

cómo resolver los conflictos familiares

A LA ATENCIÓN DE LAS
FAMILIAS MADRILEÑAS



cómo resolver los conflictos familiares



Comunidad de Madrid

www.madrid.org

Colección guías



Publicaciones gratuitas. Solicitar en:

Guías nº: 1, 2, 3, 4, 6, 7, 9, 10 y 12: **Dirección General de Familia** C/Agustín de Foxá, 31. Madrid 28036

Tels.: 91 420 82 84 / 91 420 82 82 - publicacionesfamilia@madrid.org / escuelafamilia@madrid.org

Guías nº: 5, 8 y 11: **Instituto Madrileño del Menor y la Familia** C/ Gran Vía, 14. Madrid 28013

Tels.: 91 580 42 39 / 91 580 34 64 - immf@madrid.org

Guía elaborada por:
El Instituto Complutense de Mediación y Gestión de conflictos

Coordinación:
Leticia García Villaluenga e Ignacio Bolaños Cartujo

Autores:
Leticia García Villaluenga
Ignacio Bolaños Cartujo
Silvia Garrigós Tembleque
Francisco Gómez Gómez
Miguel Hierro Requena
Mamen Tejedor Ureta

Colaboradores
Ana Dorado Barbé
María Jesús Pérez Crespo
María Jiménez-Landi Crick

Ilustraciones
Guillermo Summers

Edita
Dirección General de Familia, Comunidad de Madrid

Imprime
B.O.C.M.

Depósito legal:

Prólogo.

A lo largo de su vida, las familias deben hacer frente a diversas situaciones de dificultad, que si no se resuelven adecuadamente producen mucho malestar entre sus integrantes.

El conflicto forma parte inevitable de la convivencia, e imaginar una familia en la que no existan conflictos no es posible ni deseable, puesto que bien gestionado, el conflicto nos permite crecer y desarrollar nuevas y mejores maneras de relacionarnos.

De todos los conflictos sociales, los conflictos familiares son los más habituales y los que suelen provocar mayor dolor ya que sus integrantes sufren no sólo por ellos mismos, sino por las personas a las que quieren.

Muchas veces, las familias no saben cómo resolver esos conflictos porque no cuentan con las habilidades para buscar y encontrar soluciones. Con esta guía queremos presentar herramientas que les permitan solventar con mayor facilidad los conflictos que se originan en el ámbito familiar, y para establecer relaciones positivas donde las personas se sientan reconocidas y valoradas.

Queremos agradecer el trabajo realizado por el equipo de expertos del Instituto Complutense de Mediación y Gestión de Conflictos que a través de estas páginas nos conduce hábilmente por muchas de las situaciones que viven las familias actualmente en la relación de pareja, en las relaciones de padres e hijos, entre hermanos, con los abuelos... También queremos agradecer el trabajo de Guillermo Summers que ha sabido reflejar en sus geniales ilustraciones llenas de humor y color muchas de estas situaciones.

Contribuir al bienestar de las familias madrileñas es un objetivo fundamental de la Consejería de Familia y Asuntos Sociales. Con la publicación de esta guía que nos complace presentar, ofrecemos herramientas para ayudar a comprender los conflictos familiares, a desarrollar habilidades para abordar las diferencias del día a día, los puntos de vista diversos, los desacuerdos; y a descubrir soluciones de forma cooperativa.

Consejería de Familia y Asuntos Sociales

Índice

1. Introducción	10
1.1. Especificidades de los conflictos familiares.	11
1.2. Ciclos evolutivos y conflictos.	12
1.3. Convivencia, comunicación y conflicto.	15
2. Aprendiendo a convivir en pareja	22
2.1. Empieza una relación de pareja. ¿Qué sucede cuando me enamoro?	24
2.2. Lo que esperamos que el otro sea no es realmente lo que es. Las primeras discusiones con mi pareja.	26
2.3. ¿Quién nos enseña a convivir en pareja? Reparto de tareas. Relaciones con mi familia y la familia de mi pareja. Manejo del dinero. Diferencias en la manera de entender la sexualidad.	30
2.4. Queremos tener un niño. La experiencia de ser padres.	37
2.5. El reparto de las nuevas responsabilidades.	38
2.6. Tener tiempo para cada uno y para compartir como pareja.	39
2.7. Cuando todos opinan sobre cómo tenemos que educar.	39
2.8. Cuando existen diferencias en la pareja en relación a los cuidados del niño.	40
2.9. La necesidad de comunicarse y entenderse.	41
2.10. Si piensas que necesitas cambios en tu vida, sé honesto/a y háblalo con tu pareja.	43
2.11. Ruptura de pareja no equivale a fracaso.	44
2.12. Reencontrarnos a partir de los 60 años: ¿etapa de nuevas dificultades o de nuevas oportunidades?	46
3. Conflictos en las relaciones entre padres e hijos.	48
3.1. Conflictos en la infancia.	50
3.2. Conflictos en la adolescencia.	55
3.3. Conflictos con hijos adultos.	62
4. Relaciones entre hermanos.	65
5. Aprendiendo a convivir con las personas mayores.	71
5.1. Cuando los padres cuidan de los hijos de sus hijos: los abuelos.	73
5.2. Cuando los abuelos se convierten en “canguros” de sus nietos.	75
5.3. Cuando los padres dicen una cosa y los abuelos otra.	78
6. Anexo: Ocio en familia.	82

Introducción.

El conflicto es un hecho cotidiano al que todos nos enfrentamos en nuestro trabajo, en nuestras relaciones de vecindad, en nuestra familia.



1.1 Especificidades de los conflictos familiares

El conflicto es un hecho cotidiano al que todos nos enfrentamos en nuestro trabajo, en nuestras relaciones de vecindad, en nuestra familia... Se produce de muchas formas, con distinta intensidad y en todos los niveles del comportamiento. Se origina en **situaciones propias de la convivencia y de las relaciones humanas**, y por ello se ha afirmado que el conflicto es conatural a la vida misma.

Seguramente, nos llamaría la atención descubrir que los mismos elementos que componen la estructura de un conflicto internacional, forman parte de un conflicto familiar, y es que el conflicto adquiere un valor universal ya que puede reconocerse en todas las actividades humanas y en todo tipo de sociedades y épocas. Entonces, si el conflicto forma parte de nuestra vida, ¿por qué nos sentimos tan mal cuando estamos inmersos en él? En efecto, cuando surge un conflicto con nuestra pareja, nuestros padres o nuestros hijos, no nos apetece hablar con ellos, por lo que la comunicación se interrumpe, nuestras actitudes tienden a polarizarse y nos sentimos heridos. Por ello, no es de extrañar que temamos a las expresiones del conflicto, y que esto suponga rechazar el conflicto mismo. Sin embargo, si recordamos algún conflicto del pasado, quizás descubramos que fuimos capaces de gestionarlo de manera adecuada y que ello nos permitió conocernos mejor a nosotros mismos y establecer relaciones más positivas con las demás personas.

En efecto, **el conflicto no es ni bueno ni malo en sí**, y el hecho de

que intentemos evitarlo se debe a que **el modo en que habitualmente lo gestionamos no nos satisface** y esto ocurre en todo tipo de conflictos. ¡Sí, también en los familiares!, pero con una diferencia, **los conflictos familiares son los más personales de todos los conflictos**.

El vínculo que se crea entre los miembros de la familia permite tener herramientas suficientes para establecer relaciones positivas o destructivas, es decir, para generar espacios donde las personas nos sintamos queridas y valoradas o, por el contrario, nos sintamos incomprendidas o no reconocidas. Nadie como las personas más próximas a nosotros son capaces de hacernos sentir bien o hacernos sentir mal... La cercanía y la continuidad de las relaciones familiares hacen más intensos los conflictos que se generan en la familia.

Un dato a tener muy en cuenta es que el contexto familiar es el que más perdura a lo largo del tiempo aunque se transforme en su estructura, pero las personas que lo componen cambian y los ciclos que atraviesa la familia también, por ello, no es de extrañar que conflictos que se creían resueltos en una época anterior cobren nueva vida en otra etapa. Por otro lado, no hay que olvidar que **las confrontaciones familiares afectan, como ningún otro conflicto, además de a la identidad de sus miembros, a la de la familia como sistema interpersonal, económico y social**, de ahí su importancia y complejidad.

A pesar de que las peculiaridades de las relaciones familiares determinan que los conflictos que en ellas se producen tengan también especificidades propias, podemos en-

contrar **caracteres comunes en los conflictos familiares.**

Podemos entender mejor los momentos álgidos del conflicto si lo consideramos como el resultado de una serie de sucesos que lo preceden. Es decir, **todos los conflictos familiares tienen su historia:** comportamientos pasados, experiencias, conversaciones y percepciones, que tomados en su conjunto definen el conflicto. Al mismo tiempo, los conflictos familiares e interpersonales raramente son sucesos aislados. **Cada reacción de una parte determina la reacción de la otra.** Como resultado, el nivel de tensión o intensidad de un conflicto no es estático y la tensión entre las partes puede subir o bajar durante su transcurso.

