

DE LA FAMILIA OBLIGADA A LA FAMILIA ESCOGIDA

M. Mercè Conangla y Jaume Soler

En cierta ocasión un reportero fue a hacer el reportaje del incendio de una casa que había quedado totalmente consumida por las llamas. Ante las ruinas permanecía la familia: el padre, la madre y un niño pequeño. El reportero se dirigió al niño con voz amigable:

-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.

La conclusión de esta historia está clara, una casa no es un hogar. Un hogar necesita tiempo, energía, generosidad y mucho amor para llegar a serlo.

Redes heredadas

Nacemos en una familia. No elegimos a nuestros padres, ni a nuestros hermanos o parientes. Crece-mos 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.**

Es poco realista defender a ultranza la familia sin concretar a qué tipo de familia nos referimos, cómo se relacionan sus miembros, qué valores defienden, qué personas la constituyen y con qué motivacio-nes y proyectos se mantienen unidas.

Construir la propia familia

No todas las familias son igualmente adecuadas para crecer bien. Hay entornos que liberan y otros que esclavizan; que potencian o coartan; que acogen o penalizan; que presionan o que refuerzan positivamente; que crean o que destruyen. Una de las tareas que tenemos como adultos es replan-tearnos el significado de "familia" y actualizarlo, valorando bien qué es lo que nos conviene y ayuda a mejorar como personas o lo que es tóxico y nos repliega. Si nuestro entorno familiar no es el ade-cuado y nos impide ser felices tenemos la opción de buscar un camino nuevo.

No obstante, hay personas que toman la opción conservadora y elaboran mecanismos de compen-sación porque no son conscientes del elevado precio emocional e intelectual que esto supone. Viven una doble vida porque depositan en la familia la seguridad y el patrimonio, y buscan fuera los afectos. O se auto-engañan, rehacen el relato familiar de tal forma que lo que es desastroso puede asumirse como algo tolerable e, incluso, magnífico. Otras personas minimizan las pérdidas y aumentan las ganancias, es decir, se quedan con lo bueno que aporta el grupo y dejan lo malo fuera, como algo que no concierne. Por último, hay quienes se diluyen en el grupo, son lo que la familia espera de ellos y renuncian a la individualidad y a la diferencia.

Otras personas, en cambio, toman la decisión de dejar la seguridad de "lo malo conocido" o la como-didad, la rutina y otros aspectos que concede una familia heredada, para buscar una familia afectiva. Estas personas son conscientes de que no es posible crecer en una familia que proporciona cobijo y un seguro de supervivencia pero que no ofrece amor, solidaridad, respeto, generosidad o diálogo.



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 llegar a casa.

Tenemos el derecho a decidir en quien vamos a invertir nuestra “energía amorosa”. Las elecciones afectivas más importantes que hacemos en nuestra vida son la pareja y los amigos. A ellas podemos sumar una parte o la totalidad de nuestra familia de origen o, por el contrario, podemos romper con los estereotipos familiares desadaptativos. **La Ecología Emocional afirma que toda persona tiene el derecho de abandonar un contexto familiar que impida su equilibrio emocional y el desarrollo de sus potencialidades,** así como la responsabilidad de buscar relaciones emocionalmente más ecológicas, es decir, que favorezcan su crecimiento personal. No tenemos por qué resignarnos a lo que la genética, el azar o la cultura han establecido como obligación.

Una familia emocionalmente ecológica

Es posible crear familias sanas y equilibradas donde sea posible crecer y ser con los demás, partiendo del respeto y el afecto. Para ello será preciso activar nuestra inteligencia creadora, gestionar de forma emocionalmente más ecológica nuestras emociones y actuar de forma coherente. El reto es conseguir ser nosotros mismos entre los demás; asumir nuestra diferencia como una oportunidad y la de los demás como una riqueza.

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.

Una familia ecológicamente afectiva debería reunir las condiciones siguientes:

- 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

SIETE PRINCIPIOS ECOLÓGICOS PARA MEJORAR LA CONVIVENCIA

PRINCIPIO DE AUTONOMÍA FAMILIAR

Ayúdate a ti mismo y los demás te ayudarán. Intenta mejorar cada día y valora el presente, no mires hacia el pasado. 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 toda su vida.

PRINCIPIO DE PREVENCIÓN DE DEPENDENCIAS

No debemos hacer por nuestra familia aquello que ellos son capaces de hacer por sí mismos. Hacer las tareas de otros y anticiparnos a sus deseos o necesidades 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 BUMERÁN

Todo lo que haces a tu familia, te lo haces a ti mismo. Recibimos lo que hemos sembrado. 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 generará muchas cosas buenas.

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 y cruzar el puente hacia el mundo de los demás para darnos cuenta de que lo que ellos necesitan o anhelan.



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. De la misma manera que no merecemos recibir insultos, menosprecios o agresiones; que no debemos ser ignorados, abandonados o descuidados; no debemos de tratar así a nuestra familia.

PRINCIPIO DE COHERENCIA O DE LA AUTOAPLICACIÓN 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 tenerlo; si deseamos dar respeto, amor, generosidad, escucha, ternura, sensibilidad... es preciso que nos los 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.

Bibliografía recomendada:

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

