

LA FAMILIA LUGAR DE RELACIÓN Y CRECIMIENTO HUMANO (Alicia Fuertes)

Encuentro de formación: CRISMHON

Hablar de **FAMILIA**, es hablar de **relaciones**. Todos sabemos lo nucleares que son para nuestra salud las relaciones más cercanas; según sean estas, sanamos o enfermamos... psicológicamente

Desde mi experiencia creyente también creo en un Dios que se relaciona, un Dios que es **Palabra** compartida y que busca encontrarse y relacionarse con cada uno de nosotros y que es **comunicación de vida** Nos crea a su **imagen y semejanza** capaces de **relación, de encuentro, de amor**.

Los humanos somos seres **relacionales**. Nacemos sin terminar nuestra maduración biológica y las relaciones primeras van a influir incluso en nuestra maduración neuronal.

Creemos y nos capacitamos para la relación desde las relaciones.

Hemos sido llamados a la existencia porque se nos ha amado. Nacemos, crecemos y florecemos en **la relación**.

Nacemos a través de un grito, que busca encontrar un apoyo, un tú. Solo la respuesta del OTRO, hace posible la vida.

Ese grito es una petición de amor, busca EL ENCUENTRO, EL RECONOCIMIENTO: "**eres importante para mi**, te ACOJO, TE AMO TE VALORO Y TE CUIDO" (El reconocimiento será siempre importante en las relaciones familiares. Sabernos importantes para alguien).

Sin la respuesta del otro la vida muere, se deshumaniza ("niños Hospitalarios")

Para su desarrollo las personas, los niños necesitan cubrir sus **NECESIDADES personales** tal como lo expresa (Maslow): "*Del mismo modo que todos los árboles necesitan sales minerales, agua, sustancias nutritivas y luz, que proceden de su medio ambiente, todas las personas necesitan: **seguridad, amor y reconocimiento**, proveniente de su medio ambiente*"

Importante: no nos basta la alimentación, la higiene, el descanso. También es necesario nutrirnos de: **seguridad, amor y reconocimiento**

Somos seres de "**encuentro**" crecemos y desarrollamos nuestras potencialidades en las relaciones como bellamente escribe J.RATZINGER:

"La vida, en su calidad de humana, sólo puede subsistir desde las relaciones y en las relaciones.

Únicamente se puede crecer, desarrollarse y madurar humanamente en un mundo de relaciones afectivas, en las que recibimos el afecto, el calor y la confianza que nos permite crecer y hacernos libres, y en las que percibimos sentimientos profundos y positivos hacia uno mismo."

La Familia podemos definirla como un proyecto de relación amorosa y de vida compartida, donde crecen seres humanos.

Es en la familia dónde se gesta el ser humano y ese asombroso misterio de **encuentro** con la vida del otro, con la vida de un hijo, requiere por nuestra parte toda una preparación para ACOGER el misterio del otro, desde una actitud de **respeto** y **madurez**. Hemos de desarrollar en nosotros una sana auto-aceptación y confianza en nosotros mismos, autenticidad, capacidad de "sentir" con el otro y el compromiso leal.

En las **relaciones familiares**, nuestra actitud ha de ser de **amor realista**, más allá de los **idealismos**, con una aceptación incondicional sin pretender cambiar al otro, dominarlo o tal vez utilizarlo para que sirva a mis expectativas o cubra mis necesidades.

Es fundamental para generar relaciones de calidad:

- la **escucha** emocional, sin prejuicios,
- el **reconocimiento**, que supone valoración y gratitud
- la **comunicación** con la adecuada expresión emocional

La familia es mas que lo que observamos a simple vista (iceberg): sentimientos, necesidades, normas, valores, relaciones con la sociedad y habilidades para solucionar los conflictos

Toda familia tiene unos **presupuestos psicológicos**. La **familia creyente** vive desde ellos pero incorpora el **estilo de Jesús**

- Criar una familia es una de las tareas mas difíciles del mundo y no nacemos aprendidos. Son necesarios los mutuos apoyos mas allá del núcleo familiar, de ahí la importancia del "**acompañamiento**"

El acompañamiento familiar

Esta hermosa tarea **requiere** de nosotros un trabajo personal continuado de crecimiento. Para ello hemos de aprender a estar **conectados con nosotros mismos** escucharnos, ser conscientes de lo que se produce en nuestro interior. Aceptar lo que somos y sentimos, sin juicios ni auto-exigencias destructivas

Nuestra tarea es generar **relaciones de calidad** desde una escucha empática que se expresa en actitudes de **aceptación, respeto, empatía y autenticidad**. Esta relación permitirá a la persona que acompañamos, entrar en contacto con sus propios sentimientos, expresarlos y ganar en confianza en sí misma para tomar decisiones en su vida

Al **acompañar** hemos de evitar toda tendencia moralizante, paternalista o autoritaria...

Hemos de **creer** que en lo profundo de la persona existe una semilla de crecimiento y de mejora por naturaleza, como expresaba Rogers, *“que a partir de su rica y vasta experiencia clínica, descubrió que en toda persona, por muy dañada que esté, existen **por naturaleza** fuerzas de crecimiento y desarrollo, que le empujan a realizarse lo más posible como persona en contacto con su ambiente”*, pero que necesita para desarrollarse de esa tierra buena que acoge, mira con valoración y ternura y posibilita los nutrientes para ese crecimiento: el respeto, cariño, aprecio, y la confianza en sus posibilidades de desarrollo.