Otra característica de los conflictos familiares, es el grado en que **un conflicto se enreda al pretender los sujetos dar satisfacción a sus necesidades psicológicas y personales.** Estas necesidades se vinculan al hecho de querer sentirse a salvo y seguro, de ser amado, tener el control de la propia vida, pertenencia, etc. Satisfacer estas necesidades es tan esencial para la salud psicológica como el aire, el agua, el alimento, lo son para la salud física. Este parámetro ayuda a explicar el por qué la autoestima es una ventaja poderosa a la hora de resolver conflictos.

En los conflictos familiares también suele ocurrir que su **desencadenante o el motivo que lo origina,** ni tan siquiera es la verdadera causa del conflicto y, sin embargo, puede dar lugar a situaciones dramáticas.

Un factor fundamental que da origen a muchos conflictos familiares e

interpersonales es la **discrepancia entre la realidad y lo que las partes perciben como real.** La causa de tal discrepancia es debida a que el modo en que percibimos y damos sentido al mundo es un proceso complejo y subjetivo. Así, todo lo que el individuo percibe es filtrado a través de sus creencias, experiencias pasadas, valores, ideas y prejuicios. Normalmente, las partes en conflicto al observar una misma situación realizan diferentes interpretaciones de ella, y estas diferencias en la percepción son un terreno abonado para la aparición de los conflictos interpersonales.

Otro elemento a destacar, es el **papel que juegan las personas que rodean el conflicto pero que no son protagonistas directos de él.** Estas personas, a las que podríamos denominar participantes no implicados, contribuyen a que los conflictos sean de menor o mayor intensidad, a pesar de que no les afecte a ellos directamente. Desafortunadamente, su influencia lleva en más ocasiones a la escalada del conflicto que a su contrario, aunque también pueden jugar un papel esencial ayudando a reducir las tensiones familiares.

1.2. Ciclos evolutivos y conflictos

Conocer el **ciclo vital de nuestra familia y en que fase del proceso se encuentra** puede ayudarnos a comprender los conflictos familiares y a abordarlos más adecuadamente. Los “ciclos vitales” son mucho más que simples etapas del desarrollo familiar, son “el proceso de evolución esperable en una familia”. Por tanto, más que la suma de los cambios individuales de sus miem-

bros, son los “cambios en la familia como tal, y considerada como un verdadero sistema vivo en crecimiento”.

Suelen identificarse las siguientes etapas en la vida de la familia:

1 Periodo de galanteo o emancipación del joven adulto: En este periodo, el joven, generalmente, se gradúa y pasa a ser adulto, ingresando en una compleja red social, utilizando conductas como el galanteo. Abandona su primera unidad familiar para constituir su nuevo hogar, que puede ser unipersonal, aunque hemos de tener en cuenta la tendencia que se viene produciendo en las últimas décadas, y que supone que los hijos permanecen en el hogar paterno hasta edades avanzadas, dando lugar a lo que se ha denominado “*Nido repleto*”.

2 Matrimonio -o convivencia en pareja- y sus consecuencias: En esta fase destaca la importancia de los acuerdos de la pareja cuando empiezan a convivir: acuerdos sobre cómo manejarse con sus familias de origen, con sus padres y aspectos prácticos de la vida en común, distribución de las tareas domésticas, gustos, salidas, dinero, tiempo para tener el primer hijo, aspectos económicos. Ya se va revelando el modo en que van a encarar los posibles desacuerdos (que previamente en el noviazgo habían intuido o comprobado). Hay que tener en cuenta que muchas de las decisiones de la pareja están claramente influidas por las alianzas que mantienen aún con los padres, y ponen de manifiesto el aprendizaje de cada uno de ellos en sus propias familias de origen. Deben, por tanto, sustituir esa dependencia por una

relación más adulta en la que las decisiones de la pareja deben ser separadas de la influencia parental, cuestión que en muchos casos no resulta fácil.



3 Nacimiento de hijos: A los conflictos que ya venía teniendo la pareja se unen ahora los nuevos originados por el nacimiento del hijo, coexistiendo en muchos casos al placer de ser padre-madre, las nuevas situaciones de tensión que trae aparejada la crianza. A estas cuestiones se añaden, generalmente, el conflicto de la madre y su autorrealización, con su reincorporación al mercado laboral y sus consiguientes frustraciones. Puede surgir en esta etapa el problema de celos, generalmente del padre hacia los hijos. Asimismo, la convergencia de las familias de los miembros de la pareja puede influir de modo importante en esta fase, ya que vuelven a tomar protagonismo en la relación de los hijos al convertirse en abuelos.

4 La familia con hijos en periodo intermedio: En esta etapa ejerce notable influencia la situación laboral de la pareja, ya que si alguno de ellos no logra cumplir sus ambiciones profesionales, la desilusión afectará a la familia. Por ejemplo, la situación de parado del hombre puede hacerle sentir que no cumple la tradicional

función de “proveer” a la familia y, en el caso en que sea la mujer, puede sentir que su renuncia a trabajar en la época de la crianza le está “pasando factura” y eso puede ser fuente importante de conflictos. Puede, al contrario, que el éxito profesional sea superior al que pensaron tener y sentir uno de ellos que su pareja no lo acompaña, no lo reconoce o no lo apoya, pudiendo desencadenar situaciones de celos y resentimiento. Los hijos juegan un papel importante en la comunicación de los padres (muchas de sus conversaciones giran en torno a ellos porque, en muchos casos, son lo que tienen más en común).

5 El “destete” de los padres: El llamado “**nido vacío**” se produce cuando los hijos abandonan el hogar familiar, pudiendo surgir importantes conflictos entre la pareja que tienen que replantearse una nueva situación, ellos dos solos, con gustos que tal vez no hayan cultivado conjuntamente; puede que quieran sentirse jóvenes y busquen parejas que se lo posi-

liten. Otra cuestión fundamental en esta etapa es la pérdida de los propios padres, y el aprendizaje de ser abuelos que tanta satisfacción puede proporcionarles, pero que en muchas ocasiones es también fuente de conflicto por las “excesivas cargas que asumen” en relación con los nietos.

6 Retiro de la vida activa y la vejez: Son importantes los conflictos que surgen en la etapa de la jubilación de los miembros de la pareja, por la necesidad de adaptarse al mayor tiempo disponible y en algunos casos ante el sentimiento de incapacidad. Por último, la soledad ante el fallecimiento de uno de los miembros de la pareja puede dar lugar a depresiones de la otra parte que exijan atención especializada, aunque, también, puede darle a la viuda/o la oportunidad de llevar a cabo una nueva vida. La familia en esta etapa debe enfrentarse también a la difícil cuestión de cuidar de la persona mayor o enviarla a una residencia de mayores, importante fuente de conflictos entre los hijos que han de buscar la mejor solución para todos.

Cada etapa del ciclo vital encierra sus conflictos nucleares específicos, pero también abre nuevas expectativas, alternándose periodos de equilibrio y de desequilibrio en el proceso de desarrollo, y ello, en un continuo camino de superación de crisis, algunas de las cuales se mezclan y superponen. No es extraño, por tanto, que **muchos de los conflictos en la familia surjan en los momentos de tránsito de una etapa a otra del ciclo vital,** siendo fundamental tener en cuenta este factor para desarrollar todas las habilidades posibles que nos permitan navegar entre esos ciclos sin hundirnos.



1.3. Convivencia, comunicación y conflicto

Convivir no es fácil, ni siquiera en nuestras familias. Estas crecen a medida que crecemos las personas que las formamos, y se desarrollan como nos desarrollamos nosotros, y se tambalean cuando nosotros nos tambaleamos.

Crecer, desarrollarse, entrar en crisis, resurgir... son ingredientes del cambio. **El crecimiento es cambio, y éste no se produce sin diferencias, sin tensiones, sin crisis.** Las personas y las familias a las que pertenecemos avanzamos sorteando obstáculos, tropezando, bordeando el abismo a veces, y salimos adelante, si podemos. A veces juntos, a veces separados, a veces unos en contra de otros, pero casi siempre salimos. El cambio es inevitable.

El conflicto es una oportunidad para crecer.

Convivir y cambiar, y sentir que no fracasamos en el intento, son objetivos que requieren algo de esfuerzo. A veces el cariño no es suficiente. Abordar las diferencias del día a día, los puntos de vista diversos, los desacuerdos... Todo ello forma parte del camino, al igual que las emociones y los sentimientos que están detrás, en ocasiones, ocultos. Necesitamos pequeñas herramientas que nos ayuden en ese proceso. A veces las utilizamos sin darnos cuenta, y otras veces nos empeñamos en no utilizarlas aunque las conozcamos perfectamente.

La relación se negocia en cada instante. En cada palabra, en cada silencio, en cada gesto hay un mensaje

sobre la relación que queremos, un mensaje que el otro recibe y contesta. La respuesta, haya o no acuerdo, siempre forma parte de la relación. Darnos cuenta de ello puede ayudarnos a entender las negociaciones en las que participamos cotidianamente.

