



“Bikotetik familiara: prozesuaren garapen-krisialdiak”

“ De la pareja a la familia: crisis evolutivas del proceso”

Ponente: Marije Uranga (Terapeuta familiar)

- **¿Qué preocupa de las nuevas familias?**
- **¿Por qué funcionan algunas familias y otras no?**

En la vida de la familia se pasa por diferentes fases o ciclos vitales a los que hay que adaptarse. A lo largo de este proceso se presentan dificultades, conflictos a los que hay que enfrentarse con capacidad de adaptación y flexibilidad. De lo contrario, aparecen **síntomas**. Se deben a que el niño no vive bien generalmente alguna situación.

Los procesos de crecimiento movilizan a toda la familia. Así, por ejemplo, cuando nace el primer hijo éste convierte al hombre/mujer en padre/madre en abuelo/abuela...

Ante un síntoma debemos preguntarnos: **¿Qué nos está pasando?** Los síntomas tienen una función y no nos podemos quedar en la simple idea de que son para llamar la atención.

Dentro de los ciclos vitales hasta ahora se hablaba de:

- Fase de encuentro
- Matrimonio/ vivir juntos
- Novedad de ser padres.
- Entrada en la escuela
- Hijos en edad escolar
- Hijos adolescentes.
- Cuando los hijos abandonan el hogar.

Hasta ahora no se contemplaba el divorcio o la separación y las familias reconstituidas. Éstas son situaciones cada vez más habituales y que perturban, dificultan y rompen las dinámicas antes establecidas.

Cada etapa, cada una de ellas, pide reajustes. Para adaptarse a ellos hay que poder hablar, ser consciente de que algo pasa. Depende en gran parte de las experiencias y formas de vida anteriores. La patología llega cuando los pequeños síntomas no son atendidos.

¿Cómo se constituye la pareja?

- Por amor, por cosas materiales, para que le cuiden, para cuidar, tener hijos, status social, por pertenecer a alguien, por gratificación sexual, por escapar de las consecuencias del divorcio.
- ¡Cuidado! hay quien va a la pareja conyugal con unas exigencias y con unas fantasías que nadie le puede dar. Los comienzos en todas las parejas son difíciles a pesar de que haya mucho amor.
- **En todos los ciclos hay necesidad de adaptarse.** Hay que tener presente cuáles son las actitudes personales, valores, estilos de funcionamiento y modos de vivir las emociones. Hay diferentes modos de interpretar y expresar, donde queda mucho de lo no dicho.
- **Cuidado con los mitos.** “El amor todo lo puede” “Siempre ha sido así” Los mitos bloquean y frenan el crecimiento. Son una evitación del cambio. A la pareja cada uno trae una historia personal y cada uno aporta lo que puede. Siempre se gana y se pierde algo.
- **Muy importante: ¿Cómo nos viven? ¿Cómo nos vivimos?**
- No hay que tener miedo a las crisis. Se puede salir crecido de ellas. Son válidas.
- **Hay que diferenciar pareja conyugal de pareja parental.** la familia se construye sobre la pareja conyugal. (Sobre la historia hombre/ Mujer) .
Hay que cuidar ambos aspectos. No soy mejor padre si estoy dejando de lado a la pareja conyugal. No es fácil retomar la pareja después de tener hijos.
Ser pareja y padres son cosas diferentes, pero no se puede crecer en un tipo en deterioro del otro
En la nueva pareja hay que negociar las reglas, roles. Al observar familias en interacción, éstas se comportan con formas y estilos repetitivos que se **sustentan en reglas conocidas o no**, pero de una potencia considerable en cuanto a la comunicación interna y externa del sistema familiar.
- Es importante **disolver ciertos lazos con la familia de origen que pueden ser generadores de conflicto.** Al comienzo, cada uno va a defender sus valores y hay resistencia a abandonar las costumbres.

MUY IMPORTANTE: ESTABLECER UNOS NIVELES BUENOS DE COMUNICACIÓN

- En cada etapa de la vida va a estar involucrada **la familia extensa** (abuelos, etc.), pero hay que poner vetos y límites).

En qué se diferencia una pareja sana:

- La que puede hablar del conflicto llegando a **consensos y búsquedas**. Escucha qué es lo que se puede dar, recibir y sobre todo hace falta dedicarle tiempo.
- El fracaso y el éxito van a depender de **si funcionan las reglas establecidas**, de si se expresan las dificultades y conflictos
- Es importante **la cooperación** entre todos. Cuando una persona no asume todo esto no puede funcionar
- **La pareja sana no es la que no tiene conflictos**, sino la que sabe flexibilizar, tomar conciencia de que algo no funciona y de que es necesario el cambio.
- **Evitar los dobles mensajes:** Es frecuente en las familias no decir las cosas con claridad. Si las personas y la expresión son discordantes, si se dice una cosa y parece significar otra, surge la “discrepancia”. Ante esto no saben a qué atenerse .
- **Evitar la rigidez de criterios:** nadie tiene toda la verdad
- **Buscar equilibrio de poder:** Cuanto mayor sea el desequilibrio la familia funcionará peor y mayor será disfuncionalidad que se dé.