraremos en el siguiente esquema y que permite aprender formas saludables de expresar el conflicto o problema sin culpar al otro, manifestando los sentimientos propios y dando sugerencias de cambio.¹¹ Este esquema ha sido adaptado del original. La idea no es tomar cada frase en un conflicto; se trata de aprender cuáles de estas frases son las que más expresan sus ideas y sentimientos y aprender a usarlas cuando sea necesario; la primera es indispensable pues es la que expresa la conducta que está molestando de manera concreta; nunca se debe hablar de más de una cosa al mismo tiempo. De las que expresan pensamientos o sentimientos se debe elegir por lo menos dos o tres en cada conversación.

Tren de la comunicación efectiva

Como se puede apreciar en el esquema, el tren de la comunicación efectiva; la conversación del que reclama evita acusar y usar la segunda persona, expresa sentimientos y deseos desde el yo, sin atacar, o culpar y termina con sugerencias y afirmaciones.



Quien escucha debe aprender a escuchar de forma empática, y esto requiere también de gran esfuerzo y autodominio para no contestar antes de tiempo. Es bueno recordar este consejo: “Es necio y vergonzoso responder antes de escuchar” Proverbios 18: 13



Sexualidad

La sexualidad, la comunicación y la intimidad van de la mano, porque la intimidad emocional es la base de la intimidad sexual y éstas a su vez se nutren mediante la comunicación en la pareja. El Eros o amor pasional fue un invento de Dios, por lo tanto, es bueno y la pareja debe aprender a disfrutar de este regalo.

Ventana Bíblica

Las Escrituras revelan cuatro aspectos fundamentales acerca de la identidad y de la sexualidad humana (Cano, Gallego, cano, 2012)

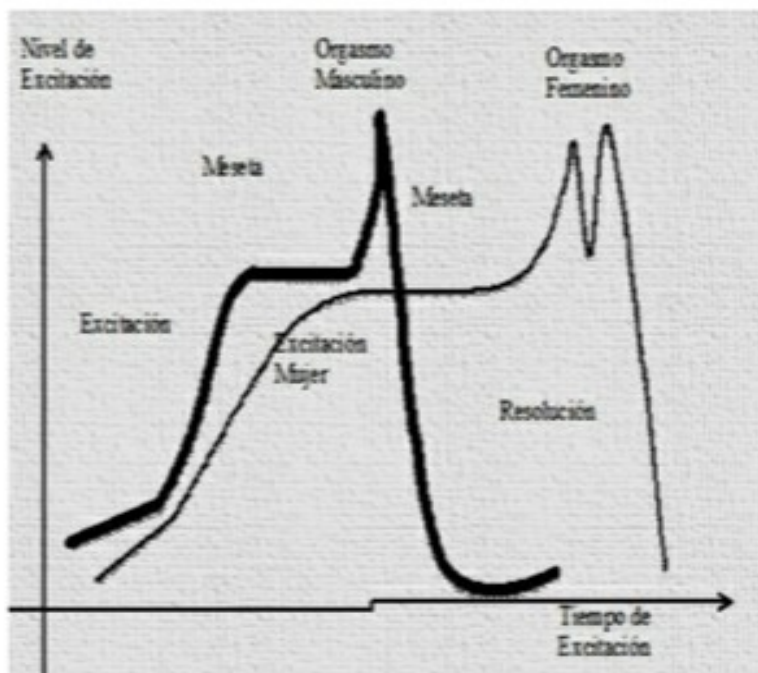
- Dios se revela a través de las Sagradas Escrituras como **Padre**: “Pero tú eres nuestro padre, si bien Abraham nos ignora, e Israel no nos conoce; tú, oh Jehová, eres nuestro padre; nuestro Redentor perpetuo es tu nombre” Isaías 63: 16. **La sexualidad se ejerce desde quienes somos.**
- El ser humano es hecho a **imagen y semejanza de Dios**: “Y creó Dios al hombre a su imagen, a imagen de Dios lo creó; varón y hembra los creó” Génesis 1: 27. **La sexualidad forma parte de la integralidad nuestra como seres humanos que reflejan la gloria de Dios.**
- Dios Trino (Padre, Hijo y Espíritu Santo) crea al ser humano a su imagen y semejanza como varón y hembra: Ellos son empoderados para fructificar y multiplicarse con el fin de formar la

comunidad humana a través de uniones heterosexuales, las cuales dan cuenta de la complementariedad e interdependencia necesarias para cumplir el propósito de Dios con la humanidad: glorificar a su creador y ser mayordomos de su creación. Fuimos creados para uniones monógamas y heterosexuales.

- Dios creó la sexualidad como algo **bueno**: “Por tanto dejará al hombre a su padre y a su madre y se unirá a su mujer, y serán una sola carne. Y estaban ambos desnudos, Adán y su mujer, y no se avergonzaban”. Génesis 2: 24-25.

El ser humano es creado como un ser sexual para el disfrute sexual, dentro del marco de referencia que Dios dio

Lo más importante en la primera etapa del matrimonio es que ambos cónyuges tengan la libertad de hablar acerca de su sexualidad, conocer las diferencias en la respuesta sexual del hombre y la mujer, así como los anhelos y gustos. Se debe asegurar que la pareja tome el tiempo necesario para el conocimiento y deleite mutuo.



Se debe poner especial cuidado a las parejas que han comenzado su matrimonio enfocados en cuidar a un bebé más que en la pareja o que viven cualquier otra circunstancia que mengua la libertad sexual. Suele ser un tema de preparación importante en la consejería prematrimonial dado que las parejas a veces tienen expectativas diferentes, ideales y aún experiencias previas que suelen afectar el inicio de la vida sexual en pareja. No es de extrañar que se tenga ignorancia incluso frente al aspecto fisiológico.

Nótese la diferencia en la respuesta sexual del hombre y la mujer en la ilustración, lo cual brinda un conocimiento fundamental para el buen acople sexual de la pareja. Este gráfico

muestra claramente las diferencias en las respuestas masculina y femenina en el acto sexual. El gráfico de la izquierda es del hombre y el de la derecha es el de la mujer. Se puede notar claramente que el varón se excita mucho más rápido que la mujer; él puede llegar al orgasmo tan rápido mientras la mujer apenas va en la etapa de la meseta. Puede ser que haya algunas variaciones dependiendo de cada individuo y cada pareja deberá entender su propia realidad, lo cual puede tomar tiempo y requerir paciencia. Lo más importante en esta etapa de ajuste sexual es la comunicación honesta entre los dos conyugues, ambos deben ser sinceros frente a lo que sienten, les gusta y les incomoda.

Si se dieran dificultades en el ajuste sexual, lo cual es más normal de lo que se piensa, se recomienda sugerir a la pareja buen material de apoyo que no atente contra la cosmovisión bíblica pero que sí aporte conocimiento sobre el tema. La meta es lograr que tanto él como ella disfruten de la sexualidad y de los orgasmos, pero también evitar centrarse exclusivamente en la relación sexual, sin cultivar una buena convivencia y una sana comunicación, que constituyen la base de ésta.

Esta época postmoderna con sus tendencias individualistas, consumistas y materialistas representan un peligro inminente para la sexualidad de la pareja. Han aparecido en sociedades “desarrolladas”, nuevas modalidades de pareja que conviven sin tener sexo, dadas las demandas laborales y otros tantos factores. Estas sociedades han visto un crecimiento exponencial de todo tipo de comercio sexual, especialmente de la pornografía en modalidades extravagantes¹². En este documental francés se plantea textualmente: “Tener sexo se ha vuelto tan complicado para los japoneses que es “mejor tenerlo solo”, pues solo pueden pensar en ellos y no tienen que preocuparse por el placer del otro. La relación se diluye completamente.... La comodidad material y la pornografía parece haber hecho perder el deseo sexual de los japoneses; pornografía y prostitución son sinónimo de placer inmediato y sin esfuerzo”. El placer inmediato y sin esfuerzo no van de la mano en la relación sexual de pareja, pues se necesita todo lo opuesto de parte del hombre, éste debe aprender el ritmo de su esposa e ir a este; esto implica el esfuerzo y dominio propio de parte de él y la paciencia, el amor y la comunicación de ambos para ir acoplándose cada uno al otro. Es el amor ágape en acción.

Si bien pareciera que estas tendencias no son tan extremas en el continente Latinoamericano, sí se debe decir que pueden subsistir herencias culturales no muy sanas con nuevas tendencias que tampoco lo son. Es un desafío para la consejería pastoral prematrimonial discipular a la pareja en una cosmovisión bíblica de la sexualidad y tratar a tiempo las **alertas rojas** en esta área, pues puede llegar a ser un área por donde se detona la crisis de la pareja. Sigue siendo un mito hablar libremente de sexualidad y se suele tratar el tema cuando puede ser un poco tarde.

Algunos trastornos sexuales que deben ser tratados lo más pronto posible

- No consumir el matrimonio por medio del acto sexual.
- Disfunción eréctil o impotencia:** La disfunción eréctil (D.E.) es la incapacidad persistente de alcanzar y mantener una erección suficiente para permitir un desempeño sexual satisfactorio.

Una revisión reciente de estudios epidemiológicos sobre D.E. sugiere que aproximadamente 5-20% de los hombres tienen D.E. moderada a grave¹³.

•**Eyacuación Precoz:** “Es una disfunción sexual masculina que se caracteriza por la eyacuación que siempre o casi siempre se produce antes o dentro del minuto posterior a la penetración vaginal; y la incapacidad de retrasar la eyacuación en todas o casi todas las penetraciones vaginales; y las consecuencias negativas personales, como ansiedad, molestias, frustración y/ o evitar la intimidad sexual”. La eyacuación precoz es la disfunción sexual masculina más común, con tasas de prevalencia del 20 al 30% ¹⁴.

•**El vaginismo:** Es el espasmo involuntario y recurrente de la musculatura del tercio externo de la vagina que interfiere con el coito y genera tensión o dificultad en las relaciones interpersonales¹⁵. •**Dispareunia:** Es el coito doloroso tanto en hombres como mujeres, y puede ir desde una irritación post coital hasta fuerte dolor¹⁶.

•**Fobias sexuales:** Es el temor, o los temores persistentes e irracionales asociados a cualquier actividad de índole sexual.

Todos los casos anteriormente citados requieren de una evaluación médica para descartar un problema físico. El acompañamiento de especialistas en salud sexual y terapia de pareja también han de ser recursos recomendados en estos casos.

Estudio de caso

Juan Pablo y Jennifer¹⁷ se habían conocido hacía más de dos años; y por la química que tuvieron parece que eran el uno para el otro. Empezaron a tener relaciones íntimas a solo unos meses de empezar a salir. Estas, a su parecer, eran espectaculares y según ellos, eran el complemento perfecto (cóncavo y convexo). Después de un año de relación, decidieron casarse por lo civil, solo para arreglar algunos asuntos legales y de trabajo, y también para darles gusto a las familias que no les parecía bien que estuvieran conviviendo así no más.

Al casarse e irse a vivir juntos, esperaban que su gran pasión sexual se mantuviera, pero no fue así. Tan solo a seis meses de casados la pasión se perdió. Parecía que el trabajo, los constantes viajes, y las deudas por el nuevo auto y el departamento empezaron a afectar la relación y la intimidad.

La comunicación cada vez iba más en deterioro y a veces uno de ellos (generalmente Juan Pablo) dormía en el sofá para evitar las discusiones y prevenir así el terminar más lastimados. Ella pensaba que Juan Pablo no la veía tan atractiva y sensual como al inicio y él pensaba que Jennifer ya no se arreglaba igual para él y que no era tan apasionada, coqueta y de iniciativa como antes.

A veces discutían y Juan Pablo le comparaba con otras chicas con las que había salido y que nunca descuidaron su apariencia física y su coquetería. Ella, por su parte le reclamaba porque

sus exmaridos siempre fueron tiernos, delicados y detallistas a pesar de las circunstancias difíciles.

- ¿Qué es lo que estaba pasando con Juan Pablo y Jennifer?
- ¿Qué se les puede recomendar si vinieran buscando ayuda?

Retroalimentación

El caso de esta pareja pareciera ser muy clásico en nuestra época. Muchos jóvenes entran al matrimonio teniendo relaciones sexuales previas, las cuales, al ser vividas casi siempre en un contexto de clandestinidad, inmediatez e intermitentemente sin un compromiso ni las responsabilidades que conlleva el matrimonio, van alimentando el mito de que las relaciones sexuales extramaritales son mejores y que en el matrimonio el sexo es aburrido y rutinario.