Algunas reflexiones a tener en cuenta en el acompañamiento de familias

- En una familia, **todos influimos en todos**.
- La familia atraviesa **etapas** diferentes, con sus crisis de crecimiento que hay que **afrontar**.
- A veces en algunas de estas etapas se necesita un **apoyo** externo para salir del atolladero
- Al formar una familia cada uno traemos la **“mochila”** de nuestra historia anterior: costumbres familiares... Es necesario crear un nuevo modelo consensuado
- Los cambios sociales han sido muy acelerados nos faltan **“modelos”** donde apoyarnos y con frecuencia repetimos modelos heredados de otra época....
- Ojo con el **MITO DE LA FELICIDAD**, hay que aceptar que los problemas y preocupaciones son parte de la vida

- Importancia de la **psico-educación** formarnos para adquirir herramientas útiles que nos ayuden a normalizar la vida
 - Tener en cuenta el **“desgaste de los padres” en la etapa de crianza de los hijos:** El descuido personal...(la maternidad está sobrevalorada en descuido de la propia persona y de la relación de pareja), sobrecarga de uno de los miembros de la pareja... o “anulación” del otro...todo ello además afecta a la autoestima. relaciones con las familias de origen... con frecuencia uno de los miembros de la pareja se siente desplazado...y siente que ha perdido a su pareja
 - **iCuidar la relación de la pareja!** peligro de que los hijos acaparen todo, buscar tiempos de pareja, mantener la lealtad.... : ¿te sientes pareja además de padre o madre?
 - **Llegar a acuerdos** en:
 - el respeto a las necesidades personales
 - economía
 - intendencia y organización de tareas
 - relación con las familias de origen
 - educación y normas con los hijos
- las diferencias pueden ser enriquecedoras pero hay que **llegar a acuerdos.** (No es lo mismo quererse que convivir...)
- **Aceptar los distintos cambios fisiológicos:** situación hormonal, menopausia, disminución del deseo...etc

Características que determinan el buen o mal funcionamiento de una familia

- **La autoestima:** la idea que uno tiene de si mismo
- **La comunicación:** la forma de expresarse unos a otros lo que quieren decir
- **Las normas,** claras o implícitas que la gente utiliza para actuar y sentir y que rigen el sistema familiar
- El enlace con **la sociedad:** valores, solidaridad, responsabilidad
- **Habilidades para resolver los conflictos:** pareja, hijos, familia de origen...

El mal funcionamiento de una familia origina personas conflictivas

Ambiente de una familia conflictiva (I)

- Incomodidad y frialdad en el ambiente
- Atmósfera de tensión

- Cuerpos tensos, rígidos...cortesía, inexpresivos, huraños y tristes
- Reproches
- No hay alegría
- Parece que están unidos por el deber, pero no se toleran. De vez en cuando alguien intenta suavizar algo
- Los adultos están tan ocupados en decirles a sus hijos lo que deben y no deben hacer, que no llegan a conocerles ni a gozar de su compañía como personas
- El padre conflictivo dice a sus hijos que no deben pegarse pero el les pega cuando no le dan gusto en algo
- Alguno de los padres o los dos tienen autoestima baja: hipersensibilidad, reproches, agresividad...
- La comunicación es indirecta, vaga, insincera y juegan a adivinar
- En las relaciones a veces se presiona o exige, hay una lucha por el poder, o se manipula incluso desde la enfermedad

CARACTERÍSTICAS DE LAS FAMILIAS QUE HACEN ENFERMAR (estudio: Ríos González).

Estudio realizado para buscar las características de las familias en las que algún miembro sufría una recaída en sus problemas psicológicos

Eran familias que al menos tenían dos de las características siguientes

- Con frecuencia se **fija la atención en corregir** y en **criticar conductas concretas.**
- Son abundantes las **descalificaciones** personales.
- Alguien se **lamenta y va de víctima**
- Hay mucho **control** sobre la forma de actuar y se esta muy **"encima"**, para controlar
- Existen relaciones de **"sobrepotección"**
- Ante cualquier dificultad se producen reacciones **desproporcionadas**

Ambiente de una familia nutridora:

- Confianza en cada miembro

- Se percibe vitalidad, sinceridad, honestidad y amor
- Claridad en la comunicación
- Mutua valoración y escucha
- Espontaneidad, amabilidad. Contacto físico
- Trato abierto y sincero
- Comunicación clara, directa, específica y sincera
- Cada miembro se siente libre de expresar sus sentimientos
- Los padres se consideran “guías” y no “jefes”
- Los padres saben que sus hijos no son intencionalmente malos.
- Si se comportan destructivamente mal saben que hay algún mal entendido y dialogan. Saben que **la autoestima** de su hijo está peligrosamente baja y cuidan el trato
- Saben que el niño solo aprende cuando se valora a sí mismo y siente que los demás también lo hacen
- Los padres saben que la culpa y el castigo para cambiar comportamientos dejan herida que cicatriza mal
- Para corregir los padres buscan el momento, toman conciencia de los sentimientos del niño

El buen funcionamiento de una familia origina personas saludables

Algunas preguntas que podemos hacernos

- ¿Estás satisfecho de tu vida familiar ?
- ¿Sientes que vives entre amigos, entre personas que quieres y en las que confías y que te quieren y confían en ti?. ¿Es divertido y estimulante formar parte de tu familia?
- ¿Cuántas cosas positivas has dicho esta semana a tu pareja, a tus hijos?
- ¿Todavía utilizas el reproche?... ¡juega a pillar a tu pareja en algo positivo! Si nos fijamos en lo positivo crecerá

MADRES Y PADRES SUFICIENTEMENTE BUENOS
(Winnicott)