Estamos juntos. Convivimos con personas a las que queremos. Nos comunicamos. Con cada persona hemos aprendido a decir las cosas de una manera. Desde que conocemos a nuestra pareja hemos ido pactando un estilo de comunicarnos. Y lo seguimos haciendo cada día. Desde que somos hijos, desde que somos padres hemos ensayado una forma de transmitir el afecto, el enfado, la tristeza a nuestros padres, a nuestros hermanos, a nuestros hijos.

Esas personas a las que queremos se sienten bien cuando se sienten escuchados, cuando nos ponemos en su lugar, cuando sentimos como ellos (empatía), cuando elogiamos o apoyamos sus logros, cuando decimos las cosas (las que nos gustan y las que no) con mensajes claros y congruentes, cuando buscamos maneras de solucionar los problemas.



Lo que explicamos a continuación no son soluciones, sino algunas maneras de encontrarlas. Porque no se trata de saber el remedio, sino de cómo buscarlo y, en este caso, las salidas son las que descubráis juntos, no las que nadie os diga, os recomiende u os imponga. Es más fácil de lo que parece. Sólo hay que querer:



ESCUCHAR

Todos sabemos escuchar. Lo hacemos continuamente, sin prestar demasiada atención a cómo lo hacemos. **La escucha es efectiva cuando hemos entendido lo que el otro nos quiere decir y cuando el otro se da cuenta de que ha sido así.** Para ello utilizamos nuestro cuerpo, nuestros gestos. No sólo las palabras.

No hay una postura física única para escuchar, pero un cuerpo relajado y abierto facilita las cosas. Dar la cara y mirar a la cara, a los ojos, favorece la comunicación. Mostrar nuestros gestos, asentir, expresar nuestras emociones permite al otro saber que estamos prestando atención.

Las palabras también ayudan a escuchar. A veces basta un simple “ajá” para que el otro sepa que estamos ahí. Palabras que acompañan lo que el otro dice, pero que no interrumpen. Algunas de ellas pueden ser: *Ya, claro, sí, anda, entiendo, vaya...* ¿Se te ocurren más?...

Clarificar es preguntar sobre lo que escuchamos. También ayuda, porque demuestra nuestro interés y nos permite entender un poco más

lo que nos están diciendo: *¿Qué quieres decir? ¿A qué te refieres? ¿Explicame más?*

Es difícil solucionar los problemas cuando utilizamos la descalificación, la crítica destructiva y los dobles mensajes.

Parafrasear. De vez en cuando podemos repetir con nuestras propias palabras lo que el otro dijo. Confirmamos así que estamos comprendiendo: *Lo que quieres decir es que... A ver si lo he entendido bien, ¿dices que...?*

Resumir al otro también nos asegura que nos estamos entendiendo, sobre todo después de que ha dicho unas cuantas cosas: *Lo que me has dicho es que... has hablado de tres cosas. Una...*

Podemos evitar malos momentos si, antes de contestar, nos aseguramos de haber entendido lo que el otro ha dicho o ha querido decir.

HABLAR

Muchas veces, cuando estamos enfadados, tendemos a abordar el problema echándoles la culpa a los demás. Sabemos que ese no es el camino más adecuado para que se enteren de lo que nos pasa. Más bien, provocamos que se defiendan y contraataquen. Es más difícil solucionar los problemas cuando utilizamos la descalificación, la crítica destructiva, los mensajes dobles o incongruentes. Las quejas, las críticas, los sarcasmos, el tono agrio no facilitan las cosas. **Si cambiamos el lenguaje podemos cambiar el escenario de la discusión y, tal vez, el resultado.**

Cómo resolver los conflictos familiares

Así, podemos probar a expresar los sentimientos negativos de forma directa (enfado, irritación, rabia, decepción, tristeza, depresión, frustración),

hablando de lo que nos pasa, de cómo estamos, sin culpabilizar al otro por ello. Piensa en las posibles reacciones ante las siguientes afirmaciones:

Me has decepcionado	Me siento decepcionada
Me irritas	Ahora me siento mal
Eres un inútil	Haces cosas que no me gustan
No se puede hablar contigo	Me cuesta entenderte

Todas ellas hablan de emociones. En las de la columna de la izquierda se responsabiliza a otro de lo que nos pasa. En las de la derecha simplemente se habla de cómo estamos. Es fácil

deducir cuáles de ellas facilitarán más o menos la disposición del otro a hablar de lo que ocurre. Puedes probar con las siguientes y con otras que se te ocurran:

Alivio	Furia	Preocupación
Angustia	Inadecuación	Remordimiento
Ansiedad	Incertidumbre	Resignación
Caos	Incredulidad	Soledad
Confusión	Indefensión	Temor
Culpa	Infravaloración	Traumatismo
Depresión	Insatisfacción	Tristeza
Desesperación	Insensibilidad	Vacío
Desilusión	Odio	Venganza
Enojo	Pérdida	

¡Cuidado! Estás a punto de decir: “Eres un histérico. Siempre acabas montándome el número; y yo me quedo mal por tu culpa”

Prueba a cambiar “eres” por “haces” o “dices”.

Prueba a decir “yo” o nosotros” en vez de “tú”.

Prueba a decir “a veces” en vez de “siempre”.

Prueba a proponer un cambio: “Me gustaría que...”

En resumen, lo que estás haciendo es:

- Prestar atención y entender, y demostrárselo a la otra persona.
- Decir lo que tú quieres, sin hacer daño.
- Hablar de lo que tú piensas, de lo que a ti te pasa.
- Y hablar de lo que quieres que pase. Proponer un cambio.

A esto se le suele llamar **comunicación asertiva**.

PARTICIPAR

Dar a otra persona la oportunidad de opinar es reconocerla. También lo es darle la oportunidad de escuchar. De vez en cuando podemos reflexionar sobre el tiempo hablado, el nuestro y el de los demás. A veces, en nuestras conversaciones familiares, parece que nos peleamos por hablar. Da la impresión de que, para tomar la palabra, hay que interrumpir a quien la tiene. **Sin darnos cuenta estamos dando más importancia a lo que queremos decir que a lo que podemos escuchar.** Las dos cosas son necesarias.

Después de una conversación con mi pareja: ¿Cuánto tiempo he hablado yo y cuánto ella?

En una conversación familiar:

¿Tuvo todo el mundo las mismas oportunidades de hablar?

¿También los más pequeños o los más mayores?

La comunicación fluye mejor cuando no hay interrupciones. ¿Dejo hablar a los demás sin interrumpir? ¿En mi familia nos peleamos por hablar?

Ensaya esto: estás en una situación de conflicto en la que tu pareja o uno de tus hijos o de tus hermanos o de tus padres intenta mostrarte su malestar. Haces el esfuerzo de escuchar pacientemente lo que dicen los demás sin preocuparte por lo que tienes que decir. Cuando tienes la oportunidad, hablas sobre lo que has escuchado. Confirmas que has entendido lo que te quieren decir. Reconoces lo que están sintiendo. Hablas de lo que te pasa a ti... Lo que ocurre a continuación sólo tú puedes saberlo.

MOSTRAR AFECTO

No nos olvidemos. Estamos hablando de momentos difíciles, de emociones fuertes, de diferencias importantes, pero con personas a las que queremos. A veces parece que cuando algo va mal, todo va

mal. El malestar lo inunda todo. Es como si no quedase nada que rescatar. **Pero, por muy mal que te sientas cuando discutes con alguien de tu familia, queda el cariño ¿no?**

En un conflicto familiar no hay ganadores ni perdedores. O todos ganan o todos pierden.

No es fácil separar el enfado del afecto, porque van juntos. Quizás nos enfadamos más intensamente con las personas a las que más queremos. El problema es cuando se nos olvida decirlo. ¿Has probado a abrazar a tu hijo cuando tiene una rabieta? ¿O a tu pareja?

Es el afecto lo que te permite ir más allá de la expresión de su enfado, de sus emociones. ¿Qué le debe estar pasando para ponerse así? Si entiendes esto, puedes decir cosas como las siguientes: Debes estar muy cansada/o. Lo que estás haciendo parece muy difícil. Sé que lo estás pasando mal. ¿Puedes hacerlo? Sólo puedes si has sido capaz de ponerte en el lugar del otro y de sentir como él o ella siente. Si es así, decirlo es lo de menos. Aunque a veces también cuesta.

COLABORAR

A veces, las dificultades que vivimos en nuestra familia nos hacen sentir que estamos “en un callejón sin salida”, “en un pozo”, “en una rueda sin fin”... Seguro que tienes tu propia manera de decirlo. Imagínate por un momento que esa situación es real, que de verdad no parece haber salida, que estás en un pozo o en un círculo sin fin. Pero no estás solo. Te acompaña



esa persona a la que quieres y a la que seguramente culpas de haber llegado hasta allí. Quieres salir. Tienes dos opciones, competir o colaborar con ella. ¿Cuál eliges? La mayor parte de las veces, **incluso en las situaciones más complicadas, la cooperación es la salida.** No la mejor, la única. Pero nos empeñamos en competir porque nuestras emociones no nos permiten considerar otras opciones o simplemente porque colaborar parece más difícil. Pensamos que hay que ganar al otro, quedar por encima, tener la razón, conseguir que se rinda, que reconozca sus errores...

