

Temas de familia



María Ester Flores, Psicóloga

Familias sanas

Cada vez que una pareja o un grupo determinado de personas se juntan para formar una familia, esperan que todo fluya con alegría y que nunca surjan problemas.

Sin embargo, es imposible pensar en una familia perfecta. Se trata de un sistema de comunicación en permanente cambio. Intervienen factores de personalidad diferentes e individuales, así como grupales.

Los miembros deben adaptarse a las exigencias internas del sistema familiar, así como a las externas (que viene a ser todo lo social) y que determinarán en gran medida la estabilidad de todos.

Se sabe que las familias más sanas son aquellas que tienen una comunicación espontánea, abierta, clara, empática y recíproca. Evitan competir por tener la razón y los mensajes nunca son ambivalentes, al contrario aprenden a ser claros y directos.

También se distinguen por ser respetuosas, afectivas, generadoras de satisfacción, positivas, transmisoras de apoyo entre sí. Asumen roles flexibles, no competitivos.

Los padres y madres comparten el poder y hay flexibilidad en la toma de decisiones. Saben delegar responsabilidades, y tareas, además se alienta la autonomía y el crecimiento de todos.

En cuanto al afecto generalmente hay cordialidad, humor, y alegría. No acostumbran a la sobreprotección ni a la agresividad. No bloquean emociones, no se dicen cosas hostiles para humillar.

Saben enfrentar con más tranquilidad las pérdidas, el estrés y las diferencias en las edades y etapas de la vida familiar, evaluando los factores estresantes para aceptar de manera realista cada nueva situación.

Y lo más importante; pase lo que pase, nunca muere el amor aprendido en la familia.