Primero, la pareja debe entender que antes no tenían las responsabilidades que ahora conlleva el matrimonio y que vivir la sexualidad implica un cuidado intencional de la misma mediante la comunicación y el cuidado de una cercanía emocional constante y mediante las palabras de aprecio, gratitud y valoración. Es bueno para ellos hacerles caer en cuenta que la etapa de “locamente enamorados” no dura para siempre, pero que sí pueden cultivar y revivir la pasión por medio de las acciones de amor y servicio mutuo.

Esta pareja debe ser guiada a perdonarse mutuamente y aprender a manejar los conflictos de manera más saludable. Los esposos deben aprender a no comparar su relación con otras del pasado y se sugiere estudiar más a fondo el tema de las implicaciones espirituales del pecado sexual, tanto antes como durante el matrimonio, planteadas ampliamente por John White (1995) en su libro sobre la sanidad sexual. Dice White: “La victoria en el conflicto espiritual depende de adorar a Dios y no coquetear con la idolatría” (p. 76).

Entonces, para concluir: El cuidado de la vida sexual de la pareja es vital, desde el inicio y a lo largo de todos los años de convivencia. En cada época la relación irá evolucionando y tendrá algunos nuevos matices de dificultad y de disfrute, pero en todas las épocas será fundamental seguir cultivando la comunicación y la intimidad emocional, además del cuidado espiritual que permite fortalecer el sexo y el amor: **la combinación ideal**.

La Economía

Pocas parejas antes de casarse piensan en hablar del dinero y es natural pues no es un tema muy romántico. Algunas solo hablan de los gastos de la boda y la luna de miel; incluso muchas parejas pueden caer en grandes deudas por tener “la boda de sus sueños”, perdiendo de vista el verdadero sentido de del pacto mutuo que harán delante de Dios.

No tiene ningún sentido que una de las primeras tareas de la vida marital sea pagar una gran deuda por la boda y puede llegar a ser una tensión innecesaria. La mejor recomendación para

unos novios perdidos en su romance es que sean prudentes en esto y no iniciar su matrimonio con deudas.

La mujer y el hombre del siglo XXI tienen una tentación muy fuerte: **“Vivir para trabajar, trabajar para ganar, ganar para comprar y comprar para valer”**. Pero, comenzar una relación de pareja bajo estos criterios traerá consigo muchos dolores de cabeza y no pocas peleas. Como nuevos compañeros de vida, los esposos deben revisar sus paradigmas acerca del dinero y pensar cómo es que Dios quiere que se maneje el dinero.

En la oración del Padre Nuestro ya Jesús dejó claro que Dios se interesa en las necesidades materiales cuando enseña a orar por esta área: **“Danos el pan nuestro de cada día”** (Mateo 6: 11). De este texto lo primero que se puede notar es que el sustento proviene de él e independientemente del trabajo o profesión que se tenga se debe tener una actitud de dependencia de él, que se demuestra en cómo es que se ora por las finanzas.

Por esto, el tener presente la dependencia de Dios y la buena mayordomía guardará el corazón de caer en angustias y afanes de la vida. Así mismo guardará a la familia de deudas, del consumismo y del trabajar en exceso. Dijo Jesús con sabiduría: “Por eso les digo: No se preocupen por su vida, qué comerán o beberán; ni por su cuerpo, cómo se vestirán. ¿No tiene la vida más valor que la comida y el cuerpo más que la ropa? Fíjense en las aves del cielo: no siembran ni cosechan ni almacenan en graneros; sin embargo, el Padre celestial las alimenta. ¿No valen ustedes mucho más que ellas?” (Mateo 6. 25-26).

El dinero es uno de los temas por los que más discuten las parejas en el matrimonio. No hablar del presupuesto, no discutir las prioridades y las necesidades de cada miembro de la familia, como tampoco planificar los gastos constituyen graves errores que hacen que se presente una crisis que irá en aumento como una bola de nieve. Algunas parejas suelen buscar ayuda cuando es demasiado tarde.

Independientemente si ambos miembros de la pareja trabajan, si alguno está desempleado, o si apenas está en proceso de profesionalización, el área económica necesita de muchos acuerdos y abundante comunicación, tanto al principio de la vida en pareja, como durante toda la vida. Y no es fácil dada la complejidad de la vida moderna y los desafíos de la vida urbana. En los casos en los cuales ambos trabajan, es muy común ver a las parejas peleando porque el uno gana más dinero que el otro o porque hay matrimonios previos y la necesidad de parte de uno de seguir dando un aporte para sus hijos. También se dan los casos en los que uno de los dos no quiere aportar nada de sus ingresos porque los quiere usar solo para gastos personales o para sus padres, causando mucho malestar y resentimiento en el cónyuge que se siente usado en la relación como si fuera “un banco”.

Antes de casarse los novios deberían hablar acerca de esto; si no lo han hecho es una tarea por hacer lo más pronto posible. La honestidad es el primer requisito en este tema; cada uno debe saber cuánto gana el otro y las deudas que tiene. El ser “uno solo” incluye la economía familiar pues dos se hacen uno para construir un proyecto de vida juntos, así que ambas partes deben

estar conscientes de esto, decidir quién es mejor para manejar el dinero y hacer un presupuesto que incluya todos los gastos necesarios de su vida juntos. Es muy importante en esto incluir un ítem de gastos personales, una asignación personal para cada uno, que puede ser mucho o poco según los ingresos. Lo importante de este dinero es que cada uno puede darle el uso que quiera de modo que lo pueda usar o ahorrar, si así lo desea.

Si hay hijos de relaciones anteriores surge la necesidad de una de las partes o de ambas de seguir aportando para estos. Todo esto debe hablarse e incluir los dineros que se dan a los hijos fuera del nuevo matrimonio dentro del presupuesto o si prefieren, hacer un presupuesto excluyendo los dineros dados a terceros (pero teniendo conocimiento de ello).

Se debe anotar que manejar presupuestos separados es causa de desconfianza y discusiones, por lo cual es riesgoso. Se sugiere por tanto que la pareja tenga un presupuesto común y que cada uno sepa acerca del dinero que entra y que sale. Si hay mentiras, engaños o deudas no declaradas por parte del cónyuge, suele ocurrir una herida difícil de superar. La pareja debe comprender que lo que cada uno haga en el área económica afectará al otro y a toda la familia. “Hemos sido testigos de muchas heridas dolorosas y problemas serios en parejas en las cuales alguno de ellos actuó de manera egoísta, individualista o abusiva. Son situaciones difíciles de superar, casi en la misma medida de la dificultad de una infidelidad”. Por eso las mentiras, los engaños y los negocios mal planeados hacen mucho daño.

Es importante entender que algunas de las malas costumbres acerca del manejo del dinero son traídos desde la familia de origen y se necesitará mucha humildad y apertura para cambiar los malos hábitos que se tengan frente a la economía. Los dos han de revisar sus ideas acerca del dinero que aprendieron en sus hogares, con papá y mamá.

Se sugiere al consejero ayudar a la pareja a evaluarse con las siguientes preguntas:

Evaluación personal

¿Quién manejaba el dinero en su hogar paterno?

¿Había problemas en su casa por el tema del dinero? ¿Qué problemas?

Cómo te definirías ¿Cómo una persona que sabe administrar y ahorrar el dinero? o ¿Cómo una persona que le gusta gastar sin pesarlo mucho?

Pasos para la elaboración del presupuesto familiar

1. Hacer una lista de los ingresos netos, es decir los salarios de ambos y entradas extras.
2. Hacer una lista detallada de los gastos empezando por los gastos fijos como son arriendo, hipoteca, comida, electricidad, agua, salud, educación, entre otros y terminando con los de entretenimiento
3. Incluir un ítem de diezmos y donaciones
4. Incluir un ítem para ahorro. La pareja debe ponerse metas de cuánto quieren y desean ahorrar y si es necesario ver en qué pueden recortar el presupuesto para lograr su meta. Lo ideal es poder ahorrar al menos entre un 5% al 10% de los ingresos.
5. Incluir un ítem de asignación personal para gastos de cada uno.

Se pueden encontrar en internet plantillas gratuitas y muy útiles para hacer un presupuesto mensual o quincenal¹⁸.

Peligros y oportunidades en las etapas de la pareja¹⁹

Primera Etapa: Idealización ¡Somos la pareja perfecta!
Peligros

- La persona no se prepara para las siguientes etapas
- Dar por sentado que la relación va a crecer sin cultivarla.
- Abrazar el mito de la media naranja permanentemente y resistirse a madurar y a crecer.
- Negar la realidad

Oportunidades

- Tiempo de sembrar
- Hay más libertad de negociar y explorar porque hay menos temores
- Mucha más disposición de entrega

Segunda Etapa: Desilusión ¡Me

equivocé contigo!
Peligros

- Aferrarse al mito y evadir la realidad
- Complacer constantemente al otro por una entrega mal entendida, codependencia o temor al conflicto.
- Retraerse: Dejar de expresar emociones, anhelos y deseos por temor
- Presionar o manipular a la pareja para que se amolde a mis necesidades o deseos.
- Resentirse ante la pérdida y cobrar al otro el precio de la desilusión usando armas nucleares relacionales.
- Dependiendo de la tendencia cultural (machismo o feminismo) o de la tendencia de un miembro de la pareja a ser más fuerte, el mayor peligro es construir la vida alrededor del eje del otro.

Oportunidades

- Aceptar la desilusión y abrirse a la maduración que posibilita el aprendizaje del amor ágape.
- Renunciar a la autosuficiencia y empezar una nueva etapa de dependencia de Dios, invitándole a ser el centro de la reacción.
- Apertura a una nueva dimensión de intimidad, basado en la realidad y no en el ideal del otro o del matrimonio.

Tercera Etapa: Vuelta a la realidad ¡Temo que la realidad se nos escape!
Peligros

- Estancarse en la tristeza, la ira o el resentimiento.
- Tratar de controlar basado en el temor a perder el sueño.
- No dar oportunidad a la relación para el cambio pues! ¡Ya qué, me fallaste!

Oportunidades

- Asumir la desilusión y ser honesto.

- Comenzar de nuevo un proyecto de pareja más real para corregir las falencias

**Cuarta Etapa: La lucha por el poder
¡Si tan solo él/ ella cambiara!**

Peligros

- Obligar o presionar al otro a ser mi “media naranja”.
- Involucrar a los hijos en el juego de poder
- Búsqueda de la libertad perdida a través de formas malsanas.
- Luchar por el poder en la relación en una “pelea sucia” (violencia emocional, física o sexual).

Oportunidades

- Darse cuenta de que en la lucha de poder no gana uno, sino que pierden todos en la familia.
- Arrepentimiento y cambio para el bien de todos.
- Aprender sujeción mutua y a pedir perdón (crecimiento espiritual)
- Desarrollar nuevas habilidades de comunicación y de resolución de conflictos.

**Quinta Etapa: Transformación y
crecimiento ¡Estoy aprendiendo a
amar en forma más madura!**

Peligros

- Conformarse y distanciarse por el activismo o los proyectos individuales
- Dejar de crecer como pareja y entrar en la rutina

Oportunidades

- Disfrutar la vida de una nueva manera.
- Replantear y soñar acerca del futuro y el proyecto de vida

Sexta Etapa: Estabilidad e intimidad

**¡Estamos creciendo en amor... nos
estamos realizando!**

Peligros

- Dejar de proyectarse hacia el mundo y hacia otros por quedarse embebido en el “sólo nosotros dos”
- Abandonar metas propias y no cultivar un propio proyecto de vida, de modo que ante la pérdida del otro de manera abrupta o por la vejez se quede en un vacío existencial

Oportunidades

- Proveer un modelo sano y bendecir a los hijos y a otros con una familia sana. Construir una nueva ilusión, sin egoísmos
- Negociar los sueños y las expectativas individuales para construir un poderoso sueño común.
- Fortalecer la relación para las crisis y los desafíos normales de la vida.

Fortaleciendo los vínculos y la intimidad en la pareja

El tema de la intimidad en la pareja es crucial cuando se piensa en las necesidades de las parejas sanas y felices, que no solamente sobreviven, sino que gozan de felicidad conyugal.