En un conflicto familiar no hay ganadores ni perdedores. O todos ganan o todos pierden. Cada uno elige: con o contra. Que todos ganen implica buscar la mejor salida para todos, buscar soluciones pensando en las necesidades de todas las partes. Y eso, no lo puede hacer uno solo. De ahí la colaboración.

La comunicación cooperativa para resolver un conflicto, implica algunos sencillos pasos:

- 1** Aplicad lo que habéis aprendido sobre escuchar y hablar. *¿Qué quiere? ¿Qué quiero? ¿Cómo nos sentimos?*
- 2** Identificad las necesidades de cada uno y hablad de ellas. *¿Qué necesito? ¿Qué necesita? ¿Por qué y para qué?*
- 3** Identificad intereses y necesidades comunes. *¿En qué coincidimos? ¿Cuál es el objetivo común?*
- 4** Dejad correr la imaginación. Pensad en todas las opciones de

solución que se os ocurran. *¿Cómo podríamos...?*

- 5** Elegid las que os sirvan para salir adelante.

- 6** Construid un acuerdo, un compromiso. Escribidlo si es necesario.

Felicitaos por haberlo conseguido.

POSITIVIZAR: SACAR LO BUENO DE LO MALO

Una parte de los problemas que tenemos con los demás está en nuestra cabeza. Reconocer esto supone hacer el esfuerzo de darnos cuenta de que a veces el enfado tiene más que ver con lo que pensamos que el otro hace que con lo que realmente ha hecho. Adivinamos las intenciones de los demás y nos sentimos mal por ello: *"Seguro que esto lo hace para demostrarme que ya no me quiere"*. *"Ya verás como ahora no me obedece"*.

Cuando entramos en conflicto con otros, nuestro pensamiento fluye a toda velocidad, sin control, buscando signos negativos que con-



firmer nuestro malestar. Y nos sentimos peor. Lo malo lo empaña todo: lo que el otro hace o piensa, lo que pienso que pensará o hará, las intenciones que pienso que tiene, los efectos que me produce... ¿No es un poco exagerado?

Podemos ayudar a nuestro pensamiento para que no piense tan mal. Prueba a decirle que se detenga: STOP. Intenta buscar otras maneras de ver las cosas. Busca alternativas. Todo lo negativo puede tener algo de positivo. **El conflicto es una oportunidad para hablar, para crecer.** Fíjate:

- *Un niño con rabietas puede ser visto como un niño muy expresivo.*
- *Un niño que pinta las paredes es un niño creativo.*
- *Dos hermanos que se pelean están aprendiendo a relacionarse.*
- *Tu hija desordenada te enseña en qué consiste ser adolescente.*



Incluso en las situaciones más complicadas, la cooperación es la salida.

- *La abuela entrometida es también una abuela preocupada.*

- *La desatención de tu pareja te permite crecer.*

No se trata de justificar lo que el otro hace ni de negar el efecto que nos produce. **Se trata de no añadir malestar con nuestro pensamiento y, si es posible, de ver las cosas un poco mejor.** Seguramente, eso nos permitirá situarnos de otra manera a la hora de abordar lo que está pasando.

CAMBIAR EL ESCENARIO

Nuestras conversaciones y nuestras discusiones se ven afectadas por factores externos que podemos modificar. ¿Verdad que no discutimos igual con nuestra pareja en el Metro, en la cocina o en el dormitorio? No siempre podemos elegir el sitio donde hablar, pero a veces sí. **Cambiar el lugar o el momento añade control a la situación y probablemente favorece que la conversación sea de otra manera:** “Si quieres que hablemos vamos a sentarnos”. “Si queréis, discutid en vuestra habitación, pero no en el comedor” Postergar una conversación a veces es necesario. Eso no quiere decir evitarla. Hay ocasiones en que la carga emocional (los sentimientos demasiado intensos) o la escasez de tiempo para hablar de un tema importante aconsejan dejarlo para otro momento: “Si te parece hablamos cuando se acuesten los niños”. “Quiero hablar contigo, pero hoy no puedo... mañana”.

También podemos cambiar la escena de la discusión aunque el otro no parezca colaborar. En este caso, el fin justifica los medios. Así, podemos ignorar su mal humor y atender a lo que realmente necesita o siente: *"Debes estar pasándolo muy mal para hablarme así"*. O simplemente, pensar o hacer otra cosa: *"Entiendo que tengas que llorar. Voy a leer un libro hasta que se te pase la rabieta (con un niño)"*

Cambiar el tema de conversación a algo mutuamente placentero a veces facilita las cosas; sin olvidar

que más tarde tendremos que retomar la conversación interrumpida. Cuando nuestras emociones negativas son tan intensas que ya no estamos seguros de poder controlarlas, puede ser de utilidad imaginarnos la escena de una manera divertida, utilizar un ejercicio sencillo de relajación (respirar fuerte por la nariz, contener el aire contando hasta cinco y expulsarlo por la boca) o simplemente concedernos un *tiempo fuera* (abandonar la situación). Hay momentos en que es mejor "salir corriendo" que perder el control. Siempre habrá otro momento de más calma.



Aprendiendo a convivir en pareja.

Crecer, desarrollarse, entrar en crisis, resurgir... son ingredientes del cambio.



*Iria y Alex tienen 19 años. Acaban de conocerse en la fiesta de cumpleaños de un amigo en común. Nada más verse, han sentido un flechazo... Iria se ha quedado prendada de los ojos azules de Alex, y éste no ha parado en toda la noche de repetir lo simpática y lo bonita que es la sonrisa de Iria... **Si quieres saber qué les ocurrirá a los personajes, continúa leyendo...***

A lo largo de este apartado encontrareis fragmentos de la historia de una pareja, Alex e Iria, donde no se hablará de príncipes azules ni de medias naranjas o finales clásicos donde los protagonistas “fueron felices y comieron perdices”. Pero tampoco es exactamente todo lo contrario. Queremos compartir con vosotros situaciones reales, en las que nuestros protagonistas afrontan *dificultades, desacuerdos y problemas* de pareja con los que seguro que más de un lector se identifica.

Así comienza la historia de Iria y Alex, cuya relación, como la de cualquier otra pareja, tendrá que *evolucionar*, pasando por diferentes momentos y transformando un amor que al principio será “ideal”, perfecto y romántico, en un amor maduro y sólido.

Las dificultades forman parte de cualquier relación entre personas, y la relación de pareja no escapa a estas situaciones de desencuentro. ¡Todos las hemos tenido en algún momento de nuestra vida! Simplemente, ocurren porque cada persona piensa, siente, actúa... de forma distinta y tiene sus propias necesidades.

Ya que es inevitable tener dichas diferencias, tendremos que aprender a solucionarlas equilibrada y armónicamente, con esfuerzo, asu-

miendo con “normalidad” que las tensiones forman parte de la vida en común. De manera general, los modos en que se afronten los problemas, así como los resultados obtenidos, podrán debilitar a la pareja o la fortalecerán y consolidarán.

Una **crisis** se define como “momentos en los que nuestra situación cambia y parece estar fuera de nuestro control”. Un ejemplo de crisis que puede darse en algunas parejas, por extraño que resulte, es el nacimiento del primer hijo, ya que todos sabemos que con la llegada de un bebé a la familia, la vida cambia enormemente, y la pareja deberá realizar un esfuerzo para organizar juntos los cambios de su día a día, estableciendo horarios, rutinas, actividades laborales, etc., en torno a las necesidades del niño o la niña.

Puesto que muchos de los cambios que viviremos son necesarios e inevitables, debemos perderles el miedo. Superar las dificultades es algo que proporciona una experiencia enriquecedora, porque progresamos a través de retos mayores o menores, que ponen a prueba nuestro sentimiento de eficacia.

Seguro que en más de una ocasión te has preguntado acerca de cómo aprender a convivir con tu pareja, cómo superar las dificultades e incluso cómo afrontar una ruptura. Con el objetivo de facilitarte herramientas o técnicas para abordar estas posibles situaciones difíciles, a partir de ahora, acompañaremos a Alex e Iria en momentos que probablemente tendrá que afrontar cualquier pareja a lo largo de su relación. ¡Tal vez tú te sientes identificado/a con alguna situación!

En cada apartado se abordan problemas habituales y característicos

de los diferentes momentos que pueden vivir las parejas, y se proponen habilidades, actitudes y estrategias que pueden contribuir a mejorar nuestra relación.

2.1. Empieza una relación de pareja: ¿qué sucede cuando me enamoro?

Cuando elegimos una pareja varios factores pueden ser determinantes, como la personalidad (simpática, alegre, graciosa, tranquila, etc.), el nivel socio-económico, nivel cultural, atributos físicos o atracción física, la edad, valores, filosofía ante la vida, la seguridad y apoyo, etc. Todos ellos serán elementos que valoraremos en mayor o menor medida, dependiendo de cada persona.

