



LA FAMILIA LUGAR DE RELACIÓN Y CRECIMIENTO HUMANO



Alicia Fuertes Tuya

www.defamilia.es

Los humanos somos seres **RELACIONALES**

- **Creo en Dios que es relación, Amor Palabra compartida, y que busca relacionarse**
- **Creo que el ser humano imagen y semejanza de Dios capaz de relación, de encuentro, de amor.**
- **Nacemos y crecemos 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**

Somos seres de “encuentro”

- crecemos y desarrollamos nuestras potencialidades en las relaciones:
- *“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.”*



- **Somos seres de encuentro...**
- **Nacemos prematuramente...**
- **Para vivir como personas necesitamos entrar en relación**

● **Biología:**

- 1. Nacemos prematuramente, a medio gestar, un año antes de que nuestro sistema inmunológico, encimático y neurológico estén realmente maduros.
- 2. El bebé recién nacido acaba de troquelar su ser fisiológico y psicológico en relación al entorno: su familia
- Hoy sabemos que en las estructuras neurológicas influyen las relaciones primeras
- Si meditamos bien este hecho descubrimos la importancia decisiva de la “relación”.



● ¿Cuáles son los juegos que prefiere?

Alimentos para el crecimiento

- Para su desarrollo las personas, los niños necesitan cubrir sus **NECESIDADES personales**
- *“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” (Maslow)*
- No basta la alimentación, la higiene, el descanso. También es necesario nutrirnos de: **seguridad, amor y reconocimiento**

- **El encuentro humano:** es un acto creador de posibilidades.
- Requiere unas **actitudes:**
- **Generosidad:** *respeto lo que tu eres y estás llamado a ser. Reconozco que te sientes llamado/a a realizar tus potencialidades y no puedo utilizarte*
- **colaborar:** *Deseo colaborar contigo en ese desarrollo. Para realizar esa colaboración debo intercambiar contigo posibilidades.*
- **crear el ámbito adecuado**

La Familia

- Un proyecto de **relación** amorosa y de vida compartida, de aceptación incondicional donde crecen seres humanos.
- **Es en la familia dónde se gesta el ser humano.**
- Ese asombroso misterio de **encuentro** con la vida del otro, con la vida de un hijo, supone
- **ACOGER** el misterio del otro, con **respeto** y **madurez**
- **Con amor realista, más allá de los idealismos**

Para acoger al otro

- **Respecto a uno mismo:** sinceridad, veracidad, autenticidad (si me muestro a ti con falsedad no muestro una voluntad de entrega sino de reserva. Con ello te invito a cerrarte en ti y no salir al encuentro)
- **Respecto al otro:**
 - la **escucha** emocional, sin prejuicios,
 - el **reconocimiento**, que supone valoración y gratitud
 - la **comunicación** con la adecuada expresión emocional

Acompañamiento

- Como “**acompañantes**” hemos de generar relaciones de calidad que se expresan en actitudes de **aceptación, respeto, empatía y autenticidad,**
- para ello tenemos la responsabilidad de trabajarnos humanamente: aprender a **escuchar nuestras emociones, estar conectados con nosotros mismos**
- y ser consciente de lo que esa relación produce en nuestro interior

La tendencia al crecimiento

- “Rogers 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: respeto cariño y aprecio (Maslow)



● **Tus manos son mis acordes cotidianos...**



por eso pueden unirse entre sí de manera muy superior, con un tipo de unión muy valiosa, altamente creativa

La familia lugar donde se desarrollan seres humanos

- ✓ Criar una familia es una de las tareas mas difíciles del mundo y no nacemos aprendidos. Importancia de los mutuos apoyos
- ✓ Toda familia tiene unos **presupuestos psicológicos**. La familia creyente vive desde ellos pero incorpora el estilo de Jesús
- ✓ **La familia es mas** que lo que observamos a simple vista (iceberg): sentimientos, necesidades, normas, valores, habilidades para solucionar los conflictos

Al acompañar tengamos en cuenta:

- En una familia, **todos** influimos en todos.
- Nuestra salud biológica y psicológica depende en gran medida de la calidad de **relación** que establecemos.
- Al formar una familia cada uno traemos la “**mochila**” de nuestra historia anterior
- La familia atraviesa **etapas diferentes**, con sus crisis y distintos **cambios fisiológicos**: menopausia... disminución del deseo...
- En algunas de estas etapas necesitamos un **apoyo** externo para salir del atolladero

Mas datos para pensar...

- Los **cambios sociales** han sido muy acelerados y 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** **formarse** y adquirir herramientas útiles que nos ayuden a normalizar la vida familiar en cada etapa
- el “**desgaste de los padres**” en la etapa de crianza de los hijos: sobrecarga, autodescuido propio y de pareja

¡Cuidar la relación de pareja!

- Peligro de que los hijos acaparen todo...
- Buscar **tiempo para la pareja** y mantener la **lealtad**
- Llegar a acuerdos en:
- Cubrir las **necesidades personales**
- Organización de **tareas, economía descanso**
- Relación con las **familias de origen**
- Educación, **normas y límites** con los hijos
- Llegar a **acuerdos**

Los seres humanos que se desarrollan adecuadamente:

- Se aceptan y valoran. Son auténticos: honestos consigo y con los demás
- Afrontan los riesgos y son creativos y productivos
- Flexibles capaces de adaptarse a lo nuevo
- Cariñosos, juguetones. No son dependientes
- Aman profundamente y saben pelear por sus ideales, en forma justa y efectiva.
- Los creyentes se comprometen con la persona de Jesús y su Reino

Características que determinan el buen o mal funcionamiento

- 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
- Habilidades para **resolver los conflictos**: pareja, hijos, familia de origen...

Ambiente de una familia conflictiva (I)

- Incomodidad y frialdad en el ambiente
- Atmósfera de tensión: Cuerpos tensos, rígidos cortesía, inexpressivos, 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

Ambiente de una familia conflictiva (II)

- 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 o madres 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

Ambiente de una familia conflictiva (III)

- En las relaciones a veces se presiona o exige, hay una lucha por el poder, o se manipula incluso desde la enfermedad
- Existe muchas veces sobreprotección lo cual disminuye la autoestima de los hijos
- Exceso de control y reacciones desproporcionadas
- Alguien va de víctima (culpabiliza a los demás)
- **Las familias conflictivas forman personas conflictivas**

CARACTERÍSTICAS DE LAS FAMILIAS **RESTRICTIVAS.**(Rios González)

- ◆ 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
- ◆ Relaciones de “sobreprotección”
- ◆ Reacciones desproporcionadas
- ◆ Se esta muy “encima”, para controlar

Ambiente de una familia nutradora: (I)

- 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

Ambiente de una familia nutridora: (II)

- Los padres se consideran “guías” y no “jefes”
- Los padres saben que sus hijos no son intencionalmente malos.
- Si alguien se comporta destructivamente... saben que hay algún mal entendido y dialogan.
- Saben que la autoestima de su hijo está peligrosamente baja.

Ambiente de una familia nutridora: (III)

- 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
- Los padres se apoyan mutuamente

¿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
- Te aceptas valoras a ti mismo y aprendes de los errores?
- Tus comentarios ¿levantan el ánimo a los demás?

“suficientemente buenos”

(Winnicott)

- *“Una madre suficientemente buena es aquella que es capaz de dar cabida al desarrollo del verdadero yo del niño, es decir acoger su gesto espontáneo, en el sentido de lo que el niño quiere expresar, e interpretar su necesidad y devolvérsela como gratificación”.*
- Pero no tiene que aspirar a ser perfecta, pues sus errores permiten al niño “aprender” para la vida