Más allá del enfoque clásico acerca de la buena comunicación, ya que la intimidad va más allá de las técnicas de saber hacer buenos reclamos a la pareja de aprender a pelear (“pelea limpia”), y comunicación empática. Una pareja que crece en intimidad necesita más que eso, sin dejar de practicar habilidades de comunicación básicas, como éstas. Dice Jhonson, una de las terapeutas más reconocidas del mundo:

“Cuando una pareja me dice que ya no son capaces de intercambiar muestras cotidianas de afecto, me inquieto. Cuando me dicen que no hacen el amor, me preocupo. Pero cuando me dicen que no se tocan, sé que tienen problemas graves... las caricias y los gestos de ternura, así como las emociones que provocan, constituyen la ruta por excelencia a las relaciones amorosas. La necesidad de contacto físico responde a dos impulsos fundamentales: el sexo y el deseo de ser sostenidos y reconocidos por otro especial” (Jhonson, 2008. p. 215)

Por esto se sugiere estudiar y profundizar en la “Terapia Centrada en la Emociones” (TCE) co-creada por la terapeuta citada anteriormente, en los años 80. Este enfoque ha resultado ser uno de los más efectivos en la consejería para parejas pero requiere un entrenamiento especial por parte de los terapeutas de parejas. Sin embargo, se pueden recibir todos los beneficios de sus textos escritos ahora para el público en general.

La meta de la TCE es lograr que los vínculos de la pareja se fortalezcan en solidez y profundidad, basándose en comprender como cada miembro de ésta necesita seguridad, amor y consuelo, que son necesidades personales básicas. Según Jhonson (2008) la TCE “busca crear y fortalecer la vinculación afectiva entre dos persona a partir de los métodos claves que forjan una relación amorosa adulta, estas son; la apertura, sintonía afectiva y la capacidad de reacción emocional” (p. 17). Esto es relevante para una cultura Occidental en la cual no ha sido fácil comunicarse en términos de emociones profundas (que no es lo mismo que ser emocionales en la comunicación), y en un continente que dijo a los hombres que no debían llorar.

Otros terapeutas que han aportado significativamente con sus investigaciones, en un proyecto llamado el “Laboratorio del amor”, Gottman & Silver (2000) lograron dilucidar los siete principios para que el matrimonio funcione. Según Gottman la clave para que un matrimonio funcione es muy sencilla. Dice él:

“Las parejas felizmente casadas no son más listas, más ricas o más astutas psicológicamente que otras. Pero en sus vidas cotidianas han adquirido una dinámica que impide que sus pensamientos y sentimientos negativos sobre el compañero (que existen en todas la parejas) ahoguen los positivos. Eso es lo que llamo un matrimonio emocionalmente inteligente” (p. 17).

Estos autores, al igual que Jhonson procuran ir más allá de técnicas de buena comunicación y procuran romper el mito de que hombres y mujeres vienen de diferentes planetas y que necesitan básicamente cosas muy diferentes.

Al respecto su investigación arroja resultados sorprendentes:

“El factor determinante para que una mujer se sienta satisfecha con el sexo, romance y pasión en su matrimonio es, en un 70 por ciento, la calidad de la amistad con su pareja. Para los hombres, el factor determinante es igualmente, en un 70% la calidad de su amistad con su pareja. De modo que a la postre hombres y mujeres parecen venir del mismo planeta” (2000. P. 32).

El aporte de estos investigadores y terapeutas afirma la importancia de repensar la consejería para parejas a la luz de roles y diferencias de género, los cuales son muy cambiantes acordes a la cultura para dar pie a un enfoque bíblico de las relaciones de gracia: amor y respeto, propuestas especialmente por el apóstol Pablo en su pastoral de familia. Dice él que en Cristo no hay varón ni mujer y exhorta tanto al hombre como a la mujer a amar sacrificialmente el uno al otro de modo que el amor, el respeto y la sujeción mutuas en últimas deben valores intrínsecos a una relación amorosa en donde prima la Gracia. Este es el gran aporte de la pastoral del Nuevo Testamento para las parejas y que se puede implementar bellamente a través de buenos programas de fortalecimiento matrimonial que pueden adoptar los buenos elementos de los nuevos enfoques de terapia y consejería para parejas.

Familia con hijos pequeños. Consejería para la crianza y una identidad sana

La llegada del primer hijo marca el inicio de esta etapa tan llena de movimiento. Lo ideal es que la pareja pueda tener tiempo suficiente antes de la llegada del primer bebé para aprender a ser pareja antes de ser padres. Un hijo trae consigo grandes demandas de tiempo, energía y emociones. Si la pareja ha logrado cumplir las tareas correspondientes a la primera etapa de su ciclo vital como familia, estará mejor preparada para hacerle frente a la paternidad.

Uno de los grandes riesgos en esta etapa y las subsiguientes, es que ambos o uno de los padres descuiden su relación de pareja; ser hijocéntricos.

“En nuestra experiencia como consejeros y terapeutas, en las familias en las que ha ocurrido esto, suele haber dificultades en la pareja, tanto en su comunicación como en su intimidad y los hijos suelen ser por varios años un buen distractor que no permite que la crisis aflore, pero sí que se guarde bajo el tapete, con el riesgo de explotar en cualquier momento futuro. Estas son parejas que suelen enfrentar una posible separación cuando los hijos crecen. Otro riesgo que hemos visto en estas familias es que los hijos suelen ser más demandantes, presentan dificultades de conducta (muchas pataletas); no toleran la frustración y suelen ser egocéntricos, lo que los hace potenciales narcisistas (personas enamoradas de sí mismas). Todos estos son daños que se pueden evitar si la pareja aprende, no sin esfuerzo, a priorizar el cuidado de sí mismos para luego cuidar bien a sus hijos”.



Tener la expectativa de ser buenos padres es muy loable, pero tiene sus riesgos, tales como, olvidarse demasiado de sí mismo, sacrificar todo, olvidarse de la pareja, concentrarse solamente en la proveeduría, entre otros. Esto suele ser común en los tiempos en que el primer hijo es único, debido a la ansiedad que se tiene de no cometer errores; de hacerlo perfectamente. Esta ansiedad suele ser mayor si la experiencia en la propia crianza, fue traumática o negativa, pues se procura compensar y evitar al máximo a los hijos el sufrimiento que se tuvo en la niñez. Las madres primerizas pueden volcar toda su atención y amor por el nuevo miembro de la familia y el esposo queda de alguna manera desplazado de la relación o poco involucrado. “Esta es una

queja común de esposos, que al verse relegados, sin atención e intimidad sexual, suelen buscar consuelo de maneras no muy saludables. Hemos escuchado con frecuencia de la tentación de la infidelidad en esta etapa”.

En la consejería y, el asesoramiento a parejas se hace vital ayudar a las parejas a prevenir esto, ayudándoles a ser padres sin dejar de ser pareja, es decir dedicando tiempo para ellos y cultivando su relación. Deben ser muy conscientes que los hijos un día crecerán y quedarán de nuevo el uno frente al otro; que no lleguen a ser unos desconocidos el uno para el otro o personas resentidas por el abandono y el descuido emocional. Dependiendo de cuánto se cultivó la relación, serán dos seres que se siguen amando, están cómodos juntos o serán dos extraños que tienen temor a estar solos.

Otra de las grandes tareas de esta etapa es la formación y la crianza de los hijos con el propósito que va más allá del querer que éstos sean “buenas personas” o que se porten bien a donde vayan. **La meta debe ser proveerles un proceso de desarrollo feliz y unos fundamentos sólidos para una identidad sana.**

La crianza es como el enrejado de una vid, necesario para proveer una estructura que soporte el crecimiento sano de las personas que están a cargo de los adultos. La Biblia conecta esta metáfora a la luz del discipulado, en el cual una persona recién convertida es una nueva criatura que tiene que crecer, tomando la leche espiritual no adulterada (ver: 2 Corintios 5: 16-17; Efesios. 4: 14; 1 Corintios 3: 2; 1 Corintios 13: 11; Hebreos. 5: 12; 1 Pedro 2: 2).

En este manual se quisiera proponer la crianza como un proceso que va más allá de las tareas funcionales de alimentación, cuidado y protección física, sino más bien como un proceso de discipulado de los hijos, que debe estar a cargo de los padres en primera instancia, para luego ser apoyado por la escuela y la iglesia (la escuela dominical). “Son frecuentes las quejas de los maestros de la escuela dominical de niños y adolescentes del descuido de los padres frente a temas básicos de disciplina, límites y formación espiritual”.

En este proceso de discipular a los hijos se les ama, cuida y disciplina, de manera que se alimenten sus necesidades fundamentales, tales como, el **amor** (lo que hace que el corazón de alguien se nutra dando y recibiendo libremente), la **valoración** (la sensación de valor y dignidad que le permite a la persona escoger el bien y la santidad) y la **suficiencia** (la capacidad de tomar responsabilidad y hacer las cosas con seguridad, usando los dones que Dios les ha dado). En este modelo de identidad estos se consideran los aspectos internos de ésta y son la base de una identidad sana. Cuando los padres no logran construir una identidad balanceada en estos tres aspectos, suele haber vacíos que los niños procurarán llenar de maneras no sanas y, quedarán expuestos a buscar llenar estas necesidades de maneras adictivas y autodestructivas²⁰.

La crianza por tanto debe proveer a cada hijo e hija sin distinción de sexo o edad la certeza de ser amado, de ser digno de amor, de sentirse valioso y capaz y de hacerse cargo de su propia vida. Estos son los pilares que forjan una vida sana y deben ser contruidos desde el momento mismo de la concepción hasta la adolescencia, hacia la adultez. Además la crianza se debe

hacer bajo la concepción del pastoreo del hijo, una perspectiva que va más allá de la aplicación de la disciplina del castigo para buscar formar el corazón del hijo, tal como lo plantea TeddTripp:

“Dios tiene que ver con el corazón de cada hombre y mujer, pues este es “manantial de la vida” (Proverbios 4: 23). Los padres abundan a centrarse en lo externo de la conducta en lugar de la abundancia interna del corazón. Tenemos la tendencia a preocuparnos más por el “qué” de la conducta, en lugar del “por qué” de la misma. En consecuencia, la mayoría de nosotros perdemos una enorme cantidad de energía controlando el comportamiento de la nuestros hijos. Según centramos nuestra atención en dosificar el comportamiento, perdemos la oportunidad de tocar el corazón” (2011, p. 1).

Sin embargo, una visión de la disciplina desde el corazón y la motivación implica un compromiso alto y demandante de parte de los padres, pues requiere no solo tiempo de calidad, sino tiempo suficiente para tratar los asuntos de fondo durante la formación de los hijos.

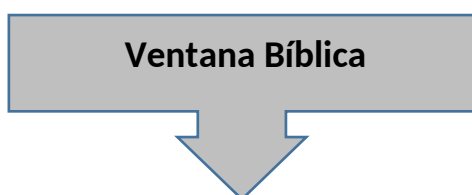
Los padres tienen un papel muy importante en el desarrollo de hábitos y del carácter y por esta razón todo programa de formación, crianza efectiva o de pastoreo debe tenerlos en cuenta e involucrarlos, pues son ellos los que sientan las primeras bases en los niños que les permitirán desarrollar con mayor eficacia todo el potencial que Dios ha puesto en cada ser humano. Y en vista de que en los avatares del mundo moderno no suele haber mucho tiempo, las iglesias deben asegurar el involucramiento y el liderazgo de los padres en el cuidado de los niños en la iglesia. Puede ser un desafío grande, pero ahí está la tarea fundamental.

Para un programa de crianza efectiva se sugieren los siguientes temas, para los cuales se encuentran excelentes recursos, literarios y cibernéticos. El punto es que ¡Un padre no nace, se hace!

Temas para un programa de crianza sana y efectiva²¹

- Trabajo en equipo en la pareja-Un tema muy clave y fuente de muchos conflictos y triangulaciones negativas con los hijos
- Cuidado de los hijos: Sueño, alimentación y hábitos básicos según la edad
- Disciplina y castigo: El uso de normas, reglas, incentivos y límites
- El manejo de las pataletas
- Afirmación de la identidad: Cómo afirmar a los hijos y a las hijas de manera individual y según su género
- Autonomía: la lucha contra el descuido o la sobreprotección

- Tareas y responsabilidades para los hijos
- El papel del juego: Aprendiendo a jugar con los hijos, en vez de entretenerlos. Un tema cada vez más relevante.
- Sexualidad y prevención del abuso sexual
- Cómo sobrevivir a la adolescencia
- Espiritualidad. La importancia del devocional familiar²²



Los tres primeros capítulos del Génesis proveen la revelación de la parentalidad sana; las bases de la identidad tanto en lo interno como lo externo, y el propósito de Dios con la creación del ser humano²³. La revelación de Dios como Padre a lo largo de todas las Escrituras es una enseñanza que no se puede dejar de lado a la hora de pensar en forjar una identidad sana en los pequeños. Él es el modelo del Padre Perfecto y de la gracia y la verdad, principios fundamentales del carácter de Dios trino; son los elementos del carácter que producen una vida justa que agrada a Dios y bendice a quienes nos rodean.