Cuando nuestros sentimientos son correspondidos, se inicia la relación de pareja.

Tres meses después... Iria le cuenta a Ana: "Cada vez que estoy al lado de Alex se me acelera el corazón y siento un fuerte cosquilleo en el estómago. El tiempo a su lado pasa volando... Quiero estar siempre con él, porque lo tiene todo: es simpático, alegre, responsable, ordenado, cuidadoso, etc. Me hace sentir fantásticamente bien..."

¿Alguna vez te has sentido como Iria? **¡No te preocupes, no estás enfermo/a, sólo enamorado/a!**

Es el primer periodo por el que todos pasamos cuando decidimos iniciar una relación, en donde predominan las expectativas fantásticas e idealizadas acerca de cómo es el otro y de nuestro futuro como pareja. Los enamorados viven como en una burbuja de ensoñación, todo es perfecto y maravilloso. Cada uno trata de conquistar continuamente al otro: nos hacemos constantemente cumplidos, se tienen numerosos detalles, no se exige nada, siempre estamos dispuestos a dar. Y así, amar es sen-



cillo porque, en principio, no necesita esfuerzo.

El choque entre lo ideal y lo real, es lo que desencadena las primeras discusiones, dificultades y desencantos en la pareja.

Lo que solemos esperar de la pareja es que nos escuche, nos valore personal y profesionalmente, nos haga sentir queridos (ternura, mimos, oír frecuentemente: “te quiero”...), que tenga paciencia, que refuerce nuestra autoestima y seguridad personal, que nos permita tener libertad de acción y tiempo libre...

Crecemos en un mundo que nos empuja a construir una expectativa poco realista de la relación con una pareja. Desde pequeños, pensamos en el amor ideal, un amor en el que todo es perfecto, es decir, lo que se conoce como “amor romántico”. Este será el pilar principal de la relación, y **engloba creencias o formas de pensar, la mayoría no acertadas** (poco realistas), entre las que encontramos las siguientes:

■ Pensar que el amor durará siempre. Te casas “para toda la vida”, porque tendrás a una persona con quien no vas a sufrir penas ni frustraciones.

■ Pensar que tu pareja te aliviará las penas pasadas.

■ Que seréis inseparables, siempre estaréis juntos y lo compartiréis todo. Que te hará la persona más feliz sobre la tierra.

■ Pensar que tu pareja sabrá lo que tú quieres sin que se lo digas. Esto es lo que se conoce como “lectura de pensamiento”.

■ Pensar que el amor es suficiente para una buena relación sexual, que descubrirá, sin que se lo digas, lo que a ti te gusta en la relación sexual.

■ Pensar que tu pareja siempre estará de tu parte y te defenderá a toda costa.

■ Que siempre te será fiel.

■ Que soportará tu carácter y malos humores porque es tu pareja.

En esta primera etapa, ya suelen producirse las primeras diferencias entre la pareja. Hay aspectos que no nos gustan o molestan de la otra persona, en su forma de ser, de expresarse, de comportarse, de comunicarse, etc. Pero, a pesar de esto, preferimos concentrarnos en los aspectos positivos y en los recuerdos agradables, dejando pasar esos momentos de malestar. Frente a cualquier desilusión o “fallo” en nuestra relación, tenderemos a justificar (buscando excusas), minimizar (quitando importancia) e incluso negar, (pensando que “todo es perfecto”). Ejemplos de esto serían:

“Iria me llama 20 veces al día... Qué encanto, ¡estás tan pendiente de mí! Hay veces que se enfada cuando no se lo cojo, porque dice que se preocupa”.

Alex en ningún momento se plantea si este comportamiento de Iria no será algo exagerado, ni mucho menos es capaz de pensar que responda a actitudes controladoras en su pareja. Así, conductas como los “celos” pueden ser interpretados por el otro como muestras de “preocupación e inmenso amor” de su pareja.

“Casi no nos vemos, porque Alex realiza muchas actividades: juega

al baloncesto, va a natación, a clases de guitarra... Los sábados dice que es para estar cada uno con nuestros amigos... Es genial..."

Sin embargo a Iria le gustaría pasar más tiempo con su novio. No todo es "tan perfecto". Vive esta situación con malestar, pero no lo expresa por miedo a que él pueda romper la relación con ella. Iria, no es capaz de decirle a Alex lo que le hace sentir bien o lo que le hace sentir mal.

Cómo una pareja afronte estas primeras situaciones, aparentemente insignificantes (cómo se comunican, qué comunican, qué herramientas utilizan para llegar a acuerdos, etc.), será fundamental, ya que constituyen los cimientos sobre los que se construirá la peculiar manera de funcionar entre los dos. Si esta no es adecuada dará lugar a problemas mayores a medida que la pareja se consolida y madura. ¿Alguna vez te has preguntado qué pasará si no le dices a tu pareja las cosas que él o ella hacen que te provocan

malestar?, ¿o si no reaccionas ante los primeros gritos de tu pareja?

Para que dichos cimientos sean sólidos y nos permitan construir una relación positiva en pareja, es importante tener en cuenta las herramientas explicadas en la primera parte. La empatía, el manejo del enfado, la comunicación asertiva, las habilidades de negociación o de solución de problemas, nos servirán de guía para afrontar de manera adecuada las dificultades que puedan surgir en cualquier relación interpersonal, entre ellas las de pareja.

2.2. Lo que esperamos que el otro sea no es lo que realmente es. Las primeras discusiones con mi pareja.

Si Iria y Alex continúan su relación de pareja, evolucionarán y pasarán



a una etapa diferente. En ella empezarán a descubrir que, por suerte o por desgracia, la pareja **“ideal”**, excepcional y maravillosa, **no existe**. Según se impone la realidad, ya no podemos seguir manteniendo esa imagen ideal del otro y, a veces, tenemos la sensación de que nos ha traicionado. Con frecuencia, escuchamos la frase *“tú no eras así”* cuando, posiblemente, lo que ha ocurrido es que nosotros no hemos querido verle como era. El choque entre lo ideal y lo real, es lo que desencadenará las primeras discusiones, dificultades y desencantos en la pareja.

Os proponemos que leáis atentamente la siguiente situación, tratando de identificar los “errores” que cometen tanto Alex como Iria, y que influyen negativamente en su desenlace.

Situación: Es viernes y son las 19.30 de la tarde. Iria acaba de encontrarse con Lucía, una amiga que la ha invitado a ella y a Alex a un musical el sábado. Alex llama a Iria por teléfono:

Alex: “Oye, Iria, mañana comemos en casa de mis padres, porque luego he quedado con José para echarle una mano con su coche, que lo tiene estropeado...”

Iria: “¿Cómo? Siempre estás igual... ¿por qué das por hecho que comemos con tus padres?, ¿y si no me apetece?... ¿y qué es eso de José?, ¿a qué hora acabarás?... ¡nunca me consultas nada, como si mi opinión no contase! Antes no eras así. Además, ¿por qué tienes que ayudar tú a tu hermano? ¡Que lleve el coche al taller!”

Alex: “Pero ¿qué te ocurre...? ¿Por qué te enfadas? Me tienes harto. Yo haré lo que me de la gana... Me

encanta ayudar a mi hermano, lo sabes y también que la mecánica me apasiona... Antes no tenía que darte tantas explicaciones...”

Empieza una discusión acalorada entre los dos, en la que Iria le reprocha que sea un egoísta, que nunca tiene en cuenta lo que a ella le apetece hacer o si tiene otros planes. Comienzan a subir el tono de voz, se interrumpen, no se escuchan. Alex le dice, gritando, que la egoísta es ella, que él nunca puede hacer lo que le apetece porque cuando lo hace ella se enfada. Terminan colgándose el teléfono irritados y sin saber qué van a hacer el sábado.

Encontramos varios elementos que provocan malos entendidos entre los miembros de la pareja:

A. MALA COMUNICACIÓN:

Reproches y mensajes “tú”: Un error frecuente de la comunicación que cometemos muchas personas, principalmente cuando estamos enfadados, es la utilización de reproches y de **mensajes “Eres”**. Observad que Iria le dice a Alex: *“eres un egoísta”*.

Lo correcto es sustituirlos por **mensajes “Haces” o “Dices”**, ya que éstos ofrecen una información más concreta sobre lo que está ocurriendo que nos produce malestar. En el ejemplo, Iria podría haber dicho *“estás dando por hecho algo cuando ni siquiera te he dado mi opinión”*.

Del mismo modo, para lograr una buena comunicación, nos parece adecuado recordar la importancia de aprender a sustituir los **mensajes “Tú”** (*“tú eres un egoísta”*) por **mensajes “Yo” o “Nosotros”**. Así, Iria podría haber expresado: *“me gustaría y te agradecería mucho que me pre-*

guntaras si me apetece hacer lo que tú propones; que tuvieras en cuenta mi opinión” o “podríamos tener en cuenta la opinión del otro cuando hacemos un plan”

El problema surge cuando no aceptamos que ambos podemos tener diferentes formas de ser y de expresar sentimientos, o cuando no tenemos en cuenta las opiniones del otro, imponiendo las propias.

