

JUNTOS PERO NO REVUELTOS

M. Mercè Conangla y Jaume Soler

Capítulo 1: Calidoscopio familiar

1. En el mundo hay muchas personas con las que podemos crecer bien, además de nuestra familia de origen. Nosotros elegimos nuestra historia
2. Los retos a los que nos enfrentamos en la actualidad exigen mucho más que una respuesta a la supervivencia de la especie o a la transmisión del patrimonio.
3. Nuestra vida no se define tanto por nuestro origen como por el camino que vamos recorriendo a partir del mismo.
4. Tenemos el derecho a decidir en quien vamos a invertir nuestra energía amorosa.
5. Es emocionalmente ecológico e inteligente escoger relaciones que nos permitan crecer y ser mejores, en lugar de resignarnos a lo que la genética, el azar o la cultura ha establecido como obligación
6. Nos definimos por el tipo de familia que formamos y no por el tipo de familia donde hemos nacido o crecido
7. Mejor un dolor agudo y curable, que un dolor crónico que no nos abandone el resto de nuestra vida.
8. La biología, por si sola, es un mal criterio para elegir a quienes van a formar parte de nuestro contexto más íntimo. No siempre el azar genético agrupa a personas compatibles y, en ocasiones, las combinaciones pueden ser totalmente patológicas.
9. Un padre o una madre no es aquella persona que “te ha tenido” sino aquel adulto que te ha ayudado a crecer y te ha acompañado con amor.
10. La nueva familia está formada por un grupo de personas que se relacionan con vínculos basados en el amor, en la generosidad, la solidaridad y el respeto.

Capítulo 2: El ciclo vital familiar

1. Una familia debe cambiar y evolucionar en sus dinámicas a medida que cambian y evolucionan las personas que la integran. Si mantiene un patrón fijo de funcionamiento está condenada al desastre.
2. Cuando la estructura es rígida y nosotros evolucionamos, sólo podremos mantenernos dentro de la estructura si involucionamos o dejamos de crecer.
3. El matrimonio “por sí mismo” no tiene -al igual que cualquier otra institución- absolutamente ningún valor. El valor será el que cada una de las personas que lo constituyen tenga y le dé.
4. Matrimonio y amor son conceptos distintos que pueden no llegar a coincidir en absoluto.
5. Nosotros lo queremos “todo”: amor, sexo, convivencia, contrato, refugio, seguridad, patrimonio, en una única fórmula. Los ingredientes que unimos son realmente explosivos
6. Muchas personas quieren cambiar de dependencias pero no quieren en el fondo independizarse. Y para decir un “yo te quiero” primero debemos ser capaces de decir “yo”
7. La ecología emocional propone partir de dos personas autónomas, y emocionalmente más inteligentes, capaces de cultivar una relación de pareja y familiar amorosa, en lugar de basar su seguridad en un contrato.
8. Aunque el amor se haya acabado pueden quedar otros lazos emocionales positivos que unan a la pareja: amistad, agradecimiento, compatibilidad de proyectos de vida, crianza de hijos menores, intereses o valores parecidos.. ¿Por qué no plantearse la posibilidad de continuar la convivencia como compañeros bien avenidos aunque no como pareja?
9. Ser familia no significa ir juntos a todos los lados, estar todos juntos siempre. Es un vínculo que debería ser más afectivo y espiritual que no físico. Podemos ver la marcha de los hijos como una pérdida o como una ganancia, de nosotros depende.
10. Cada uno debería ser un hogar para si mismo, su principal refugio, su primer y último acompañante