Dios nos creó a su imagen y semejanza como seres relacionales con la capacidad de amar y ser amados. Por eso se puede inferir que una de las metas fundamentales de la vida en familia es la formación de un hogar en el cual se enseñan los principios de la gracia y la verdad, con el amor como base para las relaciones y la convivencia. Los padres modelan la gracia o la des-gracia (falta de gracia) y su ejercicio de paternidad es la ventana que los niños tienen para conocer a Dios como Padre. En ese sentido la bendición o la maldición (la falta de gracia y verdad, por tanto, de justicia) está en manos de los padres o quienes proveen cuidado básico a los niños.

Por eso es importante que los padres se responsabilicen de su tarea de bendecir a sus hijos y no esperar que otros lo hagan por ellos. En la Biblia el tema de la bendición parental es supremamente relevante y se anima a quienes quieran profundizar al respecto, a hacer un estudio sobre la bendición. Además se debe tener en cuenta la perspectiva intergeneracional de la familia que se nota a través de las muchas historias en el Antiguo testamento y un ejemplo relevante en el Nuevo, con el joven Timoteo. En todas estas la obediencia y fidelidad a Dios, el buen ejemplo, las acciones o los pecados de los padres tienen su impacto por generaciones. Es notable que en el caso de Josué su liderazgo espiritual en la familia implicó una ruptura con viejos patrones aprendidos en su familia de origen (ver Josué 24: 14-15, Deuteronomio 11: 16-32).

La crianza y los vínculos

Uno de los principios fundamentales para el desarrollo y estabilidad de toda persona tiene que ver con el amor y la aceptación recibidos desde su nacimiento. Existe el mito del amor que surge del instinto paternal, pero la realidad es que el vínculo con los hijos se desarrolla a partir del cuidado, el tiempo, el juego, la comunicación afectiva y muchas otras rutinas que no solo requieren calidad de tiempo, sino también cantidad (Gallego, 2012). Lo cierto es que los padres necesitan establecer una relación de confianza básica con los hijos y dependiendo de la propia historia con la familia de origen, se dará la necesidad de aprender a amar a los hijos de maneras profundas y significativas, sin caer en codependencia y sobreprotección.

La crianza por tanto tendrá que ir más allá de la enseñanza o el entrenamiento funcional pues es la gran oportunidad que tienen los padres de establecer vínculos profundos con sus hijos en el contexto de la cotidianidad. Es un aprendizaje afectivo-relacional no solo para los hijos sino también para los padres, pues es posible que de hecho lleguen a ser padres sin haberse vinculado con sus propios progenitores. Pero la vinculación con los hijos siempre es posible siempre y cuando se esté dispuesto a reflexionar en la propia historia y se esté abierto a aprender nuevas maneras de relacionarse con cada hijo de una manera particular, pues cada uno es diferente.

En la investigación hecha por una de las autoras (Gallego, 2012. p. 145)) acerca del tema de la crianza, se concluyó que no pocos padres necesitan apoyo externo en su proceso de vinculación con sus hijos, de modo que puedan vivir la crianza y sus desafíos con mejores posibilidades. Algunos padres necesitan ayuda para hacerlo con un recién nacido, otros empiezan a tener dificultades en su vinculación recién el hijo quiere ser un poco más autónomo, mientras que otros presentan rupturas en su vinculación con sus adolescente o jóvenes.

En dicha investigación surgió la necesidad de recuperar, con miras al fortalecimiento de los vínculos entre padres e hijos, los tiempos de comida juntos, el juego y el deporte, en vista de la falta de tiempo que están teniendo los padres de las urbes para pasar suficiente tiempo para el cuidado y la crianza de sus hijos. Esto implica para los padres la necesidad de replantear sus hábitos de vida, sus verdaderas necesidades por el bien de la familia, que van más allá del mejoramiento del status social, y la manera como se pasa el tiempo libre²⁴.

El punto es que si la crianza se logra ver como una aventura a disfrutar, en la cual tanto padres como hijos aprenden en el proceso, habrá una apertura en el proceso y menor carga emocional, pues los padres no tendrán la expectativa de ser perfectos sino de aprender y ser humildes en el proceso; ningún padre nace aprendido y esto también les facilitará el buscar ayuda externa cuando sea necesario, ya que no temerán ser juzgados como malos padres, que no aman a sus hijos. Esforzarse por el disfrute permite a los padres y las madres no solo estar en la postura de dar, sino también de recibir. Pero, esta intencionalidad demanda de los padres preparación, esfuerzo y habilidades comunicacionales y afectivas, que tal vez no tienen en el momento, pero las pueden aprender, si son humildes y abiertos durante cada etapa del ciclo vital.

La disciplina y los límites

El ser humano es valioso y digno, solo por el hecho de ser imagen de Dios; por tanto merece un trato digno y respetuoso, aun cuando se equivoque y cometa errores. Los niños aprenden lo que es ser valiosos y dignos en el proceso de la disciplina, dependiendo de la manera en que son tratados y se les enseña que existen límites; que existe la palabra NO y que hay consecuencias cuando el niño no respeta los límites. En este proceso el chico irá aprendiendo y probando qué puede hacer y qué no. Sin embargo los padres deben distinguir claramente la diferencia entre el perfeccionismo y el aprendizaje. Lastimosamente, muchos se pierden ahí, pues esperan hijos perfectos o que no cometan sus mismos errores. La actitud del padre cuando el niño se equivoca es clave: cuando se hacen muecas de desilusión, se hacen críticas a la identidad del niño o se corrige con ira, el niño recibe el mensaje de que solo es amado si no se equivoca o que es indigno o malo y por eso sus padres se enojan tanto. En el proceso de la disciplina hay que cuidar el corazón del niño para que no confunda el hecho que ha hecho algo malo, con la idea de que es malo. Dios ama al pecador, pero odia el pecado. Él nunca nos dice: como te has equivocado, eres indigno de amor.

Cuando algo es de gran valor, le damos un trato digno y cuidadoso; lo mismo ocurre con los chicos si se les trata de forma digna y con cuidado. A la hora de corregirles, el sentido de valor y dignidad va quedando guardado en lo más profundo de su ser. Lo contrario también es verdad, un trato denigrante físico o verbal, la indiferencia y el castigo violento dejan esa sensación de poco valor y culpa en los niños. Por eso es importante tener claro para qué y por qué se disciplina a un hijo: ¿Para evitar la propia frustración de los padres o para que aprendan lo correcto? Además, se debe esperar que los hijos cometan errores, así como todos lo hacemos.

El ser humano es capaz. Dios al confiar al hombre y la mujer su creación les dice no solo lo valiosos que son y cuánto les ama, sino que también está afirmando una verdad, “eres capaz, puedes hacer bien las cosas, creo en ti”. En cada chico está el potencial para desarrollarse como un ser que puede manejarse a sí mismo y manejar el mundo que le rodea con eficiencia; puede sentir que es alguien que tiene algo que ofrecer al mundo. Por tanto una disciplina sana tiene una buena dosis de afirmación positiva. A veces los padres se concentran en las faltas y los errores, lo cual promueve la rebeldía en los hijos o les desanima demasiado a tomar el riesgo de equivocarse.

El ser humano es finito y limitado, es semejante a Dios, pero no es Dios y esto le recuerda su naturaleza finita y limitada; no todo lo puede, necesita conocer límites y saber que existen principios de vida que se derivan de su esencia, los cuales le permitirán vivir mejor y más feliz si los acepta y obedece. También debe tener en cuenta que sus acciones tienen consecuencias inevitables para su vida y relaciones. El tema de la disciplina sana quizás es una de las partes más difíciles de aprender/ ejecutar/ llevar a la práctica. Cuesta ser constantes y aplicar normas y disciplinas que no atenten contra la identidad del niño. Es difícil mantener el control cuando el niño está descontrolado. Una disciplina que deja al niño la sensación de “soy torpe”, “no valgo”, “no soy capaz”, “no le agrado a papá o mamá”, “soy malo”, no es una buena disciplina sino un

castigo; esto tiene que ver más con la actitud con la cual los padres ejercen la disciplina y el grado de enojo y comunicación verbal con que la ejecutan.

La disciplina sana promueve la autonomía y la confianza del niño, dentro de la comprensión de los límites. La felicidad o infelicidad de los padres en este proceso dará al niño la sensación de que es una bendición para sus padres: “Hay alguien para el cuál soy motivo de gozo, alegría y satisfacción”, “Podré cumplir las expectativas”, “Soy amado aunque me equivoque”, “Puedo ser feliz y hacer feliz a otros”. Estas son las bases sobre las que se forman niños sanos y seguros, capaces de dar y recibir amor y de confiar en Dios y en otros; considerados, amables y sensibles a las necesidades de los demás; porque hay alguien que me ha amado y respetado.

En el tema de crianza se propone una mirada relacional y vivencial, en la cual no solamente se evalúan los hábitos y normas de crianza, sino que se da igualmente importancia a las vivencias de los padres a la luz de su propia historia de crianza, la constitución de su pareja y la manera en que se ha planificado y negociado con esta tanto la llegada de los hijos como la manera en que los criarán. Es común encontrar que los padres a la hora de criar tengan inconsistencias frente a lo que creen y lo que hacen. También pueden experimentar sus propios conflictos emocionales y espirituales.

Un abordaje intergeneracional y un trabajo de consejería familiar deben ir más allá de los aspectos funcionales de la crianza, tal como se planteó anteriormente. Para esto se puede hacer con los padres un diálogo sobre sus vivencias de crianza en cuanto a sus sentimientos, expectativas frente a la crianza y a sí mismos, experiencias de vinculación con sus hijos y los recursos con que cuentan en su contexto, tales como los parientes, los amigos, la iglesia, la escuela, los clubes de deportes, entre otros. Se propone prestar atención a los sentimientos de culpa, incapacidad y temor, de modo que se les dé curso en el proceso, con el fin de salir de posibles pautas negativas o estancamiento en el proceso de crianza (Gallego, 2012).

Para apoyar a los padres en la crianza saludable se propone hacer una consejería preventiva en:

- Modelos aprendidos en la historia personal
- Acuerdos sobre la crianza con el otro progenitor. Poner cuidado en las diferencias que podrían generar luchas de poder entre padres o madres e hijos.
- El Manejo de la disciplina y de la norma. Recompensas, afirmación y consecuencias de las acciones.
- Las tareas de la casa y las responsabilidades.
- Establecimiento y fortalecimiento de los vínculos con los hijos
- La incentivación de la autonomía, responsabilidad y bondad en los hijos. Cómo harán cambios hacia la adolescencia

- Vida espiritual

- Hábitos de sueño, alimentación y promoción de responsabilidad y autonomía.

Para la preparación de consejeros familiares se sugiere ayudar a estos con los siguientes temas, que no se abordan en este texto, pero se nombran como sugerencia para cualquier entrenamiento en consejería familiar, dado que son problemáticas comunes que llegan por consejería familiar en esta etapa. Los siguientes temas se pueden tratar como estudio de caso para que se traten por parte de los estudiantes de consejería:

- Embarazo inesperado

- Padres que descuidan la relación de pareja por la crianza.

- Padres jóvenes e inexpertos (No saben qué hacer con rabietas, desobediencia, poner horarios entre otros)

- Padres con historias difíciles y no superadas en su niñez

- Padres culpados que no pueden ser consistentes, son débiles o demasiado fuertes, debido a sus propias situaciones, especialmente en situaciones de divorcio o separación.

- Desacuerdos entre los padres en la manera de disciplinar, el estilo de educación y las normas de la casa

- Desacuerdos con las familias de origen (abuelos, tíos, etc.) especialmente en situaciones de dependencia económica.

- Desacuerdos importantes con la escuela, la iglesia, el estado, entre otros.

- Desescolarización, trabajo infantil y otras problemáticas sociales que afectan a los niños (¿Cuáles recursos se encuentran en el medio que los padres desconocen?)

La crianza en familias monoparentales

Para concluir esta sesión y antes de mencionar dos estudios de caso, se quiere hacer notar que las madres o padres que están criando solos a sus hijos, ya sea, por situaciones de divorcio, viudez, separaciones temporales (ocurre con frecuencia que uno de los padres trabaja fuera o se tienen que trasladar a otro país) tienen desafíos especiales, sufren de mucho agotamiento y de alguna manera requieren encontrar más apoyo de la comunidad o de su familia. Algunos de estos padres se sienten abrumados, enfrentan posibles conflictos con los padres que no están presentes y pueden tener dificultades para establecer límites sanos en la disciplina, solo por extremo cansancio.