Quejas: Son expresiones referidas a uno mismo en las que atribuimos al otro la causa de nuestro estado de ánimo o nuestros problemas. Alex le dice a Iria *“Me tienes harto”*.

Hemos hablado ya sobre la necesidad de expresar nuestros sentimientos negativos ante el comportamiento del otro cuando nos produce malestar, enfado o tristeza, pero sin herir a la otra persona. Si causamos un daño al otro posiblemente éste no será capaz de escucharnos, ni podrá mostrar una actitud de comprensión, intentando ponerse en nuestro lugar. Su reacción será, lógicamente, de “defensa” o “ataque”, dificultando dichas actitudes la solución de un problema.

En el ejemplo, “Me tienes harto”, sería más adecuado que Alex dijese: *“Cada vez que quedo con mi hermano siento que tengo que justificar por qué y esto me enfada. Me encantaría que me explicaras qué te preocupa... Y me gustaría que respetaras el tiempo que paso con él, porque es importante para mí...”*.

Generalizaciones. En la situación descrita podemos encontrar varias: *“siempre estás igual”*, *“nunca puedo*

hacer lo que quiero”. Debemos aprender a evitar las generalizaciones, refiriéndonos a las situaciones, conductas o comportamientos concretos que nos molestan “aquí y ahora”.

Estilo de comunicación agresivo:

Se caracteriza porque en la comunicación uno de los miembros de la pareja o los dos pueden utilizar estrategias como amenazas, intimidaciones, faltas de respeto, agresiones verbales o insultos para obtener sus objetivos, sin tener en cuenta ni respetar las necesidades del otro. Estas estrategias suelen ir acompañadas de conductas no verbales como mirada fija, tono de voz elevado, habla rápida... y esto es lo que han hecho nuestros protagonistas, se han gritado, insultado, y han terminado la conversación irritados y sin solucionar el problema.

Esta forma de comunicación tiene efectos negativos en relación a uno mismo: Iria y Alex pueden experimentar sentimientos de pérdida de control, tensión y culpabilidad en relación al otro: ambos se han causado un daño y esto produce un deterioro en su relación; y, por último, no favorece la búsqueda de soluciones adecuadas: se cuelgan el teléfono sin saber qué van a hacer el sábado.

B. SENSACIÓN DE PÉRDIDA DE LA LIBERTAD que se tenía antes de empezar la relación. Cuando esto ocurre se añoran los momentos en que no teníamos que justificar en qué empleábamos nuestro tiempo. Así se siente Alex, reprochándole a Iria: *“Antes no tenía que darte tantas explicaciones”*.

C. INTENTAR CAMBIAR AL OTRO EN SU FORMA DE SER, GUSTOS... Es algo que, con frecuencia, ocurre en la mayoría de

las parejas. El problema surge cuando no aceptamos que ambos podemos tener gustos, formas de ser, de expresar sentimientos... diferentes, o cuando, aún sabiéndolo, no tenemos en cuenta las opiniones del otro, imponiendo los propios. *En el ejemplo no se tiene en cuenta la opinión de Iria desde un principio, sino que Alex da por hecho que harán lo que él diga. Por otro lado, ella no respeta los gustos y necesidades de Alex (como pasar tiempo con su hermano, la mecánica...).*

En lugar de intentar cambiar al otro, sería necesario aprender a aceptar que entra dentro de la normalidad tener diferencias, porque cada persona es única e irrepetible. Precisamente por esto, querer a alguien incluye conocer, comprender y respetar sus valores, gustos, necesidades, objetivos y proyectos, además de hacerle saber los tuyos propios.

D. HABILIDADES DE SOLUCIÓN DE PROBLEMAS Y NEGOCIACIÓN.

Es muy difícil tener una buena disposición para negociar y llegar a acuerdos razonables cuando no hemos logrado previamente una adecuada comunicación y expresión de las emociones, y cuando no hemos hecho un esfuerzo para intentar entender al otro. En la situación que estamos analizando, estas carencias o errores están presentes. Por eso Iria y Alex no solucionan su problema y *se cuelgan el teléfono sin ponerse de acuerdo en qué van a hacer el sábado*. También es esencial que, **para que una pareja pueda negociar de una manera adecuada, exista una distribución equitativa de “poder”**, es decir, que ninguno de los dos se sienta dominado por el otro. Dicho equilibrio se rompe cuando, por ejemplo, una persona

utiliza conductas agresivas, físicas o verbales, para imponer su criterio o sus decisiones.

El otro miembro de la pareja puede que adopte una actitud sumisa, guardando silencio ante el temor a expresar lo que verdaderamente quiere, piensa o necesita. Seguramente sentirá rabia, dolor o impotencia, lo que contribuirá a deteriorar la intimidad en la pareja produciendo un alejamiento, si no físico, sí al menos emocional. Por tanto, que exista un equilibrio de poder en la pareja va a permitir que las decisiones se tomen de forma compartida, a través de la búsqueda conjunta de soluciones y acuerdos.

La situación hubiera terminado diferente si...

Alex: “Oye, Iria, mañana comemos en casa de mis padres, porque luego he quedado con José para echarle una mano con su coche que lo tiene estropeado...”

Iria: “¿Cómo?, Siempre estás igual... ¿por qué das por hecho que comemos con tus padres?, ¿y si no me apetece?... ¿y qué es eso de José, a qué hora acabarás?... ¡nunca me consultas nada, como si mi opinión no contase!... Además, ¿por qué tienes que ayudar tú a tu hermano? ¡Que lleve el coche al taller!”

Alex: Llevas razón, perdona... Verás, es que mi hermano me ha pedido que le ayude con el coche, que le da problemas. Y no me he podido negar. Sabes que pasar tiempo con él y la mecánica, son dos de mis aficiones favoritas. No sé si te apetecería comer en casa de mis padres... Como viven al lado, así nosotros podríamos pasar más tiempo juntos... ¿qué te parece?

Iria: Bueno... entiendo que quieras pasar tiempo con tu hermano, sólo que ¿a qué hora acabarás?... Me acabo de cruzar a Lucía y nos ha invitado a su cumpleaños, sobre las 22.00, y me apetece un montón ir...

Alex: ¡Vale!, a mí también me apetece... Podemos hacer una cosa.... Comemos en casa de mis padres, me voy con José sobre las 17.00 y si no termino hoy con el coche, lo hago mañana por la tarde... A las 20.00 me voy para casa, me arreglo, y a las 21.30 te recojo, ¿sí?

Iria: Sí, claro. Así me da tiempo a hacer unas cosas por casa antes de que vengas a buscarme. A las 21.30 nos da tiempo de sobra...

Observa qué cosas hacen de forma diferente. La situación comienza de la misma manera, sin embargo:

■ ¿Qué cambios observas en la comunicación?, en cuanto a lo que dicen y cómo lo dicen.

■ En cuanto a la expresión de gustos y necesidades, en ambos ¿aprecias alguna diferencia?

Destacamos dos cambios clave que han facilitado que los protagonistas hayan llegado a un acuerdo satisfactorio para ambos:

A. EMPATÍA: Definida como la capacidad de ponerse en el lugar del otro. Alex entiende cómo puede sentirse su pareja y, tras pedirle perdón, explica a Iria por qué es tan importante para él quedar con su hermano, facilitando del mismo modo que ella pueda también entender sus intereses y necesidades. Así, Iria le dice: “bueno... entiendo que quieras pasar tiempo con tu hermano...”.

B. COMUNICACIÓN ASERTIVA.

La empatía favorece que se produzca un entendimiento mutuo que facilita la comunicación, y desde el que es más fácil llegar a un acuerdo. En ambos se observa una comunicación que se caracteriza por:

■ Mostrar a la otra persona que se le presta atención y se la entiende.

■ Ser capaz de decir lo que uno quiere, sin herir al otro.

■ Decir lo que uno mismo piensa u opina, utilizando los “Mensajes yo”.

■ Decir lo que uno desea que suceda de forma clara y directa, delimitando qué conducta concreta nos “molesta” y proponiendo un cambio.

2.3 ¿Quién nos enseña a convivir en pareja?

Alex e Iria continúan su relación de pareja. Acaban de tomar una decisión importante..., están muy enamorados, y quieren compartir su vida!! Ambos valoran que su relación está muy consolidada y desean profundamente empezar una nueva vida juntos, con la seguridad de que es lo que desean hacer... y de que todo va a ser fantástico. Han comenzado a organizar los preparativos de su “gran día”, fechas y lugares donde compartir ese momento con las personas que quieren, y han encontrado un piso en una zona céntrica y muy tranquila que les ha encantado, ¡Nos lo quedamos! Ambos están nerviosos e ilusionados durante los preparativos...

Y por fin, llega el momento en que Alex e Iria celebran su boda, y ¡EMPIEZA LA CONVIVENCIA!!!!