Capítulo 3 : Entornos familiares desadaptativos

1. Muchas personas, aún siendo conscientes de que sus relaciones familiares son totalmente improductivas e incluso patológicas, se sienten culpables si sienten el impulso de desligarse de este entorno hostil y poco ecológico.
2. Cuando alguien actúa movido por la culpa o por un falso sentido de la obligación puede acabar torturando a los demás. El uso de energías emocionales no ecológicas, acaba contaminando el clima familiar
3. Tenemos la vida que tenemos en este momento porque elegimos lo que elegimos
4. Quizás dejar de ser uno mismo pueda evitar que uno esté solo pero en ningún caso le evitará sentirse solo. Ninguna familia vale el precio de dejar de vivir la propia vida.
5. Hay familias que construyen un entorno ecológico adecuado donde es posible el crecimiento personal y la convivencia armónica; las hay están hacinadas y ahogadas por demandas, asfixiadas por la falta de libertad, de intimidad, o de respeto
6. Las familias rígidas son controladoras y, en el fondo, muy inseguras de su fuerza. Por esto se agarran a lo formal para no asumir la tarea de hacer las reformas de fondo necesarias.
7. La familia endogámica es patológica al aislarse en si misma. Funciona como un sistema cerrado que se alimenta de la energía generada por sus propios miembros, aunque sea a costa de devorarlos o sacrificar a alguno de ellos a modo de chivo expiatorio.
8. El efecto de un clima emocional familiar contaminado por el resentimiento es altamente peligroso para todos.
9. A veces podemos desatar los nudos familiares; otras, el gasto de energía que debemos invertir para conseguirlo es tan elevado que es más inteligente cortar el nudo.

Capítulo 4: Caosmos

1. Hay quien no quiere renunciar a nada porque está convencido de que es posible tenerlo todo.
2. Se invierte más energía en el intento de mantener el mito familiar y evitar reconocer su falsedad, que la que sería necesaria para mejorar el sistema y dinámicas de relación
3. Los amores, los buenos amores, no pueden crecer ajenos al centro de la propia vida.
4. Nuestra familia real es donde están nuestros amores y es ahí donde debemos invertir nuestra energía emocional y nuestra capacidad intelectual. Elegir lo contrario puede llegar a destruirnos.
5. El relato familiar es una forma de rescribir la propia historia y darle la forma y el contenido deseado. La opción escogida es cambiar la realidad en lugar de adecuar el guión a la realidad de lo que se vive
6. La familia mantiene una especie de libro de contabilidad emocional en el que queda registrado quién debe qué y a quién, en términos de lealtad y de afecto
7. Las deudas emocionales familiares constan como facturas a pagar que deberán ser compensadas de alguna forma, aunque no sea por la misma persona que las ha generado
8. Quedar excluido del clan familiar puede ser mucho más duro que quedar excluido de la propia familia

Capítulo 5: Territorios, invasiones y luchas de poder

1. Sólo entendiendo que vivir con otro no supone ser igual a él, ni sentir, ni opinar igual, ni tener los mismos intereses; sólo reconociendo que tenemos el derecho a divergir y a seguir nuestro camino, podremos lograr que la familia sea un territorio de encuentro en lugar de un campo de batalla.
2. Se trata de hallar nuestro lugar en el mundo, aquel espacio físico, mental, afectivo y espiritual donde podamos hacernos mejores para, así, también hacer mejor el mundo
3. La familia es el “con quien voy” más importante porque es el que más nos condiciona y también porque es nuestra mejor opción.
4. No puede haber felicidad donde falta la libertad ni donde el otro sólo es un medio para llenar el propio vacío o suplir nuestra incapacidad
5. La mayoría de amores infelices, no se acaban nunca.
6. Debemos sacrificarnos, es una creencia que fomenta la existencia de víctimas y verdugos. La situación más injusta se produce cuando sólo uno se sacrifica y los demás se benefician
7. El “mobbing familiar” es similar al mobbing laboral. Lo que cambia es el escenario donde se da y la implicación de familiares en el papel de consentidores - muchos de ellos inconscientes, pero consentidores al fin y al cabo-.
8. Los consentidores se convierten también en maltratadores porque con su silencio y pasividad permiten la destrucción, a veces lenta y progresiva, de una persona del grupo a quien deberían cuidar y proteger.
9. Si habitamos en un ambiente tóxico y hostil es poco inteligente esperar que cambie. La prioridad es sobrevivir y preservar nuestra salud mental y autoestima. Para conseguirlo será necesario irse.
10. Nuestra tarea es crecer y no tan sólo sobrevivir. El maltratado tiene tres opciones claras: luchar, rendirse o irse.