El siguiente cuadro propone, de una manera sucinta, una guía pastoral para los casos de familias monoparentales.

Principios pastorales para familias monoparentales.

Cuando solo un progenitor está en el hogar

- Ayudar a la madre o padre solo a definir claramente las normas, comunicarlas a los hijos y a las personas que le ayudan en la crianza, ya sean sus padres, abuelos, o empleadas domésticas con el fin de crear un equipo con ellos.
- Todos los principios expuestos acerca de la disciplina son aplicables en estos casos, pero toca supervisar lo que pasa con las demás personas que participan en la disciplina de los hijos.
- Lograr hacer equipo en cuanto a la disciplina con el padre o madre ausente, evitando toda guerra que ponga en medio a los niños o adolescentes.
- Crear grupos de apoyo, tanto para mujeres como para hombres que enfrentan solos la parentalidad, y que en dichos grupos puedan compartir sus cargas y así, aprendan los unos de los otros algunas estrategias para afrontar estas situaciones.
- Cuando la figura paterna es ausente totalmente orientar a la madre en la búsqueda de figuras masculinas en su red familiar o eclesial que puedan servir de modelo y apoyo.
- Dar orientación cuando la madre o el padre se involucran

Estudio de caso no. 1

María amaba a su primer hijo. Cuando nació se sintió muy feliz y abrumada al mismo tiempo. Quería darle lo mejor a su pequeño, pero tenía miedo de no hacerlo bien, pues no quería repetir su historia, ella creció con dos padres muy flexibles y ocupados que le dejaban hacer cuanto quería. Por eso aprendió desde muy temprano a salirse con la suya, lo cual la hizo una niña muy caprichosa, llorona y exigente y le trajo muchos problemas con sus amigos y en el colegio. Por todo esto decidió hacer las cosas de forma diferente con su hijo, leyendo muchos libros sobre crianza y aplicando las normas aprendidas para criar un niño “bien educado”; en forma muy estricta a pesar de que su esposo no estaba muy de acuerdo con esto.

Pero, al pasar el tiempo notó que su hijo no era tan feliz; él era muy obediente, callado y triste; no quería pasar tiempo con ella. Una noche cuando María quería darle un beso, el niño la rechazó. En ese momento, María se dio cuenta de que algo andaba mal, toda su disciplina y normas bien intencionadas le alejaban de su hijo y no sabía cómo acercarse. Esto la puso tan ansiosa que empezó a controlar más a su hijo: su ropa, sus alimentos, su conducta con detalle, criticando y corrigiendo a su hijo a cada momento. Pero ahora el niño no solo lucía triste, sino

que comenzó a decirle que no la quería y a tener episodios de Encopresis (no poder controlar los esfínteres) en el colegio. María se dio cuenta de la gravedad un día que el niño empezó a decir que se quería morir.

Preguntas:

- Si esta madre viniera a consejería familiar, ¿Cuál cree usted que sería la orientación que se le debe dar a este proceso?
- ¿Cómo haría usted un abordaje bíblico, que tengan en cuenta la historia de María y a todo el sistema familiar? Nombre los puntos en los cuales deberá enfocar su intervención.
- ¿Cómo le ayudaría a María con su problema de perfeccionismo y control?
- ¿Cómo cree que se puede comenzar un proceso de recuperación y sanidad de la relación de María con su hijo?
- ¿Cómo cree que se puede involucrar al padre en esta situación?

Retroalimentación

Lo primero que llama la atención de este caso es la ausencia del padre en la narrativa de María; ella ha asumido toda la responsabilidad de la crianza y el padre parece una figura periférica; una de las primeras cosas es involucrar al padre en la crianza y disciplina del hijo, pues es algo que se debe hacer entre dos. Este caso refleja muy bien cómo las historias personales marcan e influyen a la hora de ejercer la paternidad. Cada persona reacciona de diferentes formas, algunos repiten lo aprendido en su hogar de origen y otros se van al lado opuesto para no repetirlo, pero en ese camino comenten los mismos u otros errores.

Se debe afirmar la intención buena que María tiene, es decir su deseo de disciplinar sanamente, pero hay que ayudarle a ella a diferenciarse de su propia historia y tomar conciencia que se ha ido al otro extremo, descuidando la relación amorosa y juguetona que toda madre debe tener con sus hijos. Ella necesita aprender a pasar tiempo divertido con su hijo e involucrar al padre en la disciplina. María debe recordar lo que la Biblia enseña, “Y vosotros, padres, no hagáis enojar a vuestros hijos, sino criadlos según la disciplina e instrucción del Señor” (Efesios 6: 4). Este texto recuerda el equilibrio que se debe tener en la crianza, y aunque no lo dice, quizás se puede incluir el “no hagáis entristecer a vuestros hijos” con una disciplina demasiado exigente, con pocas afirmaciones y expresiones de amor y muchas críticas, reclamos y exigencias.

Luego de tratar la ansiedad de perfección de María se tiene que trabajar en tareas específicas para sanar la relación mediante ejercicios que afirmen el amor entre ambos. Si el niño está muy bloqueado, se le puede ayudar haciendo una caja (o una cartelera) de los sentimientos, en la cual puede poner caritas felices o tristes (si es muy pequeño) o escribiendo acerca de lo que le pasa, para luego animar a María a escucharlo y procesar con él lo que ha escrito. También se le

debe enseñar cómo disciplinar sin exceso de control y de ira: el tono, los límites, y las tareas que el niño debe hacer sin demasiada supervisión: vestirse, bañarse, alimentarse solo.

Se debe ayudar a ambos padres a hablar de sus propias historias y a que cada uno diga cómo se siente y los temores que tienen, para juntos acordar un modelo más flexible y amoroso, con la firmeza que María quiere, es decir, "con límites, pero cuidando el corazón del niño y la relación con él".

Por otra parte, si el niño sigue diciendo que quiere morir y sigue luciendo deprimido, será importante hacer un proceso de consejería con un especialista y proveer atención médica en razón de esta posible depresión infantil. Se debe tener en cuenta que han aumentado en todo el mundo las tasas de suicidios de niños y adolescentes, y no se debe pasar por alto el deseo de muerte manifestado por un niño.

Estudio de caso no. 2

Carlos y Adriana crecieron con padres muy estrictos y autoritarios, por lo que el castigo corporal y verbal era frecuente. Pero ellos decidieron no repetir este modelo y decidieron mostrar el amor a sus hijos tratándoles bien. Guiados por sus experiencias del pasado dejaron pasar por alto muchas situaciones que requerían de límites sanos, bajo la disculpa de que ellos ¡Son sólo niños!

Sin embargo, las rabietas de sus hijos, gritos y aún golpes a sus padres se han ido escalando, junto con insultos y rebeldía abierta y desafiante.

Ellos ahora se sienten confundidos y se preguntan: ¿Qué pasó, si hemos tratado a nuestros hijos con tanto amor y respeto? ¿Por qué ellos no responden de la misma forma?

Preguntas:

- Si estos padres vinieran a consejería familiar, ¿Cuál cree usted que sería la orientación que se le debe dar a este proceso?
- ¿Cómo haría usted un abordaje bíblico, sistémico e intergeneracional en este caso? Nombre los puntos en los cuales deberá enfocar su intervención.
- ¿Hay algún texto bíblico que muestre las consecuencias de la permisividad de los padres frente a conductas erróneas de sus hijos?
- ¿Cómo podría en el proceso de consejería ayudar a esta pareja a recuperar el respeto y el control de sus hijos? Nombre los pasos que según su criterio serían los adecuados.

Retroalimentación

Lo primero que hay que averiguar en este caso es la edad de los niños y procurar entender la manera en que esta pareja ha procurado ejercer la disciplina.

Luego se pueden explorar los sentimientos que los padres tienen frente a la crianza, ya que puede haber sentimientos de inadecuación, frustración, temor a ser “abusivos” o malos padres. Al mismo tiempo, es necesario en este caso conectar estos sentimientos con los que cada uno vivieron en su propia niñez y ayudarles a reflexionar cómo su propia historia les está bloqueando o determinando para no poder ser claros y firmes en la disciplina de sus hijos.

Posteriormente se les debe entrenar de una manera muy práctica en algunas habilidades, mediante la aplicación de técnicas de disciplina muy específicas y adecuadas con la edad de los niños.

Es posible que ellos no sepan cómo hacerlo bien, y al temer repetir la violencia que recibieron de niños, prefieran no hacer nada. Entonces tendrán que empezar a probar por ensayo y error, evaluado lo que funciona con cada uno de sus hijos. Lo importante es acompañarlos en ganar confianza en que pueden ser padres amorosos mientras son firmes, por el bien de sus hijos.

Etapas de familia con hijos adolescentes

Consejería Familiar



El paso de la niñez a la adolescencia representa una de las crisis más temidas por la mayoría de los padres por los cambios y el temor a la rebeldía adolescente. El desafío más grande para los padres es lograr un equilibrio entre la libertad y la autonomía reclamada por los adolescentes y la responsabilidad que en esta etapa de su vida necesitan desarrollar. Esta tensión genera la mayoría de los conflictos entre padres e hijos; también se suma a todo esto el desarrollo hormonal y físico que los jóvenes están atravesando; el tema de la sexualidad aunado a los

amigos toma mucha relevancia en este período y suele ser causa de muchas tensiones en la familia.

Es muy importante para los padres tener presente que cierto grado de rebeldía en esta etapa es normal y necesaria para el desarrollo de los jóvenes, pues es la forma como éstos empiezan a diferenciarse de sus padres y de buscar su propia identidad. En los contextos de comunidades cristianas, podría darse en algunas familias una mayor dificultad en esta etapa, debido al dilema entre autonomía y obediencia a los padres y a Dios. Pueden darse hogares en los cuales los jóvenes al crecer pueden seguir siendo tratados como niños pequeños, pues las normas y límites siguen siendo muy rígidos, lo cual puede ser un detonante de rebeldía. Pero también están los hogares en los cuales los padres han perdido toda autoridad y los hijos adolescentes quedan a la deriva de sus caprichos y rebeldía.

El siglo XXI ha dado a luz una nueva generación de padres que han heredado ideas nacidas en la década de los 70 y 80. En el siglo pasado hubo un cambio radical en la forma de concebir la educación y formación de los hijos que ha afectado grandemente la crianza hasta el día de hoy. Según Jean Pierre y Laetitia Chartier (2001), psiquiatras franceses, ha ocurrido una vulgarización de la psicología que ha culpabilizado el uso de la autoridad. Al culpabilizar a los padres de arruinar la vida de sus hijos, cuando les imponen sus creencias improductivas también los hace responsables de los defectos de los hijos al imponerles frustración y represiones. Es decir que esta nueva tendencia educativa ha dado a luz padres más inseguros, culpógenos y temerosos para ejercer su labor parental. Ellos temen incomodar a sus hijos al decirles no e imponerles límites.

Estos mismos autores cuentan algunas de las experiencias acontecidas en los años 90 y narradas por padres mártires. Una de ellas da cuenta de la gravedad de este asunto:

“A los siete años, Marie dice a su padre: “Me das cien francos o salto por la ventanilla del coche en marcha”. Como él se niega a ceder al chantaje, ella ejecuta su proyecto. Una relación demasiado mercantil, que va desde la lista muy exacta de gratificaciones monetarias para retribuir buenas calificaciones, hasta la compra pura y simple de cualquier servicio doméstico, ha provocado sin duda ese comportamiento. Con la edad, las reivindicaciones financieras van a acompañarse de amenazas más o menos precisas. “Necesito dinero inmediatamente. A los catorce años, tengo las mismas necesidades que un adulto. Te aconsejo pues enviármela lo más pronto posible, o me veré obligado a ir a buscarla. En la misma época, Jean Marie redacta cuidadosamente la lista de daños y depredaciones que cometerá en el apartamento familiar si sus padres siguen negándose a comprarle una moto... “De otro modo, romperé todo, y creedme que tengo mucho por romper. Puedo hacer agujeros en las paredes, en el suelo y techo. Romper los cristales, destrozar el plastificado, arrancar la ducha y todo lo que hay en el baño, desfondar los armarios y mucho más. Puedo pintar de negro todo el departamento. Si no me creéis, podéis verificarlo: ya he rasgado y hecho pedazos las cortinas y algunas de vuestras ropas preferidas. Comparad todo el dinero que estaréis obligados a desembolsar por lo que yo puedo romper en una hora (varias decenas de miles de francos) con el precio razonable de lo que os pido” (Chartier, 2001; p. 94).