Cuando se inicia la convivencia en pareja, se hacen más evidentes las diferentes costumbres y hábitos de cada uno. Aunque es una época maravillosa en la que el amor se vive con mucha intensidad, también encontramos obstáculos, sobre todo en aquellas parejas que aún continúan "idealizando" al otro. Será el día a día lo que hará desvanecer dicha idealización y acentuará las diferencias.

Alex e Iria pronto comenzarán a vivir juntos y, seguramente, nadie les ha explicado que tendrán que **realizar un esfuerzo para lograr una adaptación mutua**. Cuando convivimos, todos renunciamos a una parte del estilo de vida anterior para comenzar un **proyecto de vida en común** basado en el amor.

Entre los temas de discusión más frecuentes en esta etapa destacamos: el reparto de tareas domésti-

cas y obligaciones, la relación con las familias de ambos, aspectos relacionados con el manejo del dinero y las diferencias en el plano de la sexualidad. En general, en todas estas áreas, cuando en la pareja uno quiere imponerse al otro, en la forma de hacer y de organizar la vida en común, lo normal es que el otro no esté dispuesto a ser sometido, generando los primeros conflictos de adaptación.

REPARTO DE TAREAS DEL HOGAR: La distribución de responsabilidades domésticas es uno de los temas habituales de discusiones en las parejas. La clave está en lograr una **equidad** entre los dos miembros y esto no es fácil de conseguir.

En nuestra historia, Iria y Alex llevan conviviendo pocos meses cuando se expresan mutuamente las primeras dificultades:



La distribución de responsabilidades domésticas es uno de los temas de discusión habituales en las parejas.

Alex: “Los dos trabajamos, y cuando llego a casa soy yo quien prepara la cena... y encima dice que no la ayudo”

Iria: “Ja, me hace gracia que me digas: cariño, ¿quieres que te ayude a algo? Como si la casa fuera solo mía. No entiendes que en esto tenemos que compartir y apoyarnos mutuamente”.

Desde que se inicia la convivencia cada pareja debe buscar un **reparto equilibrado y justo**, pero ¿cómo conseguirlo? No hay una respuesta válida para todas las parejas porque igual que cada persona es única e irreplicable, como decíamos antes, la pareja también lo es. Cada una deberá encontrar los mecanismos que les ayuden a organizarse, cooperando en el día a día.

Así, algunos elegiremos tareas en función de aquellas que nos atraigan o motiven más, o en las que tengamos más destreza o nos sintamos mejor preparados. No obstante, también puede resultar útil que cada uno **enseñe al otro** aquello en lo que tiene más práctica o habilidad. Es muy amplio el abanico de posibilidades que engloban los quehaceres que contribuyen al buen funcionamiento y al bienestar y comodidad de las familias. Entre ellas se incluyen desde limpieza, plancha, cocina, hasta ajustar un tornillo, llevar el coche al taller, colgar un cuadro o una estantería.

Otra cuestión esencial es **ser tolerante con los fallos y ritmos** del

otro. Seguro que en alguna ocasión alguien os ha expresado:

“No es que no colabore, es que parece que todo lo hago mal. Me hace sentir como un inútil, porque no quito bien la grasa de las sartenes o dejo una arruga en las camisas y eso no le gusta...”

Dice una frase popular: “Ninguno hemos nacido sabiendo”. Por eso hay que saber **tolerar** que el otro lo haga bien, mal o regular, **delegar y pedir ayuda**, fomentando una actitud de colaboración mutua y, a la vez, de autonomía en los dos miembros de la pareja. Esto no sólo será beneficioso para el bienestar de cada miembro, sino también para el de la pareja.

En ocasiones las discusiones pueden deberse a que uno de los miembros de la pareja no puede dedicarse a estas tareas por el tipo de trabajo y horario que lleva. Aunque lo lógico es que cada uno coopere de manera proporcional al tiempo de que dispone, la realidad es que el que dedica más tiempo suele ser el que termina sintiéndose sobrecargado.

En estos casos si no se expresan de forma adecuada dichos sentimientos, es posible que surjan reacciones de enfado, enojo o ira que no ayudarán en la búsqueda de soluciones. Por ello, una vez más, ponemos el énfasis en dos herramientas de las que ya hemos hablado anteriormente:

■ La **expresión adecuada de sentimientos**: Algunas personas piensan que su pareja: *“debe saber lo que quiere/siente/piensa o necesita”*. Sin embargo, esto es un error que recibe el nombre de **“Lectura de mente”**. Si no manifestas tus emociones, opiniones o

necesidades, tu pareja no sabrá cómo te encuentras, ni qué puede hacer para ayudarte. En cuanto a la manera de expresarlo, recuerda utilizar siempre una **comunicación asertiva**, expresando en primera persona tus sentimientos (“mensajes Yo”) y haciendo una propuesta de cambio a tu pareja en positivo.

Pongamos un ejemplo:

Iria: “Cariño, no puedo más... Me siento agotada. Vale que yo entre una hora después que tú a trabajar y llegue una hora antes a casa, pero tengo la sensación de que llevo el 80% del peso de la casa: pongo las lavadoras, plancho, recojo el salón todos los días, y preparo la cena. No me parece justo y creo que esta situación está empezando a quemarme”.

Puede ocurrir que la expresión de sentimientos sea adecuada, pero que la dificultad se produzca en la **búsqueda de soluciones**, es decir, en la toma de decisiones acerca de cómo van a repartir las tareas. Recuerda que este reparto tiene que ser valorado por los dos como satisfactorio, equilibrado o justo. Si, por ejemplo, uno no puede asumir tareas domésticas por su horario

laboral, podemos hacer una **“lluvia de ideas”**, es decir, proponer todas las posibles opciones que se nos ocurra para solucionar la dificultad, como por ejemplo contratar a una persona que ayude con las tareas, hacer “cursillos entre la pareja” (buscar tiempo para enseñar al otro lo que no sabe hacer), hacer listados de tareas, etc.

Para finalizar este punto, os proponemos una reflexión: ¿Piensas que este tema, el reparto de tareas domésticas, siempre ha sido un motivo de discusión en las parejas?, ¿Cuáles pensáis que son las causas que han producido este cambio?

RELACIONES CON MI FAMILIA Y LA FAMILIA DE MI PAREJA:

Cuando la relación de pareja va consolidándose, el trato con la familia del otro es más frecuente y va adquiriendo cada vez mayor importancia, es decir, comenzamos a formar parte también de la familia de nuestra pareja. Esto conlleva compartir con ellos comidas, reuniones, celebraciones, etc.

Aunque el contacto con ellos no sea muy frecuente, tú tendrás que **respetar sus costumbres, educación y estilo de vida**, de la misma



manera que ellos tendrán que comprender y **mostrar respeto** hacia ti, tu familia y vuestra relación de pareja.

En el momento en que una persona constituye su propia familia, todos los implicados tendrán que asumir que se inicia una nueva etapa entre ellos. La pareja ahora tiene una vida independiente a la sus padres y, en ocasiones, esta “independencia” puede ser origen de conflictos.

Algunas personas manifiestan dificultades para romper el vínculo que han mantenido con su familia antes de compartir su vida en pareja, permitiéndoles, sin ser conscientes, que se involucren en su nueva vida, en las decisiones que han de tomarse, en los diferentes problemas que pueden surgir, pero que ahora han de afrontar y resolver en pareja.

Seguro que más de una persona se siente identificada con las vivencias que Alex e Iria comparten con unos amigos:

Iria: “Mi suegra está todo el día en casa, le dice a mi marido cómo tendríamos que decorar el salón, el color de las cortinas... dejándome al margen en decisiones que para mí son nuestras”.

Alex: “Cada vez que discuto con su hermana, Iria le da la razón a ella, en vez de ponerse de mi lado o apoyarme”...

En el ejemplo, reflejamos una escena que hace referencia a una situación habitual que en ocasiones puede dar lugar a dificultades en la relación entre suegras y nueras, en la que prevalecen sentimientos encontrados, como el cariño y la complicidad o la rivalidad y los celos. Cuando surgen estas dificultades, suele funcionar pensar “en las cosas

Es importante ser honestos con nuestra pareja, hablar abiertamente y compartir nuestros sentimientos y verdaderas necesidades.

que unen en vez de las que nos separan”. ¿Qué queremos decir con esto? Que es necesario en algunos momentos anteponer el amor que nueras y suegras comparten por la misma persona -el hijo-marido-, y hablar si es necesario sobre ello, subrayando que el hijo-marido las necesita a ambas, y necesita que ellas se respeten, porque tienen una importancia capital en su existencia. Con estos pensamientos y actitudes vamos a lograr un espacio o clima donde cualquier diferencia que surja en la relación, podrá minimizarse y tratarse como algo sin demasiada importancia. A veces es necesario comprender que desde el cariño y el amor también puede hacerse daño a las personas, pero si nos remitimos al afecto, es posible que las diferencias puedan arreglarse con mayor facilidad.

