

PREGUNTAS Y RESPUESTAS SOBRE FAMILIA Y ECOLOGÍA EMOCIONAL

- 1. ¿Se deben intentar solucionar los conflictos que se tiene con los padres? ¿hay algunos que no se deberían hablar? ¿Es mejor explorar aún a riesgo de herir o es preferible callar aunque esto significa no arreglar nunca el problema? Analizar esta situación.**

La mejor manera de eliminar un conflicto es resolverlo. Retener lo que sentimos es insano; soltarlo de cualquier forma siendo agresivo e hiriendo a los demás tiene un precio relacional caro. El adulto maduro debe hallar el punto de equilibrio y eso se logra expresando asertivamente lo que uno piensa, siente y luchar por lo que realmente quiera sin agredir al otro. Callar y no hacer nada tiene consecuencias puesto que la ira reprimida puede desembocar en rencor o resentimiento, elaboraciones emocionales tóxicas que lo único que consiguen es dañarnos a nosotros mismos y a los que nos rodean. Se puede hablar de todo pero uno debe estar dispuesto a “pagar el precio” de hacerlo. Esto es válido para padres, hijos, pareja y relaciones en general.

- 2. Normalmente los encuentros familiares establecidos, como las fiestas navideñas, al estar toda la familia junta suelen salir esas crispaciones que están arrinconadas desde la infancia ¿por qué? ¿qué se debería hacer en estos casos?**

Lo que no se resuelve, se repite. El problema es querer representar el “mito de familia feliz y unida” si no es así. Esto crea conflicto, consume mucha energía emocional y provoca tensión que facilita que quien más o quien menos ponga encima de la mesa sus facturas emocionales acumuladas. Se trata de no hacer en pocos días lo que no se ha hecho durante todo un año. Esto es incoherente. Demasiadas comidas, demasiado consumo, demasiado empacho de regalos y de contacto, demasiadas invasiones territoriales. Como decía Gandhi: Si cada día nos arreglamos los cabellos, ¿por qué no hacemos lo mismo con el corazón? Acumulamos basura emocional y podemos acabar contaminando a quien más afirmamos que queremos. Se trata de gestionar ecológicamente nuestras emociones a diario.

- 3. De hecho hay ocasiones que se evitan estas fiestas para evitar conflictos, enemistades entre hermanos, celos porque se cree que los padres favorecen a unos más que a otros ¿Cuáles son los conflictos habituales entre padres e hijos y por qué se enquistan?**

Falta de aceptación de la “persona real” que es el otro. Demasiadas expectativas, demasiados intentos de dirigir la vida de los demás cuando a menudo somos incapaces de gestionar con éxito la propia. Los hijos crecen, toman decisiones que los padres pueden considerar equivocadas, se inmiscuyen, hacen juicios de valores, presionan... Quizás algunos hijos creen que sus padres están ahí para resolverles sus meteduras de pata, para solucionarles su logística, diluir sus responsabilidades. Padres, hijos o hermanos tal vez esperan que los demás sean como hubieran deseado. Al no ser así se frustran y se cierran. Es importante acercarnos a los demás sin invadirles, valorar lo positivo que tienen si centrarnos únicamente en lo que no nos gusta. Aceptar que su vida es suya y no nuestra. Te contamos un cuento: *En una noche oscura y fría, algunos erizos descubren que si se juntan tienen menos frío. Se acercan cada vez más, pero se pinchan unos a otros. Asustados, se apartan. Cuando se alejan, se lamentan por haber perdido calor, pero al mismo tiempo temen el dolor. Pasado un rato, y venciendo el miedo, vuelven a juntarse y se hacen daño de nuevo. Así siguen durante algún tiempo hasta que encuentran la distancia adecuada: aquella que les permite darse calor sin pincharse.*



4. Puede ser que en esas reuniones resurjan de cada uno de nosotros las emociones que teníamos de pequeños ¿Por qué nos sentimos de nuevo niños cuando recreamos una situación que hemos vivido desde niños? ¿Cómo se pueden borrar en nosotros esas huellas de resentimiento?

