

# DE LA FAMILIA OBLIGADA A LA FAMILIA ESCOGIDA

M. Mercè Conangla y Jaume Soler

## Una tela inolvidable

Necesitamos sentir que formamos parte de algo. Nuestra familia nos permite vincularnos al transcurso de la vida y continuar la música de una partitura coral que iniciaron otros. Es importante encontrar nuestro lugar en esta sinfonía familiar para poder aportar una nota que enriquece al conjunto. Como dice Manuel Rivas: «Todos soltamos un hilo, como los gusanos de seda. Roemos y nos disputamos las hojas de morera, pero este hilo, si se entrecruza con otros, si se entrelaza, puede hacer un hermoso tapiz, una tela inolvidable.» ¿Qué tipo de tela familiar inolvidable estamos tejiendo? Os proponemos una familia libre y emocionalmente ecológica.

### F-A-M-I-L-I-A

**F** - Facilitadora  
**A** - Auténtica  
**M** - Motivada  
**I** - Inteligente  
**L** - Liberadora  
**I** - Ilusionada  
**A** - Autónoma

### L-I-B-R-E

**L** - Límites  
**I** - Individualidad  
**B** - Bondad /Bienestar  
**R** - Reciprocidad  
**E** - Empatía

## Principio de realidad

*En cierta ocasión un reportero fue a hacer el reportaje del incendio de una casa que había quedado totalmente consumida por el fuego. Delante de la casa estaba la familia: el padre, la madre y un niño pequeño mirando como todo había sido devorado por las llamas. Con voz amigable el reportero dijo al niño:*

*-Hijo, parece que te has quedado sin hogar...*

*-No, hogar sí que tenemos -respondió el niño con una sabiduría que superaba su edad -Lo que no tenemos es una casa donde ponerlo.*

“Lo que es, es”. Nacemos en una familia. No elegimos a nuestros padres, ni a nuestros hermanos o parientes. Creemos entre ellos dando por supuesto que siempre formarán parte de nuestro mundo. Pero esto puede ser así, o no. *Nuestra vida no se define tanto por nuestro origen como por el camino que vamos recorriendo a partir del mismo.* Tenemos el derecho a decidir en quien vamos a invertir nuestra *energía amorosa*. No tenemos por qué resignarnos a lo que la genética, el azar o la cultura han establecido como obligación. Los retos que enfrentamos en la actualidad exigen mucho más que una respuesta a la supervivencia de la especie o a la transmisión del patrimonio. Una casa no es un hogar. Un hogar necesita tiempo, energía, generosidad y mucho amor para “llegar a ser”.



## Una familia emocionalmente más ecológica es posible

La familia emocionalmente ecológica está formada por la parte de la familia biológica que uno ha elegido amar, más todas aquellas relaciones de amistad, guía o referencia que se vayan incorporando a esta red de afectos. Es un tejido relacional protector y liberador que educa y genera confianza y amor en las personas que lo componen, una familia que no es una obligación, sino una elección.

Como todo sistema abierto, la familia está *conectada a una red social más amplia* a la que sustenta y nutre y de la que, a su vez, se sustenta y nutre. Para evolucionar de forma equilibrada necesita mantener *intercambios generosos* con otros grupos: otras familias, escuela, comunidad, grupos culturales, políticos, religiosos, asociaciones etc. Si se aísla, perece, porque al eliminar el intercambio solidario provocamos la muerte del sistema. En cambio, cuando la familia se involucra en el mundo, cultiva el respeto, el afecto y crea rituales adaptativos; cuando los roles están bien definidos y se comparten pensamientos, sentimientos y experiencias de vida; cuando hay contacto físico e intimidad... todas las personas que componen la familia se convierten en resilientes.

La resiliencia es la capacidad de una persona para mantener su esencia, integridad y equilibrio interior a pesar de las dificultades, crisis y traumas que padezca en la vida. La familia emocionalmente ecológica es una familia resiliente, que crea espacios de *libertad interior y exterior*. Allí se tejen vínculos protectores que unen porque se que respeta, ama y apoya a sus miembros por el hecho de ser quienes son y no por lo que se pueda conseguir de ellos o por lo que puedan encajar en sus expectativas.