Capítulo 6: Mitos familiares

1. Todo desea continuar siendo lo que es. La familia es un sistema de fuerzas, una organización que, como todo sistema, intenta mantener su equilibrio y coherencia
2. Los sistemas rígidos tienden a penalizar todo intento de innovación bien sea de estructura o de contenidos
3. Pertenecer a una familia nos enlaza con el fluir de la vida y de las generaciones que nos han precedido. Es un eslabón de la cadena que nos enraíza en nuestro origen y un paso hacia el futuro que seguirá.
4. Hay grupos humanos que viven encerrados y hundidos en costumbres y tradiciones y que acallan al miembro del grupo que piensa, siente o hace algo distinto.
5. En algunas ocasiones “la ropa sucia” no se lava en ninguna parte: ni fuera de casa, ni dentro de casa. Simplemente, los problemas no existen.
6. Las basuras emocionales que no se eliminan o reciclan acaban pudriéndose contaminando el clima emocional familiar
7. El amor es fruto de una elección del corazón y requiere tiempo para anidar, para crecer y para dar su fruto
8. La familia por naturaleza la construimos socialmente y a lo largo de la historia de las culturas y civilizaciones podemos encontrar modelos muy distintos de organización familiar
9. En la vida acabamos encontrando aquello que buscamos con tanta atención. Nuestra mente funciona como un filtro selectivo siempre dispuesta a confirmar las creencias que contiene
10. La evolución en las creencias no va a debilitar la familia sino a fortalecerla.

Capítulo 7: Comunicación, puentes de diálogo

1. Tenemos la responsabilidad de cuidar de nuestra calidad de conciencia para poder obtener calidad de vida.
2. Es una vía equivocada pretender que los demás cambien para nosotros estar bien; que nuestra familia sea distinta, tenga valores distintos, intereses distintos, expectativas distintas, estilos emocionales distintos, y habilidades de trato distintas
3. La comunicación nos va a permitir tejer redes de relación que nos proporcionarán una buena base afectiva así como la confianza y el amor necesarios para crecer y madurar
4. Se trata de dar prioridad a nuestros afectos reales. Las relaciones que sean falsas, que consuman nuestra energía sin aportarnos nada, o que nos impidan crecer, deben ocupar el lugar que merecen.
5. La ignorancia afectiva es la peor de todas. Es como disponer de una información trascendental que no podemos utilizar porque desconocemos el lenguaje y no sabemos traducir los códigos del mismo.
6. Para reconocernos es preciso habernos podido conocer. De no ser así, no habrá familiaridad ni la confianza o la intimidad que del conocimiento y aceptación se deriva.
7. Intentamos suplir nuestras carencias buscando en la familia su satisfacción, pero la familia no deja de estar formada por personas que también arrastran consigo sus propias carencias
8. La autoridad moral es el resultado de estar en paz con nosotros mismos y, para comunicar bien y transmitir veracidad, es preciso preservar nuestra dignidad.
9. Las incoherencias se pagan caras. No podemos transmitir a los demás aquello que en realidad no sentimos
10. No tenemos el derecho de dirigir la vida de nuestros familiares, por más padres, hijos, hermanos o pareja que sean. Bastante dificultad tenemos para dirigir la propia
11. La palabra es importante para comunicar, pero las llaves que hacen posible la buena comunicación entre personas son la confianza y la generosidad. Ambas son requisitos imprescindibles para construir una familia emocionalmente ecológica

Capítulo 8: Ecología emocional y familia

1. La familia emocionalmente ecológica está formada por una red de relaciones tejidas con hilos de libertad, responsabilidad, generosidad, solidaridad, respeto y amor
2. Las modalidades de familia pueden ser tantas y tan creativas como así lo sean las personas que las componen
3. En la familia, como en toda relación humana, es importante ser creativo, innovar y mantener la capacidad de sorpresa y estímulos para que sea un lugar donde se desee volver
4. Una familia emocionalmente ecológica es una familia resiliente, capaz de crear espacios de libertad interior
5. La familia no debería ser un proyecto único sino una corporación fuente de múltiples proyectos de vida que se van desarrollando de forma compatible y sincrónica
6. Si no vivimos cómo pensamos, acabaremos pensando como vivimos, y si no vivimos de acuerdo con lo que sentimos, nos vamos a dividir por dentro y perderemos nuestro equilibrio
7. Quien no intenta algo, no lo consigue, no perfecciona sus capacidades y acaba convertido en un ser egoísta y comodón que siempre esperará que venga alguien a solucionar su vida.
8. Esperar que la familia resuelva todos nuestros problemas significa ceder el control de nuestra vida y el precio de hacerlo es demasiado caro: la pérdida de libertad y el pago de una hipoteca afectiva que puede durar una vida entera.
9. La vida es el arte del encuentro con el otro, pero este encuentro no será posible si vivimos desconectados de nosotros mismos, alejados de nuestras necesidades y deseos; desamparados y ajenos a nuestros sueños e ilusiones
10. Si nuestras relaciones son contaminantes, si coartan nuestra libertad, si pisan nuestra dignidad, si nos impiden crecer... debemos ser valientes y terminarlas.
11. Queremos decirlo alto y claro: Es preciso alejarse de las relaciones coartadoras, contaminantes o abusivas, por más familia que sean.