Retomamos roles que ya no nos corresponden por edad, repetimos patrones de conducta cuando estamos con determinadas personas. Es esencial situarnos en nuestro presente: ya no somos aquel niño o niña, ya somos adultos con vida y experiencias vividas. No debemos derrochar energía intentando demostrar que somos los mejores, los más competentes, los más ricos, los de mayor éxito. Las relaciones familiares no deberían ser rodeos de competición sino posibilidades de compartir vida, sentimientos, de crear puentes para acceder a los demás. Sólo así no nos sentiremos solos en compañía.

Las huellas del resentimiento sólo se pueden borrar aprendiendo a gestionar bien nuestra ira cuando nos enfadamos, evitando reprimirla o esconderla; se borran con el perdón a nosotros mismos por haber permitido que nos hirieran y el perdón a quien lo hizo porque aquello ya pasó y ya somos otros. Se trata de aprender a desprendernos de este tóxico emocional.

5. Cuando uno siente que debe saldar cuentas con sus padres ¿qué debe hacer?

Pasar a la acción y hacerlo. Pero antes de hacer nada es preciso ponerse en paz con uno mismo y actuar de forma coherente aunando pensamiento, emoción y acción.

6. ¿Hay diferencias en cómo se vivían antes estos conflictos que ahora por como han cambiado el modelo de familia?

Hay muchos modelos de familia y dentro de cada familia muchos modelos de persona. Cada persona vive sus conflictos familiares en función del conocimiento que tiene de sus recursos personales, de su educación y del apoyo afectivo con el que cuenta. Desde la ecología emocional afirmamos que nos definimos por el tipo de familia que formamos – la familia escogida - y no por el tipo de familia donde hemos nacido o crecido. La biología por sí sola, es un mal criterio para elegir a quienes van a formar parte de nuestro contexto más íntimo. No siempre el azar agrupa a personas compatibles y, en ocasiones las combinaciones pueden ser totalmente desequilibrantes. Tenemos la responsabilidad de crear nuestra propia familia afectiva –familia escogida – en la que puede estar incluida toda o sólo en parte nuestra familia de origen además de otras personas con las que nos unen lazos de afecto, solidaridad y vida compartida.

7. ¿Cómo afecta actualmente que antes la familia sirviese para transmitir los valores y las reglas para vivir en sociedad y el amor fuese algo añadido y, en cambio, hoy en día la familia se ha convertido en el entorno del amor por excelencia?

Es cuestionable esta afirmación de que la familia se haya convertido en el entorno de amor por excelencia. Primero deberíamos precisar el significado de amor. Si hablamos del amor-conocimiento, el amor-respeto, el amor-cuidado, el amor-comunicación, el amor-responsable... quizás nos daríamos cuenta que fallan algunas de estas premisas. Compartir casa no es lo mismo que relacionarse, compartir mesa no es lo mismo que comunicarse, dar seguridad no es dar confianza, cubrir las necesidades básicas y anticiparse a los deseos de los hijos.. tampoco equivale a amor. Amor es dar al otro el contexto mejor para crecer como persona y esto significa dar tiempo, atención y afecto pero también poner límites, educar en valores y no sobreproteger ni desinhibirse. Lo cierto es que *tener hijos no lo convierte a uno en padre del mismo modo que tener un piano no lo convierte a uno en pianista.*



8. Los malos recuerdos que se han vivido en la infancia cuando se sacan a la luz en la familia ¿No se corre el riesgo de que la familia piense que estamos exagerando? (A veces el hecho de haber perdido a una madre un par de horas en el supermercado cuando se es pequeño hace que se viva como que la madre le abandonó) ¿Cómo se pueden poner en su lugar estos sentimientos?