Estas son voces de alarma. La publicación de un libro más reciente “El pequeño dictador, cuando los padres son las víctimas” y que ha vendido 200.000 volúmenes, escrito por Javier Urra en el 2007 en España²⁵, es una voz de alarma de que este problema ha seguido en aumento y llevando el tema del Bullying del colegio al hogar, solo que ahora las víctimas de los jóvenes son los padres. En España ya existen las asociaciones de padres maltratados por sus hijos, como lo indica un reportaje en el diario El País²⁶.

Ante estas realidades, la pregunta que surge es: ¿Está América Latina en el mismo camino de Europa? “la respuesta se encuentra en cualquier centro comercial cuando nos toca ser testigos de hijos autoritarios que parecen mandar a sus padres. O de niños haciendo terribles pataletas que tal vez lleguen a ser tiranos muy pronto” Acaso, ¿Los padres de esta generación están a tiempo de recobrar la autoridad perdida?

En la etapa de la adolescencia es muy importante ayudar a los padres a trabajar los límites con amor y firmeza. Ellos deben aprender a ser flexibles en todo aquello que puedan serlo y dar libertades a los hijos de una forma medida y gradual, pero dependiendo del grado de responsabilidad que ellos van mostrando. A su vez los padres requieren ser firmes y decir “No”, cuando sea necesario. Por ejemplo, si a un joven se le da permiso para salir con sus amigos y la hora de llegada acordada son las 9: 00 p.m. y él llega puntual, se le debe reconocer su responsabilidad y obediencia, que le hace meritorio de una próxima salida. Por el contrario si el joven no respeta el horario, los padres deben restringir la próxima salida como una consecuencia natural a su falta de responsabilidad. Algo que los chicos deben aprender en esta época es “Tu libertad depende del grado de responsabilidad que muestres con tu libertad y del respeto que nos tengas”.

Pilar Sordo (2009, p. 22) hace una detallada descripción de las características de los adolescentes de estos tiempos, según sus edades, y que será inevitable enfrentar para cualquier padre hoy. He aquí algunas de ellas:

- Son jóvenes poco rigurosos porque tienen padres que les han facilitado cada vez más las cosas, que les hace carecer de un temple firme y sólido.
- Son “la generación banda ancha”. Todo tiene que ser rápido, incluida la internet. Esto los hace jóvenes impacientes con poca tolerancia a la frustración. Las relaciones también deben ser procesadas rápidamente y por esto fácilmente cambian de pareja y tienen una nueva con la cual también buscan tener sexo.
- Escasa tolerancia al aburrimiento. Siempre quieren estar haciendo algo divertido y emocionante.
- Tienen facilidad para tener contacto con sus derechos (que reclaman airadamente) y muy poco contacto con sus deberes.

Independencia versus obediencia, el balance perfecto para el sano desarrollo de un adolescente.

Lo expuesto por esta autora no es algo que se puede observar solo en Chile, sino que se ha ido generalizando en todos los países de Latinoamérica y es importante tener consciencia de esto, pues si se mira con atención estas características tienen que ver con las actitudes de los padres ante sus hijos y la pérdida de autoridad de estos frente a ellos.

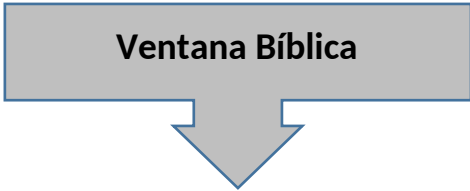
El cerebro adolescente

La adolescencia es una época de grandes cambios y estos ocurren de forma algo diferente para las chicas y los chicos, pero en ambos se presenta una importante etapa de maduración²⁷. Según varios estudios, el cerebro entra en un período de reorganización masiva entre los 12 y los 25 años de edad²⁸. Desde el nacimiento el cerebro se va desarrollando en diferentes etapas. Esta maduración ocurre primero desde la parte posterior del cerebro (desde el cerebelo) hasta la parte frontal de la cabeza. Es en la adolescencia que la parte pre-frontal del cerebro se desarrolla y madura y es en este lugar donde están el control de los impulsos, los juicios y las decisiones. Es decir que el mundo afectivo del adolescente se altera en una etapa en que los sistemas que integran las emociones y las decisiones racionales aún están madurando. Todo esto explica por qué los adolescentes tienden a ser impulsivos y a hacer cosas que les pueden poner en riesgo.

Estudios como éstos confirman la importancia que tiene la presencia de los padres en esta etapa de la vida, pues son los padres quienes, con su amor, disciplina firme y amorosa, ayudan a los chicos a transitar por este período adquiriendo o desarrollando la capacidad de controlar sus impulsos y desarrollar su juicio y toma de decisiones acertadas. La adolescencia no es una época en que los padres deben darse por vencidos; al contrario, deben perseverar en ser una especie de muro de contención para “la locura adolescente”. Es la época donde quizás más necesitan la presencia de los padres, necesitan de sus abrazos, palabras de aprobación y admiración, pero también necesitan los NO firmes y sostenidos por padres seguros de que lo que hacen es lo correcto y sin temor de perder el vínculo con el hijo, ante sus expresiones, muchas veces fuertes y manipuladoras.

Sin embargo, en medio de este desafío, es importante anotar que, aunque para muchas personas la palabra “impulsividad” puede tener un significado negativo, es normal en esta etapa y que no se debe juzgar todo deseo de independencia de un adolescente como un acto de rebeldía. Ellos necesitan diferenciarse de sus padres, aprender a integrar los valores que han recibido en su propio sistema de creencias y en muchas ocasiones aprender a no repetir patrones negativos de sus propios padres (que no son perfectos).

Ventana Bíblica



Esta búsqueda de autonomía, que se podría calificar como una “rebeldía sana”, permite al adolescente crecer, diferenciarse sanamente de sus padres y encontrarse con lo que ellos son y su misión en el mundo. Por esto Interpretar todo acto juvenil como un acto de rebeldía o pecado puede ser contraproducente para el desarrollo de esta etapa. Es una tensión creativa difícil de asimilar tanto para los jóvenes, como para los padres. Aquí se vuelve a necesitar la fórmula Bíblica para todas las relaciones: Gracia y verdad juntas.

Ventana bíblica.

En la Biblia se encuentra la historia de una familia en esta etapa del Ciclo Vital: la familia de Jesús. Lucas 2: 41-50 cuenta algo de la historia del joven Jesús que puso de alguna manera a su familia en crisis a sus doce años, cuando Jesús decide quedarse en Jerusalén sin avisar a sus padres. Varias cosas se pueden resaltar en esta historia.

Lo primero es que esta es una familia que está inmersa en su cultura y viven su espiritualidad de una forma comprometida, pues como dice Lucas los padres de Jesús iban cada año a celebrar las fiestas. Viajan en caravanas y con otros familiares. Pero al regreso, Jesús, decide quedarse sin dar aviso de esto a sus padres. Ellos, confiados en que estuviera con los parientes, siguen adelante durante un día esperando encontrarlo. Esto permite ver que en esta familia había un grado saludable de flexibilidad y libertad para el joven Jesús. Pero al no encontrarlo regresan inmediatamente a buscarlo, lo cual muestra a padres que no eran negligentes, sino preocupados, quienes le buscan y encuentran, finalmente, después de tres días.

María, es una madre inteligente y en vez de darle un sermón. Le hace un reclamo inteligente: “Hijo, ¿por qué te has portado así con nosotros?—Le dijo su madre—. ¡Mira que tu padre y yo te hemos estado buscando angustiados! (Lucas 2: 48-NVI).

Esto muestra que esta madre ataca el problema y no la persona y expresa sus sentimientos de angustia. Un buen ejemplo para los padres de hijos adolescentes que con toda seguridad cometerán errores e inevitablemente, en su búsqueda de autonomía parecerán desprendidos, que no aman a sus padres o que son desconsiderados.

La actitud de Jesús es más llamativa. Pareciera estar actuando como cualquier adolescente: argumentando, exponiendo sus ideas y razones lógicas ante un grupo de maestros. Fue un acto de independencia que finalmente da cuenta de sujeción a sus padres, ya que les da explicaciones para luego seguir sujeto a ellos.

Teniendo en cuenta que “aquel Verbo fue hecho carne, y habitó entre nosotros” (Juan 1: 14) o como dice Hebreos 3: 17: “Por lo cual debía ser en todo semejante a sus hermanos, para venir a

ser misericordioso y fiel sumo sacerdote en lo que a Dios se refiere, para expiar los pecados del pueblo”, Jesús también puede entender a los adolescentes de esta época; una buena noticia, pues no están solos en esta época de cambios e impulsividad.

En la Biblia se pueden encontrar referencias sobre esto. Eclesiastés por ejemplo, es un llamado a los jóvenes a disfrutar de su juventud bajo el temor de Dios. “Alégrate, joven, en tu juventud, y tome placer tu corazón en los días de tu adolescencia; y anda en los caminos de tu corazón y en la vista de tus ojos; pero sabe, que sobre todas estas cosas te juzgará Dios. Quitá, pues, de tu corazón el enojo, y aparta de tu carne el mal; porque la adolescencia y la juventud son vanidad.” Eclesiastés 11: 9-10 RV. O el consejo que Pablo da a Timoteo “Huye de las malas pasiones de la juventud, y esmérate en seguir la justicia, la fe, el amor y la paz, junto con los que invocan al Señor con un corazón limpio”, 2 Timoteo 2: 22 NVI o lo que se puede leer en Proverbios 22: 15 “La necedad es parte del corazón juvenil, pero la vara de la disciplina la corrige.”

La historia termina con Jesús regresando con sus padres, sometiéndose a ellos y obedeciéndoles, lo cual confirma la necesidad de seguir obedeciendo a sus padres, pero también habiendo sido respetado por ellos en su necesidad de libertad. Es necesario para los adolescentes recibir la confianza de sus padres cuando expresan las necesidades; tener un poco de libertad controlada por unos padres amorosos y firmes.

Adolescencia y sexualidad

Uno de los temas más difíciles de abordar por parte de los padres es el tema de la sexualidad, mucho más si desde pequeños no se ha hablado con los hijos. Ellos necesitan saber que hay una puerta abierta para dialogar estos temas. Los hijos desde edad temprana deben estar alertados sobre los peligros del abuso sexual, de la pornografía, del mal uso de las redes sociales, así como saber cómo vivir una vida sexual saludable y el cuidado sano del cuerpo. Sin embargo es necesario hacerlo desde la construcción de los afectos y el amor es mejor que desde una perspectiva exclusivamente moral, pues en la adolescencia los chicos suelen rebelarse a las normas.

Ellos necesitan saber que como seres integrales que Dios ha creado, el acto sexual no solo involucra el cuerpo sino también la mente y el espíritu. Y que el sexo con “protección” es solo un mito. Además, ¿Quién o qué protege la mente? Todo lo vivido en el área sexual de un niño o adolescente, quedará para siempre grabado en su memoria y entre más experiencias sin control o discernimiento, más dificultades se tendrán para el autocontrol.

Lo espiritual también se ve afectado, pues Dios ha dispuesto que la sexualidad se de en el contexto de una relación protegida por el compromiso estable y permanente del matrimonio. Por eso lo que pase con la sexualidad implica la espiritualidad y la relación con Dios, de una manera directa.

Los jóvenes, también necesitan hablar con sus padres acerca de la diferencia entre amor y enamoramiento. Generalmente cuando un chico dice a una chica sólo “te amo mucho y te amaré siempre” y le pide relaciones sexuales, lo que él está diciendo en realidad es “Te deseo y quiero tenerte para satisfacer mi pasión”. Pues un adolescente no puede pensar en compromiso a largo plazo, sino en su satisfacción inmediata. Por otro lado, la chica cuando escucha acerca del amor, suele hacerlo de una manera romántica e idealista, que no le permite ver la realidad; ella también ama, pero cuando escucha al joven decir: “te amo”, lo que ella piensa es “el me ama, quiere compartir su vida conmigo”. Una chica, por joven que sea, sueña con compromiso, se ilusiona y puede entrar en la relación sexual solo por complacer y por temor a perder al ser amado.

Deben saber que la pasión y la lujuria no esperan, el amor sí, pues piensa en el bien del otro.