Capítulo 9: Energías emocionales renovables, ecológicas y sostenibles

1. Una de nuestras principales responsabilidades en la vida es aprender a dirigir nuestra energía emocional y, también, intelectual hacia objetivos seleccionados de forma inteligente. La ecología emocional nos enseña como hacerlo.
2. Toda emoción lleva consigo una carga de energía útil que puede ser dirigida a la acción constructiva y de mejora, o bien ser canalizada y orientada hacia la agresividad y destructividad
3. Las emociones deben fluir y, en ningún caso, ser retenidas.
4. La información y energía que nos aportan los celos, la envidia, el miedo, el rencor, el enfado... bien orientada y canalizada puede servir para mejorar y convertirse en una oportunidad de mejora personal.
5. Para amar hay que ser no sólo fuerte sino también sabio¹. Es un privilegio haber nacido de unos padres que se aman auténticamente entre sí. Es magnífico vivir en una familia donde estén depositados nuestros más importantes afectos.
- 6.
7. 6. La familia elegida es un acto de creación importante en nuestra vida porque no está fundamentada en la logística, la comodidad, o el interés, sino en el amor que tejemos día a día, conjuntamente y sin pausa.
8. La familia escogida es una puerta abierta a nosotros mismos y a un mundo cada vez más grande porque, con el amor como base, nos sentimos confiados, nos atrevemos a explorar y ganamos espacio
9. El amor no es parte de la naturaleza sino una creación de quienes aman y, por lo tanto, la mayor fuerza disponible para mejorar nuestra existencia
10. No se puede vivir bien donde no hay energía amorosa. El mundo se vuelve oscuro y vacío. No es una buena familia aquella donde reina la oscuridad y el vacío afectivo.
11. La esperanza es un factor de resiliencia y una responsabilidad moral.
12. Ley de la inversión de energía: La energía que es necesario invertir para asegurar la continuidad de una familia patológica, es inversamente proporcional al nivel de energía disponible para el propio desarrollo personal.

Capítulo 10: La familia, los demás y lo demás

1. El amor huye cuando lo queremos aprisionar y poseer, y sólo nos quedamos abrazados a nosotros mismos
2. La institución familiar debería estar siempre al servicio de las personas y no las personas al servicio de la institución familiar
3. Los valores individuales no siempre son compatibles con los familiares y los valores familiares no siempre lo son con los de la comunidad donde se vive.
4. La sociedad y cultura donde se inserta la familia trata de ejercer influencia sobre ella y las personas que la componen: recompensando o castigando, controlando la información, enviando consignas, aprobando o rechazando, fomentando determinados modelos y penalizando otros.
5. Se trata de aprender a vivir y a convivir no “a pesar de las diferencias” sino “con las diferencias”.
6. Abrirnos a las demás personas y al mundo siempre es un riesgo pero no hacerlo una condena
7. Ir por el mundo con la dependencia emocional a costas sólo nos va a traer disgustos
8. Envejecer es bueno siempre que puedas compartir con los demás todo lo que has aprendido de lo vivido
9. En una sociedad mercantilista y de la cultura de “usar y tirar” también se dan estos principios en las relaciones con las personas mayores.
10. El sacrificio no es necesario. Existe algo que se llama corresponsabilidad, compartir, amar. Un núcleo familiar que crece a costa del sacrificio máximo de uno solo de sus miembros es un sistema de organización inmaduro, injusto e incluso patológico.

*Si os ha interesado esta colección de frases seleccionadas,
os animamos a conocer el libro completo.*

*¡Un abrazo!
M. Mercè Conangla y Jaume Soler*