El sentimiento es el que es y en ningún caso es cuestionable. Tampoco debemos ir pidiendo perdón por sentir o dejar de sentir alguna emoción. Las emociones son información sobre cómo nos relacionamos con nosotros mismos, con los demás y con el mundo y si aprendemos a traducirlas nos darán un mapa detallado de nuestra realidad.

Lo que los demás piensen sobre lo que sentimos es su problema. Quien se interesa realmente por nosotros está atento cuando nos comunicamos a nivel emocional, no juzga, no ridiculiza, no se ríe. Acepta nuestro sentimiento como un regalo que le hacemos. La misma situación puede ser vivida de forma muy distinta por diferentes personas. Depende de su edad, confianza, recursos, personalidad, discurso mental, explicación que crea sobre lo sucedido. No sentimos igual... ni falta que hace. Esta es nuestra riqueza.

9. Muchas veces cuando exteriorizamos como vivimos determinadas cosas de pequeños hacemos sentir culpables a los padres de que no lo han hecho bien, muchos se sienten mal, otros no quieren escucharlo... ¿Normalmente cuál es la actitud de los padres ante estos sentimientos de los hijos? ¿Cómo deberían actuar los padres cuando sus hijos son pequeños para evitar estos conflictos de mayores? ¿Y Cómo deberían actuar los padres ante esos sentimientos de sus hijos contra ellos?

El principio de realidad afirma que *lo que es, es*. Si alguien nos dice que se ha sentido abandonado por nosotros, podemos preguntarle por qué y qué podemos hacer en otra ocasión para que no lo viva así. Se trata de tomarnos tiempo para conocer mejor al otro y así saber darle aquello que necesita si así lo deseamos. Se trata de decirle que nos duele haber sido causa involuntaria de su dolor. Se trata de expresar también lo que sentimos y pensamos sobre lo que nos cuenta, con honestidad y a partir de aquí extraer de la situación dolorosa una enseñanza que nos sirva para mejorar en el futuro.

Responsabilizarnos es el mejor antídoto contra la culpabilidad.

10. A los padres no les enseñan el oficio de ser padres y, en cambio, los hijos reprochan siempre a sus padres que han hecho mal, ¿Esto forma parte de la vida?

Hay muchos tipos de padres y muchos tipos de hijos. No podemos generalizar. Los padres debemos tener presente que el hecho de serlo no lleva implícita la prerrogativa de ser amado por los hijos.

El amor a los padres no nace espontáneamente en el momento de nacer el hijo sino que es el resultado de cómo éste ha sido acogido, de la calidad de la relación y comunicación establecida, del cariño y la ternura recibidos además del respeto derivado de la dignidad y coherencia del modelo adulto. Hay padres difícilmente "amables" e hijos también difíciles de amar.

La relación de amor entre ambos es una construcción en la que la reciprocidad es importante.



11. Cuando alguno de nuestros padres ha muerto y no hemos saldado una cuenta que tenemos pendiente ¿Cómo se puede quedar uno en paz con el otro?

En estos casos hay que hacer el duelo, intentar recuperar todo lo positivo que hubo en aquella relación y recordarlo, dar las gracias por lo bueno compartido; perdonarnos a nosotros mismos lo que dejamos por hacer y extraer de esta experiencia algún aprendizaje que podamos aplicar en el resto de nuestras relaciones personas. Por lo menos habrá servido para que mejoremos como personas.

12. Qué consejos nos puede dar para que la Navidad no se convierta en una pesadilla

Las familias bien avenidas que durante el año se relacionan con normalidad, de forma fluida y que tienen como base de su relación el respeto y el amor... no tienen mayores problemas en Navidad que en otro momento.

Cuando la Navidad es un intento de representar lo que no existe aparece el problema.

Bibliografía recomendada:

- *Ámame para que me pueda ir*
Editorial Amat
Jaume Soler y M. Mercè Conangla
- *Juntos pero no revueltos*
Editorial Amat
Jaume Soler y M. Mercè Conangla