Razones para argumentar a los adolescentes y jóvenes para no tener relaciones sexuales antes del matrimonio

- Toda experiencia queda guardada en la mente, las buenas y las malas; “no hay un preservativo que proteja la mente”.
- Ser dejado con el corazón roto y tener múltiples relaciones por desilusión, vergüenza o venganza. “No hay preservativo para el corazón!”
- Dejar al otro con el corazón roto.
- Hombre y mujeres viven de forma muy diferente la sexualidad
- El peligro de la Oxitocina (la hormona del apego) que se libera durante la excitación sexual, lo cual puede implicar la creación de un vínculo con la persona equivocada.
- Se exponen a enfermedades peligrosas o mortales o embarazos no deseados.
- Dañar su relación con Dios y su espiritualidad. ¡No hay preservativo para el espíritu!
- Dios quiere su bien y no su mal, por eso es mejor esperar.
- El amor verdadero espera y piensa en el bien del otro. Las niñas deben saber que quien verdaderamente los ama, les protege y no solo es egoísta.

Temas de conflicto en la adolescencia

La comunicación con un adolescente es todo un desafío. Se anima a los padres a no rendirse ante las posibles muestras de rebeldía o falta de respeto. Desde temprano los padres no deben tolerar el irrespeto, pero deben aprender a mantener la comunicación a pesar de los episodios y de los días frustrantes. Lo que ayuda en estos casos es evitar la fractura del vínculo a pesar de

la frustración de ambas partes. Se trata de aprender a comunicar amor en medio del conflicto, algo que podrán hacer padres maduros y sanos.

De no ser así, el peligro durante esta etapa es que el padre se iguale en una pelea por el poder con el hijo: unas escaladas en las cuales el vínculo puede sufrir para siempre. El padre debe pensar que estos tiempos pasarán y no se debe rendir. Los siguientes temas suelen ser de conflicto en las conversaciones de padres y adolescentes:

Principales temas de conflicto en la adolescencia

- Amistades
- Horarios de llegada y permisos
- Deberes de la casa
- Tiempo dedicado al estudio
- Rendimiento académico
- Dinero-mesada
- Tiempo dedicado al computador
- Sexualidad: masturbación y las relaciones prematrimoniales
- Sistema de valores, religiosidad
- Futuro vocacional y profesional
- Involucramiento en tribus urbanas

Posibles puntos de conflicto

- Resistencia a vivir esta nueva etapa, reglas rígidas por parte de los padres.
- La Crisis de la mediana edad de los padres (consultar en la sesión de este mismo capítulo: Crisis de la mediana edad)
- Etiquetar al adolescente como “La oveja negra de la familia”
- Retener/ ahuyentar a los hijos

- Rebeldía descontrolada

- Divorcio o separación conflictiva que implica daño al adolescente o posibilidad de manipular a uno de los padres, por ser débil o ausente.

Pautas de comunicación y puesta de límites a los adolescentes

Uno de los puntos de conflicto más importantes con los adolescentes son los límites y las normas, pues ellos, generalmente se resisten a estos. Ahora, ningún padre estará completamente preparado para saber qué hacer a cada momento. Depende mucho de la relación que se ha construido durante los años previos, pero también de la personalidad de cada niño. El padre tendrá que depender de Dios y discernir lo que el chico necesita en ese momento. No sobra por tanto una consulta a otros padres que han superado situaciones similares.

Se sugieren los siguientes pasos de comunicación, y se anima a los padres y consejeros a procesar y practicar esto como una habilidad parental que hay que adquirir, pues los problemas de comunicación entre padres y adolescentes se ha convertido en un tema de consulta común para la consejería.

PRIMER PASO:
Comunicar en amor el problema
y plantear claramente las nuevas
normas

- Las normas deben ser acordadas en pareja y estar ambos de acuerdo
- Las madres o padres solos deben comunicar claramente las normas a las personas con las que comparten la crianza (abuelos, nanas, etc.)
- Empiece por manifestar el amor y su preocupación por su bienestar
- Iniciar con uno o dos problemas a la vez, no más
- Escriba la norma claramente y su consecuencia en caso de ser transgredida
- Esto se debe hacer en forma calmada y no en medio de una pelea

SEGUNDO PASO:
Dar la libertad de respetar
o no las reglas

- “Tú tienes la libertad de elegir cumplir las normas o no, no te podemos encadenar u obligar pero si podemos aplicar las consecuencias que tú ya conoces, aunque esto sea doloroso aún para nosotros y si es necesario perderás cada vez más de tus privilegios si es que decides permanecer transgrediendo las normas”

- Solo en casos donde la vida corra peligro los padres deben intervenir, por ejemplo en casos de anorexia, bulimia, drogadicción, intentos de suicidio, etc.

TERCER PASO:
Haga el seguimiento

- Una de las partes más duras es hacer cumplir lo dicho, pero es muy importante no agregarle a la consecuencia natural el enojo de los padres, Limítese solo a quitarle el celular por una semana, si esto fue a lo acordado. Deje de lado toda cantaleta, sermones, reproches y enojo.

- Supere sus sentimientos de culpa por ser un mal padre. Piense en el futuro y en el bien que le está haciendo al formarle

- No se dé por vencido, persista aunque su hijo parezca más rebelde, ya llegará el tiempo de cosechar su obediencia.

Una excelente lectura acerca del ejercicio de la paternidad está en el siguiente anexo 2. Se puede hacer leer a los padres y reflexionar con algunas preguntas y posibles soluciones dadas por los mismos padres.

La crisis de la mediana edad

La crisis de la mediana edad tiende a aparecer a partir de los 40 años, aunque algunas personas pueden vivirla antes o después, según cada caso, y considerando que la expectativa de vida ha subido. Igualmente para algunos podría pasar de alguna manera desapercibida. Es una época en la cual las personas tienden a hacer un alto en su vida, a mirar hacia atrás y aparecen algunos interrogantes tales como: ¿Qué he logrado hasta ahora? ¿Qué he hecho con mi vida? ¿Acaso nunca cumpliré mis sueños? ¿Esto es todo lo que significa vivir?

La respuesta a estas preguntas pueden determinar la intensidad de la crisis y los recursos que tenga la persona a la mano serán claves para que ésta se vuelva constructiva o no, pues depende si al mirar atrás el balance es positivo o no. Si este último fuera el caso, la travesía será un poco más dura. En estos casos es común.

“En mi experiencia como consejera (Carmen), he encontrado que las crisis de la mediana edad pueden ir acompañadas de ataques de ansiedad o de pánico y pueden además ir acompañadas

de un burn-out, o quemazón, debido a los desafíos de la edad moderna que implican pocas oportunidades para las profesionales menos jóvenes, o son fruto de una vida de mucha actividad, en medio de una sociedad muy competitiva, orientada al trabajo excesivo, poco descanso, vacaciones cortas (o inexistentes) y competitividad laboral”.

Independientemente del saldo del balance, la persona debe mirar de nuevo al futuro y replantear el sentido de su vida y establecer nuevas metas para los siguientes años. Ayudaría responder también las siguientes preguntas: ¿Qué es lo que se quiere de ahora en adelante? ¿Qué hacer con la vida el resto de tiempo que resta? ¿En qué se va a invertir el resto de energía que queda? ¿Qué cosas se deben cambiar para mejorar la vida? ¿Qué está diciendo Dios acerca de la vida y lo que se ha vivido hasta el momento?

Teniendo en cuenta el aporte de Belart (s.f.), se plantean algunas características de esta etapa del ciclo vital:

GENERALIDADES

- Se hacen preguntas acerca del sentido o propósito de la vida
- Aumento de las preguntas existenciales
- Puede haber una mayor hipersensibilidad o irritabilidad
- Puede haber el deseo de estar solos y hasta huir y desconectarse de responsabilidades.
- Puede darse una preocupación por la pérdida del atractivo físico tanto en hombres como mujeres.

RIESGOS

- Quedarse estancados en el pasado
- Vivir en una constante preocupación por recuperar la juventud perdida
- Aventuras emocionales o sexuales que buscan revivir las pasiones de la vida y sentirse capaz de conquistar

OPORTUNIDADES

- Reflexionar, arrepentirse y corregir errores del pasado
- Replantear un proyecto de vida nuevo o mejorarlo
- Dar gracias a Dios por todo lo vivido

- Crecer y madurar de las experiencias en la relación de pareja.



En la vida todo tiene su tiempo, tal como lo dice Eclesiastés 3, hay un tiempo para plantar y un tiempo para arrancar lo plantado; igualmente también hay un tiempo en la vida para evaluar, mirar el futuro y algunas veces implicara hacer un cambio de planes para seguir adelante. La crisis de la mediana edad tiene que ver con esto.

Son notables algunas crisis de mediana edad de varios personajes bíblicos tales como Moisés, cuando se ve enfrentado a un cambio radical de vida guiado por Dios (Éxodo 3 y 4), Josué, cuando es comisionado para continuar el trabajo de Moisés (Deuteronomio 3: 21-28, 31), Jacob cuando tiene que luchar por la bendición después de años de lucha (Génesis 32: 28), Pedro, cuando se enfrenta a un cambio de oficio radical (Juan 1: 41-42), o Pablo cuando Dios viene a su encuentro para conversión o arrepentimiento (Hechos 9). Todos estos personajes tuvieron un encuentro de Dios a esa edad que les obligó a reorientar su vida y su misión.²⁹

Sugerencias para el enfrentamiento de la crisis de la mediana edad

- No quedarse solo y buscar un amigo de confianza con quien compartir sus preguntas, dudas y emociones. Ayuda mucho compartir la crisis con alguien que ya la ha enfrentado y que puede ser empático.
- Asumir el proceso con paciencia y en oración, con la certeza de que el Señor guiará hacia un crecimiento integral.
- El cristiano siempre tiene la posibilidad de vivir esta época con la certeza de que Dios le ha perdonado y que en su bondad él hace que todas las cosas le ayuden a bien. También le brinda la esperanza de que él siempre estará presente en su futuro para guiarle y mostrarle su voluntad. Esa es la esperanza del viajero que sabe que su destino está más allá de lo que sus ojos ven.

“Enséñanos de tal modo a contar nuestros días,
que traigamos al corazón sabiduría” Salmo 90: 12.

Etapas del nido vacío

Es la etapa en la cual los hijos emprenden la salida del hogar, ya sea porque se van a otro lugar o porque se casan. En América Latina la tendencia es que los hijos dejan el nido cuando se casan o después de terminar los estudios universitarios, pues la mayoría de los jóvenes siguen viviendo con sus padres mientras están en la universidad. Algunos pueden seguir

permaneciendo en casa de sus padres aún después de años de ser profesionales y solo salen de la casa de sus padres cuando se casan, si es que lo hacen. Otros nunca salen de casa y la familia comienza un ciclo vital simultáneo, con dos familias en dos ciclos distintos.



En la Biblia está la historia de Abraham (Génesis 24) con su hijo Isaac en esta etapa de la vida, en la que el padre más que el hijo está pensando en que es hora de que se case y deje el nido. Parece que quien se preocupa por buscar esposa es el padre y no el hijo, ya de 40 años. Entonces es el padre quien hace la estrategia de enviar a su siervo, con unas instrucciones muy precisas, para que vaya y le traiga una esposa a su hijo. Isaac muy feliz recibe a su esposa, la lleva a su tienda y se consuela de la muerte de su madre. No lo dice el texto, pero es un buen estudio de caso que abriría unas ventanas de diálogo interesantes, independientemente si se tiene conocimiento o no de la cultura de esa época.

El nido vacío es la época en que la pareja de esposos cosecha mucho de lo sembrado en los años anteriores, cuando los hijos ya están grandes y están por salir o saliendo de casa, es donde sale a flote la calidad de la relación de pareja, la crisis y la oportunidad se hacen evidentes. Lo ideal es que la pareja haya dedicado tiempo a la crianza sin descuidar su relación de pareja, hayan aprendido a hacer cosas juntos sin los hijos, tengan un proyecto de vida juntos y sueños por realizar, ahora que tendrán más tiempo para ellos. Si esto es así podrán entrar a una nueva situación en la cual pueden enriquecer su vida social y de servicio a otros, prepararse para ser abuelos y estrechar su relación aún más.

Pero, si como esposos se han dedicado solo a la crianza de los hijos sin cuidar su relación de pareja, puede ocurrir que cuando los hijos salgan y queden solo ellos dos, se vean como dos personas desconocidas que no saben estar solas, comunicarse a profundidad, o no disfrutan de hacer nada juntos, generándose una crisis en la relación. Esto los llevará a necesitar reaprender a estar solos, resolver viejos conflictos, perdonarse y aprender a disfrutar el uno del otro sin la presencia de los hijos. Si la pareja no logra resolver sus conflictos y acercarse emocionalmente uno al otro, puede pasar que el matrimonio termine en divorcio, porque la razón de estar unidos ha sido solo los hijos; no es extraño que algunos matrimonios se terminan cuando los hijos se han ido.