### Conservas emocionales ¿Os animáis a hacerlas?

*Es necesario saber apreciar la presencia de los momentos felices para evitar que se pierdan en la rutina de la vida cotidiana.*

*José Manuel R. Delgado*

Los *rituales adaptativos* forman parte de la cultura familiar, nos ayudan a crecer y generan confianza. Son espacios protegidos donde hay tiempo para comunicarse y compartir pedazos de vida: relatos, risas, música, anécdotas, caricias y abrazos, saludos afectuosos, despedidas tiernas, agradecimientos; donde se reconoce lo que cada uno aporta, donde se practica la generosidad y la creatividad. ¿Quién no necesita estas vitaminas emocionales para crecer bien?

Cuando nuestra familia fomenta la libertad y el respeto y la persona es más importante que la estructura; cuando no hay posesión sino generosidad, pasan cosas maravillosas. Cada día está lleno de pequeños placeres que pasan de puntillas, silenciosos y humildes, y si no estamos atentos, no nos daremos cuenta. Las *conservas emocionales* sólo pueden fabricarse si tenemos conciencia de que todos estos momentos son especiales. Así, cuando tenemos una buena cosecha de ellos, es el momento de hacer conservas para tener suficientes reservas si, durante un tiempo, nos cambia el paisaje emocional y entramos en zona desértica.

Hay formas creativas de fabricarlas: guardar estos momentos en la *memoria*, construir un *álbum* de fotos especial, una *libreta* donde anotamos lo que nos ha dado placer o alegría, donde escribimos *anécdotas* sobre lo que vivimos con nuestros hijos, padres o con nuestra pareja. ¿Por qué no regalárselo en un día especial? Podemos fabricar un bote tipo «mermelada de la abuela» con sus etiquetas y su



tapa de tela y cinta y colocar en su interior papелitos de colores que vamos a ir llenando con todo aquello que valoramos, agradecemos y vivimos de forma intensa... ¡Creatividad al poder! Así, cuando nos sea difícil recordar por qué vale la pena vivir, por qué merece la pena continuar amando.. toca abrir la libreta, el corazón o la memoria y recordar que, aunque aparentemente ha huido la alegría de nuestra vida, sigue habiendo un espacio para la esperanza. ¡No estamos solos, nuestra familia afectiva nos acompaña!

- La familia es una opción que tenemos y no una obligación
- Ha de ser un espacio de crecimiento individual y colectivo
- Para elegir bien nuestra familia afectiva debemos partir de la madurez personal, la autonomía y la libertad responsable
- La calidad de familia va a depender de la calidad de las personas que la componen
- Ha de ser un proyecto vital abierto y flexible con posibilidad de evolucionar creativamente
- Se basa en el principio de la no-exclusividad en el amor y la no-posesión
- No se trata tanto de un espacio físico como un espacio emocional y de relación de ayuda y crecimiento personal
- Hace compatible el desarrollo sincrónico del proyecto familiar común y los diferentes proyectos individuales de vida de sus miembros
- Puede ser cambiante en su forma de organización, distribución de recursos y funciones y sólida en cuanto a los valores humanos sobre los que se asienta.
- Es un espacio protegido libre de contaminación emocional
- Fomenta y hace compatible el compromiso con uno mismo, con los demás y con el mundo

## Los siete principios para la gestión emocionalmente ecológica de las relaciones familiares

Si mejoramos nosotros van a mejorar nuestras relaciones familiares. La aplicación de estos siete principios a la vida familiar cotidiana repercutirá en la mejora del propio equilibrio y bienestar emocional, la prevención de conflictos de relación, y en una mayor calidad de relación familiar generando dinámicas más sanas, amorosas y creativas.

