

Relaciones familiares: todo un esfuerzo

EN FAMILIAS CON PROBLEMAS NO HAY UN ÚNICO CULPABLE: LOS CONFLICTOS SE DEBEN A DEFICIENCIAS EN LA INTERACCIÓN ENTRE SUS MIEMBROS

Las relaciones humanas generan las mayores alegrías, pero también son fuente, a veces inagotable, de problemas. En toda agrupación humana, bien en el trabajo, en el entorno social o en la familia, la convivencia genera conflictos. Esto es natural; lo que hay que conseguir es que los conflictos no se conviertan en un problema. Si esto sucede en el trabajo o en otros ámbitos en los que los vínculos personales son secundarios, la experiencia no es agradable, pero resulta particularmente dolorosa cuando se origina dentro de la familia. De ella se espera afecto y con ella se comparte el objetivo de crecer y desarrollarse como persona en la vida. Por eso, cuando las relaciones familiares no funcionan hay que arreglar el problema. Pero no es tarea fácil. Para intentarlo es fundamental conocer sus pautas y mecanismos para así analizar correctamente cómo surgen los conflictos y dar con las soluciones más adecuadas.

La salud de la familia es la de sus miembros

Una familia no puede ser reducida a la suma de las características de las partes, es un conjunto de interacciones de personalidades y circunstancias. Cuando su funcionamiento es satisfactorio promueve el desarrollo integral de sus

miembros y les procura un estado favorable. Por el contrario, cuando la familia arrastra una marcha inadecuada se convierte en factor de riesgo y propicia la aparición de síntomas y problemas en sus miembros. Hasta ahora ese proceso se concebía de forma lineal: había una causa o un causante que provocaba un efecto. Pero este enfoque no es correcto. Hay que romper con ese error y asumir una idea determinante: en una familia con problemas no hay un único culpable, los conflictos se deben a deficiencias en la interacción familiar.

Cuando en las familias se generan situaciones difíciles generadas por alguno de sus miembros (problemas con el alcohol y otras drogas, fracaso escolar, depresiones, cambios súbitos de carácter...), éste no debe concebirse como un problema, sino como el portador de las problemáticas familiares. No se debe decir: "vaya problema tiene ese hijo", sino "esa familia tiene un problema". En ese momento, en lugar de buscar recetas y consejos, lo más importante es analizar por qué la familia no está funcionando. Un buen instrumento de análisis es comprobar el grado de cumplimiento de los indicadores de salud familiar. Así se puede encontrar el origen del conflicto y la fórmula para comenzar a trabajar con el objetivo claro de solucionarlo. ◀



INDICADORES

1 la familia ha de cumplir con sus funciones económicas, biológicas, culturales y espirituales. La administración del dinero familiar, la logística de la casa; la atención de la salud y el desarrollo saludable, y la atención a los principios morales y los valores espirituales son responsabilidad familiar y la esencia de su funcionamiento. Las crisis económicas, los problemas sanitarios o de cualquier índole ponen a prueba el compromiso de los miembros en la familia.

2 El sistema familiar debe permitir el desarrollo de la identidad y la autonomía de cada uno de sus miembros. Cuando la familia exige una dependencia excesiva entre sus miembros, limita la

PARA SOLUCIONAR LOS CONFLICTOS, LA FAMILIA DEBE PROPORCIONAR FLEXIBILIDAD EN LAS REGLAS Y ROLES



DE SALUD FAMILIAR

superación y la realización personal individual. Por el contrario, cuando la relación familiar es abierta y defiende en exceso la individualidad, tienden a anularse los sentimientos de pertenencia familiar. Por tanto, para que la familia funcione hay que respetar las fronteras psicológicas que permiten preservar el espacio vital de cada cual, sin limitar la independencia, pero sin promover una excesiva individualidad que impida el desarrollo de todos los miembros en solidaridad.

3 En la familia debe haber flexibilidad en las reglas y roles para la solución de los conflictos. Una familia que funciona presenta unas tareas y roles asignados a cada miembro de manera

clara y son aceptados por todos. Es importante que no haya sobrecarga de rol por sobreexigencias, como sucede en casos de madres adolescentes o de hogares monoparentales, y que se eviten estereotipos de género que implican rigidez en cuanto a las funciones masculinas y femeninas en el hogar. Otra condición para que funcione es que los miembros se complementen recíprocamente en el cumplimiento de las funciones asignadas y éstas no se conciban de manera rígida. Debe analizarse el cumplimiento de la jerarquía o distancia generacional de manera horizontal (cuando se tiene el mismo poder) y de manera vertical (cuando hay diferentes niveles de jerarquía). Por ejemplo, en la relación matrimonial debe existir un

sistema de jerarquía horizontal y en la relación padre y madre-hijos, cuando éstos se encuentran bajo su tutela, vertical. La familia no funciona cuando no se respetan estos parámetros y se invierte la jerarquía (el padre que pide autorización al hijo para volver a casarse) o cuando la jerarquía se confunde con autoritarismo.

4 El sistema familiar ha de ofrecer una comunicación clara, coherente y afectiva que permita compartir los problemas. Cuando lo que se proclama no se corresponde con lo que se piensa, lo que se hace no es lo que se dice y se utilizan mensajes incongruentes o distorsionados, la comunicación se vicia y se pierde

confianza en la verdad de lo que se habla, se cuenta y se escucha.

5 La familia ha de ser capaz de adaptarse a los cambios. En el devenir familiar no cabe la rigidez. El cambio es constante, y constante la vuelta al equilibrio en las nuevas circunstancias, pues si bien la familia en esencia no cambia, sí lo hacen sus límites, sus sistemas jerárquicos, sus roles y reglas. Se modifican constantemente para adaptarse y atender las tareas de desarrollo (las propias de las etapas que atraviesa la familia en su ciclo vital) y para poder realizar las tareas de afrontamiento (las necesarias para afrontar las crisis, los problemas y los momentos difíciles).