También puede ocurrir que los esposos han vivido todo su matrimonio en un conflicto continuo, crisis sin resolver, y han permanecido en medio de una crisis estructural, ya sea de violencia, de infidelidades recurrentes o falta de intimidad. En estos casos es común que los

hijos o un hijo no deje el nido, por temor a que se presenten más conflictos entre sus padres (es como una lealtad muy fuerte que atenta contra el propio proyecto de vida de ese hijo).

“En nuestra experiencia como consejeros y terapeutas hemos notado que en el contexto latino es común que un hijo sacrifique su libertad por ;” cuidar el frágil matrimonio de sus padres”! Ellos saben que si se van, las cosas van a empeorar y se sienten responsables. En estos casos es muy difícil la salida de este hijo, pues sus padres inmaduros difícilmente se dan cuenta del daño que hacen a sus hijos con su actitud”

En algunas familias en América Latina en vez de tener “nidos vacíos” hay “nidos atestados”. Estas familias son las que en vez de dejar ir a los hijos terminan incluyendo a nuevos miembros, como el caso del adolescente que embaraza a una joven y la chica viene a vivir con ellos; así llegan a estar varias generaciones en una casa, los padres, los hijos y los nietos.

Es importante una pastoral que ayude a los padres a asumir su responsabilidad de dejar ir a los hijos, para que puedan dejar a padre y madre, y sigan su vida, pudiendo edificar sus propios hogares, permitiéndoles asumir sus responsabilidades y madurar (Génesis 2: 24). Por ejemplo, cuando los padres siguen asumiendo la parte económica de la nueva pareja o el cuidado total de los nietos, los nuevos esposos no tienen la oportunidad de crecer y forjar su propio hogar. A los padres se les debe ayudar a ver esta parte del problema, pues ellos lo ven como amor por sus hijos y no desde la perspectiva del daño que les están haciendo.

También el consejero debe ayudar a una pareja que está luchando por su reencuentro a replantear su relación de pareja, motivándoles a conocerse de nuevo, buscar actividades que puedan hacer juntos, olvidarse un poco de sus hijos y pensar en ellos como esposos.

Posibles situaciones de conflicto en la etapa del nido vacío
•El síndrome del “desempleo de mamá” cuando ésta solo se dedicó a la crianza y se siente sin “trabajo”. •Puede ser más complicado si es una madre que ha criado sola a sus hijos y ahora debe dejarles ir para enfrentar su soledad •No dejar salir a los hijos por sobreprotección o muchos conflictos en la relación de pareja. •Interferencia de los padres en los asuntos de los hijos casados •Hacerse cargo de los nietos •Crear dependencia económica de los hijos adultos •Reinserciones en la familia: •Hijos divorciados o separados que vienen a vivir a casa con o sin nietos •Madres solteras que se quedan viviendo en casa.

Tareas
• Replantear la relación de pareja y con los hijos adultos • Buscar consejería si es necesario para trabajar la distancia emocional y perdonar deudas pasadas • Si viven con hijos y nietos se debe trabajar el tema de la disciplina y la autoridad sobre los niños. • Dejar ir a los hijos dándoles espacio para formar su propio hogar.

“Hemos notado que en la actualidad es común encontrar profesionales de 30 o más años viviendo con sus padres, algunos de ellos no logran madurar y asumir compromisos caracterizándose por ser inmaduros, irresponsables, rebeldes, negando que los años van pasando y siendo dependientes. Los padres de estos hijos parecieran estar conformes con su “Peter Pan”³⁰ en casa, mientras otros muestran preocupación por la situación, pero no logran encontrar las herramientas para empujar a sus hijos lejos del nido. Se puede dar el caso de padres conscientes de la situación, pero un poco egoístas, pues se encuentran emocionalmente dependientes de los hijos y los pueden manipular de una manera sutil. No es de extrañar que estos hijos ni siquiera laven su ropa o hagan su cama”.

En estos casos los consejeros deben ayudar a los padres a evaluar cuánto y en qué forma ellos contribuyen al problema del hijo, siendo sobreprotectores y dando a los hijos solo privilegios y nada de responsabilidades en el hogar. Es necesario que estos padres empiecen por incomodar el nido, no hacerlo tan confortable. Un adulto debe colaborar en los gastos de la casa, asumir el cuidado de su ropa, cuarto, lavar platos, entre otros. Los padres deben ayudar a madurar a los hijos y obligarles a asumir responsabilidades.

En la consejería de hijos con estas características que se encuentran cómodos con sus patrones inmaduros, dos tareas de la consejería pueden ser de ayuda:

1. Dirigir al hijo a hacer un diálogo con sus padres (muchas veces más con la madre, que le suele hacer todo, y sobreprotegerlo acerca de cómo pueden repartirse las tareas de la casa.
2. Hacer un ejercicio de imaginación en el cual la persona escribe una historia de ficción (un cuento) en el cual puede describir qué tipo de persona quisiera ser y qué podría hacer si pudiera ser más independiente de sus padres y asumir más responsabilidades, tanto fuera como dentro de la casa.

Dejar el nido en un hogar monoparental

En el caso común de madres que han criado a sus hijos solos, ya sea por un divorcio, separación o por ser madres solteras, la salida de los hijos puede ser un poco más difícil, especialmente para el último hijo en salir o para el hijo único. En estos casos las madres pueden necesitar de un acompañamiento pastoral que le permita dejar ir en libertad a su hijo sin hacerlo sentir culpable o responsable por su situación de mujer sola. La situación puede ser más fácil si la

mujer se ha preparado para este momento y por lo tanto ha cultivado una vida aparte de su maternidad.

Cuando no es así, se debe ayudar a las mujeres solas a encontrar un nuevo proyecto de vida y servicio que le brinde bienestar y el cual pueda disfrutar. Las cosas suelen ser más complejas y difíciles cuando la economía de la mujer ha dependido del hijo o hija que se marcha y se han de tener presentes todos estos factores a la hora de aconsejar.

Etapas de la Vejez e integración de pérdidas

La vejez e integración de pérdidas es la última etapa del ciclo vital y como su nombre lo indica es la época en que se dan muchas pérdidas graduales y las personas empiezan a perder su salud y vitalidad. Algunos pueden perder en esta etapa el compañero de toda una vida, parientes cercanos, o muchas otras cosas significativas como el trabajo, entre otras.

Puede ser una época en que se exacerban los temores, las angustias, las ansiedades y las amarguras. Los temores pueden ir desde a la muerte, la incapacidad, las enfermedades, caídas, fracturas, de no tener quien les cuide, a ser un estorbo, a tener problemas económicos, a la soledad entre otros. (Wright, 1992).

La cultura post-moderna hace un sobre énfasis en la juventud y la belleza, casi como valores únicos de dignidad y respeto.

Esto implica una desvaloración a la cultura de los padres y abuelos y una sobrevaloración a la cultura de los pares. También ha hecho que se den brechas intergeneracionales que han quebrantado la comunicación y la posibilidad de mejores procesos de enseñanza-aprendizaje entre ellas.

Es por esto que los adultos tienen mucha responsabilidad de avanzar desde la mediana edad hacia los cambios que Dios quiere que hagan, especialmente una actitud de humildad y arrepentimiento que logre impactar a toda su familia. Es de esto que los niños, adolescentes y adultos jóvenes serán beneficiarios y podrán heredar un legado de bendición en vez de desgracia y dolor. Estos harán a las nuevas generaciones respetarles más como líderes, en vez de rebelarse con dolor para no repetir los errores que ellos han cometido.

Debe tomarse en serio el tema del liderazgo espiritual de los ancianos en la familia, inspirado por las enseñanzas del apóstol Pablo en varias de sus cartas pastorales. Se considera doloroso y si se puede decir trágico que los padres de familia y abuelos tengan la tendencia a delegar esta responsabilidad en las mujeres de la familia, la iglesia o los maestros de la escuela dominical.

Ventana Bíblica



En las escrituras es notable la gran proporción de textos alusivos a la vejez y el valor de los ancianos, para la familia y la comunidad. Eran los ancianos los encargados de dar consejo en la puerta de la ciudad y los jóvenes eran enseñados por ellos (Rut 4: 1-2).

Eran los ancianos los encargados de cerrar su ciclo impartiendo la bendición a sus hijos y nietos de modo que el legado de fe y cultura eran transmitidos a las nuevas generaciones. Cuatro ancianos fieles y siervos muy notables estuvieron involucrados en el nacimiento del Mesías (Zacarías, Elizabeth en Lucas 1: 5-20; Simeón y Ana en Lucas 2: 25-38).

“Corona de honra es la vez Que se halla en el camino de justicia”
Proverbios 16:31

Los ancianos en la Biblia son reconocidos por su sabiduría y aporte a las nuevas generaciones, igual que en muchas culturas ancestrales en las cuales los ancianos eran la fuente de la sabiduría y la historia. Como bien lo dice un proverbio africano “Cuando muere un anciano, se quema una biblioteca” ³¹.

Es por esto que en la consejería y pastoral de la tercera edad es necesario redescubrir estos enfoques, que devuelven el valor a las personas mayores y les permitan sentirse útiles hasta sus últimos días. La depresión en esta etapa se debe en gran medida al sentimiento de soledad, inutilidad y desarraigo. Valdría la pena revisar el lugar que tienen los ancianos en las familias, las congregaciones y los ministerios: ¿Se les da honra, lugar y oportunidad de orar y servir?

Otro tema relevante en esta etapa es de la jubilación. Esta puede afectar no solo a la persona, sino a quien vive con ella, especialmente su pareja, pues la mayoría de estas no han estado acostumbradas a pasar todo el día juntos lo cual puede ser un punto de conflicto. Muchas mujeres se han acostumbrado a estar solas en casa y tener de nuevo a un hombre en casa todo el día, observando y opinando acerca de lo que hace o no hace durante el día, puede resultar molesto. En esta nueva etapa la pareja debe replantear su relación, roles y tareas del hogar.

Además, en la vejez puede ocurrir una crisis existencial o espiritual muy fuerte para aquellas personas que han transitado su vida sin Dios o cometiendo graves errores. Mirar al pasado y ver todo esto puede ser crítico para un anciano, por lo cual el trabajo pastoral en este punto es crucial. Se puede ayudar a los ancianos guiándolos en procesos de perdón, a perdonarse a sí mismos, a pedir perdón, perdonar a otros, y si es posible restituir lo que se pueda entre otros. Que puedan prepararse lo mejor posible para su muerte en todos los aspectos. No son desconocidos los grandes conflictos por herencias, etc. en familias que no se han preparado debidamente.

En cuanto al rol de los hijos o familiares en la vida de los ancianos, Wright (1992) lo plantea como la época de cambios de papeles según el mismo autor. Es cuando los hijos deben empezar a tomar un rol más directivo en cuanto al cuidado de los padres ancianos. De ahí que un conflicto común, en esta etapa, sea acerca de quién cuidará de “los viejos” cuando ellos no se puedan valer por sí mismos. Son comunes las tensiones entre hermanos y familiares y es común que finalmente se deje a cargo de una sola persona que se ve sobre-exigida.

La iglesia tiene un papel importante en esta etapa, pues muchos ancianos están solos, bien sea porque los hijos viven lejos, les han abandonado, o han muerto, han quedado viudos, o no se han casado. La pastoral de la iglesia debe tener en cuenta actividades especiales para los ancianos, debe reconsiderar el aspecto de la visitación y ayuda económica para los más desvalidos. También se debe crear espacios para que ellos puedan seguir sintiéndose útiles y que aportan a la comunidad, según su experiencia. El ministerio de oración puede verse muy bendecido por ancianos que tienen tiempo para esto.

Tareas para la crisis de la vejez e integración de pérdida.

- Reconciliar y sanar viejas heridas con los hijos, la pareja y con Dios.
- Ayudar a los familiares a balancear el cuidado de los ancianos; los hijos adultos se vuelven responsables por los padres.
- Ajuste al envejecimiento y a la viudez.
 - Reorganizar la vida familiar y ajuste de roles debido a la ausencia definitiva de uno de los miembros de la pareja.
- Reajuste del proyecto de vida frente a la viudez.
- Motivar a que los nietos pasen tiempo con los abuelos.
- Ayudar a los ancianos a involucrarse en actividades de recreación que les permita mantenerse activos, también alentarles a involucrarse en actividades de servicio comunitario o ministerio que les hagan sentir que siguen siendo muy útiles.

**“No me deseches en el tiempo de la vejez; cuando mi fuerza se acabare, no me desampares”
(Salmos 71:**