**Principio de autonomía personal:** *Ayúdate a ti mismo y los demás te ayudarán.*

*Nuestra principal tarea en la vida no es superar a los demás sino superarnos a nosotros mismos, romper nuestros propios récords y sobrepasar nuestro pasado con nuestro presente.<sup>1</sup> Nuestro mundo cambia y mejora cuando nosotros cambiamos y mejoramos. Algunas personas de nuestra familia nos ayudarán a crecer, pero es poco realista pretender que todas lo hagan. Quien espera que la familia le resuelva todos sus problemas cede el control, puede pagar una hipoteca afectiva que dure su vida entera.*

1 Stewart B. Johnson.



**Principio de prevención de dependencias:** *No debemos hacer por nuestra familia aquello que ellos son capaces de hacer por sí mismos.*

Cargar con el peso de las tareas de otros, anticiparnos a sus deseos o necesidades y dar o hacer algo antes de que se nos solicite o antes de que los demás sientan el impulso, la necesidad o la voluntad de hacerlo, detiene su desarrollo. Se trata de no invadir su vida y de no descuidar la nuestra. No estamos hablando de ser egoísta o insensible, sino de tener la generosidad de dejarles crecer.

**Principio del efecto boomerang:** *Todo lo que haces a tu familia, te lo haces a ti mismo.*

Recibimos lo que hemos sembrado. El «efecto boomerang» no es personalizado ni inmediato en sus efectos. Hay quien cree que todo lo bueno que se hace por los padres, hijos o hermanos revertirá, por su parte, en una mayor consideración, agradecimiento y amor hacia él. Y esto no tiene por qué ser así. Si hacemos algo esperando contrapartida, la energía emocional que nos mueve no es ecológica, ni limpia ni renovable y sus efectos difícilmente serán positivos. En cambio, si mostramos nuestra generosidad, ternura y agradecimiento, esta conducta va a generar un montón de cosas buenas para nosotros.

**Principio del reconocimiento de la individualidad y la diferencia:** *No debes dar o hacer por los miembros de tu familia aquello que quieres para ti mismo... Ellos pueden tener gustos diferentes*

Este principio respeta la individualidad del otro y consiste en entender que, si realmente queremos ser generosos, debemos activar nuestra empatía, dejando nuestro cómodo mundo personal y cruzar el puente hacia el mundo de los demás para darnos cuenta de que lo que ellos necesitan o anhelan.

*Se cuenta que el padre del pintor sevillano Javier de Winthuysen, cuando tenía que pintar la fachada de su casa, que en Andalucía es costumbre pintarla para la primavera, mandaba al pintor a casa del vecino de enfrente a preguntarle de qué color quería que la pintara. Decía el viejecito encantador: «Él es quien ha de verla y disfrutarla; es natural que yo la pinte a su gusto.»*

**Principio de la moralidad natural:** *No hagas a los miembros de tu familia aquello que no quieras que te hagan a ti.*

La auto-ética es una ética de la comprensión basada en los valores morales universales que podemos hallar en todas las culturas y en todas las épocas. ¿Nos merecemos recibir insultos, menosprecios o agresiones? ¿Ser ignorados, abandonados o descuidados? Si nuestra respuesta es NO, se trata de no actuemos así con nuestra familia.

**Principio de coherencia o de la auto-aplicación previa:** *No podrás hacer ni dar a los miembros de tu familia aquello que no eres capaz de hacer ni de darte a ti mismo*

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. Si deseamos dar espacio, es preciso que aprendamos a darnos más espacio; si deseamos dar respeto, amor, generosidad, escucha, ternura, sensibilidad... es preciso que nos lo demos también a nosotros mismos.

**Principio de la limpieza relacional:** *Tienes la responsabilidad de acabar con las relaciones familiares ficticias, insanas y que bloquean o impiden tu desarrollo como persona.*



Este principio de la Ecología Emocional puede ser duro de aplicar, pero al mismo tiempo es imprescindible. Si nuestras relaciones son contaminantes, si coartan nuestra libertad, si pisan nuestra dignidad, si nos impiden crecer... debemos ser valientes y terminarlas. Es prioritario alejarnos de los entornos familiares contaminadores si queremos preservarnos de la destrucción. Porque si en una familia no tenemos depositado nuestro amor, ésta quizás sea una forma de organización, una zona de comodidad, un modo de conseguir estatus, compañía o facilidades logísticas o económicas pero no será una buena opción de vida. *Nuestra familia real se halla donde están nuestros amores y es ahí donde es inteligente invertir nuestro capital emocional. A veces hay que viajar muy lejos para volver a casa.*

---

### Bibliografía recomendada:

- *Juntos pero no revueltos*  
Editorial Amat  
Jaume Soler y M. Mercè Conangla