Empezar a formar parte de una nueva familia no siempre es fácil, no sólo para el que llega, sino también para el que acoge. Pueden existir diferencias culturales, sociales, etc., que en ocasiones no facilitan los primeros acercamientos. Por ello, es importante desde los inicios pensar siempre en cómo nos gustaría a nosotros que trataran a las personas que queremos, es decir, cómo nos gustaría que nuestra pareja respetara a nuestros padres y viceversa. Quizás sea necesario recordar que a todos nos produce mayor bienestar no tener dificultades con las personas que nos rodean, porque cuando tenemos conflictos en nuestra familia, nos sentimos real-

mente mal; y no es que queramos que las cosas sean así, es que **no sabemos hacerlo de otro modo**.

Para que las relaciones con las familias de ambos miembros de la pareja sean positivas, es fundamental **entender todos los puntos de vista**. A veces, tras una queja de un padre o una madre, -por ejemplo: *“no nos visitas con frecuencia”, “no llamas por teléfono con la misma frecuencia que tu hermano”, e incluso “no nos gusta tu pareja”*-, se esconde cierto temor a que los hijos se distancien de ellos. Nos costaría menos entenderles, si pensáramos que en realidad, lo que quieren decirnos, pero no pueden o no saben, es que nos echan de menos o que quieren disfrutar de más tiempo con nosotros.

Entenderles nos ayudará a expresar nuestras necesidades sin hacerles daño. Cuando pensemos que no tienen razón, es importante hacerles saber que, aunque valoramos mucho su opinión, hay temas en los que no estamos de acuerdo y en los que no deseamos que intervengan, porque para nosotros es necesario que se mantengan en el plano privado y solucionarlos dentro de la pareja. También es primordial aclararles lo importante que es para nosotros que ellos respeten nuestra relación de pareja, aunque no lo compartan.

Por otro lado, puede que lo que nos moleste sea la actitud que la familia de nuestra pareja tenga con nosotros. En este caso, debemos hablarlo con ella, expresando abiertamente cómo nos sentimos en situaciones concretas, sin criticar ni menospreciar a su familia. Es aconsejable que sea nuestra pareja quien trate de corregir dichas actitudes.

MANEJO DEL DINERO: Para algunas parejas este es el tema principal de discusiones. Podemos encontrarnos ante situaciones diferentes. En algunas, el dinero será el foco principal de la discusión porque existen carencias económicas. En otras, las decisiones relacionadas con dónde se invierte el dinero o qué cantidad se dedica a diferentes actividades, suponen grandes diferencias en la pareja.

Sin embargo, para otras parejas esto puede ser secundario, siendo más importante el hecho de que sólo uno de los miembros controle el dinero, sin tener en cuenta la opinión del otro y empleando estrategias como dar a su pareja una asignación monetaria estricta, no informarle acerca de los ingresos familiares, etc. Se trata de parejas donde, como vimos, no existe un “equilibrio de poder”. Veamos algunos ejemplos:

“Él/ella malgasta el dinero, se lo gasta en vicios, caprichos y no en cosas verdaderamente necesarias, importantes”.

“Ahora dice que se quiere comprar un cochazo y lo peor es que ni siquiera me ha preguntado”.

“El/ella manda casi todo el dinero a su país, y a veces nosotros no llegamos a fin de mes”...

“Cada vez que necesito comprar algo tengo que pedirselo a él/ella. Yo nunca tengo dinero en efectivo.”

Igual que ante cualquier otra área problemática **será necesario que el “poder” entre ambos esté equilibrado**, es decir, que en la pareja se tomen decisiones financieras de forma conjunta, asegurando que ambos resulten beneficiados.

Las dificultades económicas afectan especialmente a la pareja. En el mejor de los casos, puede que uno o los dos miembros tengan que dejar de realizar actividades gratificantes, de ocio, sintiendo que “caen en la rutina”. Cuando las carencias económicas son mayores, pueden conllevar cambios más importantes como, por ejemplo, de domicilio. Si la pareja debe mudarse a la casa de los padres de uno de ellos, ello supondrá una fuente añadida de problemas de convivencia y organización.

DIFERENCIAS EN LA MANERA DE ENTENDER LA SEXUALIDAD:

Vamos a partir de unos **mitos en torno al área de la sexualidad**, ya que influyen en las expectativas de cada persona e influyen en la relación que establecen como pareja:

Mitos...

■ *Dos personas que se aman deben saber cómo satisfacerse mutuamente.*

■ *El hombre siempre está preparado para una relación sexual y siempre debe tomar la iniciativa.*

■ *La mujer que toma la iniciativa es una mujer mala, impura o peor.*

■ *La sexualidad no es para los mayores.*

■ *Ya no le apetece tener relaciones sexuales con la misma frecuencia que antes. Me siento rechazado/a. Igual tiene un/a amante o está dejando de quererme.*

■ *Relación sexual como sinónimo de coito. Toda relación sexual, para ser completa, debe acabar en penetración.*

■ *Las fantasías sexuales durante las relaciones sexuales son síntoma de problemas.*

La sexualidad cambia en la medida que una relación de pareja evoluciona. En la etapa de noviazgo existe un fuerte deseo de estar con la otra persona y de intimidad. Es común que nos dejemos llevar por la situación, por la emoción, la excitación y la pasión del momento. Con el tiempo esta manera de vivir la sexualidad dará paso a una vida sexual estable.

La confianza con nuestra pareja es fundamental para lograr unas relaciones sexuales satisfactorias.

Muchas parejas se preocupan cuando surgen los cambios, que pueden consistir en disminución de la frecuencia de las relaciones sexuales, del deseo o apetencia sexual, etc. Puesto que **cada pareja es única**, no podemos generalizar los motivos que dan lugar a esta situación, y que pueden ser múltiples (problemas médicos, psicológicos o emocionales, que pueden estar vinculados o no a nuestra relación de pareja)

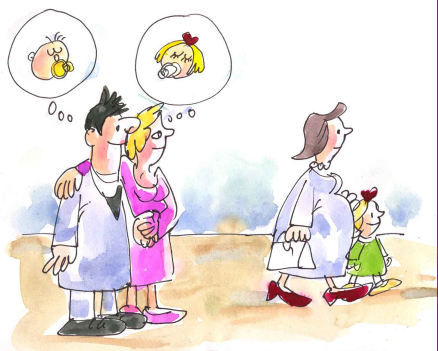
La vida sexual de una pareja puede interpretarse como una especie de **“termómetro de la relación”**, es decir, como una forma de saber qué tal se encuentra nuestra relación de pareja en otras áreas: comunicación, confianza, intimidad, complicidad, cariño, sensación de apoyo y entendimiento mutuo, etc.

Por ello, desde el inicio de nuestra relación, **la confianza** con nuestra pareja es fundamental para lograr unas relaciones sexuales satisfactorias. Esta confianza permitirá una **comunicación mutua abierta y sincera**, permitiendo expresar al otro las propias necesidades y deseos.

Si estos son respetados se producirá una situación de mayor complementación sexual.

Pero si estos elementos fallan (por ejemplo, no respetando una negativa o haciendo "chantaje emocional") aparecerán emociones como el rencor, la incompreensión, la desconfianza... Entonces, la distancia emocional entre ambos miembros de la pareja y la frustración crecerán cada día, siendo muy difícil que el deseo sexual pueda florecer.

2.4. Queremos tener un niño: la experiencia de ser padres



Iria y Alex, van a ser papás. El pequeño Jesús nacerá en unos días. Como la mayoría de las parejas, se han preparado para la llegada del nuevo miembro de la familia, participando en clases de preparación al parto, leyendo muchos libros... A la habitación del bebé no le falta ningún detalle... Pero ¿se han planteado cómo cambiará su vida cotidiana y la relación de pareja cuando llegue su hijo?

Ser padres y mantener una relación de pareja "feliz" necesita de

algunos ajustes. Van a surgir nuevas dificultades e interrogantes para la pareja, como *¿quién se ocupará de levantarse cada noche cuando lllore el bebé?, ¿quién cambiará sus pañales?, ¿tendremos tiempo para nosotros como pareja?, ¿es una actitud egoísta seguir yendo al gimnasio?*

Muchos dicen que convertirse en padres por primera vez es la **"experiencia más bonita de la vida"**, sin embargo lo que no suele expresarse es que también hay momentos en los que puede ser muy difícil: algunos bebés duermen pocas horas, los padres despiertan cuando su bebé despierta y no descansan lo suficiente, por lo que pueden sentirse más irritables, con menos energía, pueden manifestar dificultades de concentración... Además, se dispone de menos tiempo para uno mismo y para la pareja.

La llegada del bebé conlleva una nueva organización en la pareja en la que deben ser tenidas en cuenta las necesidades de cada uno, de manera individual, como pareja y, ahora también, como familia. Esta reorganización no sólo afectará a la pareja, sino que también va a repercutir en la relación de ésta con sus familiares y amigos más próximos.

Aunque este tema es muy amplio, nos vamos a centrar en cuatro de las principales áreas problemáticas que suelen surgir con el nacimiento del niño o la niña: a) El reparto de las nuevas responsabilidades, b) La necesidad de tener tiempo para cada uno y tiempo para la pareja, c) Las discrepancias en la pareja en el cuidado y crianza de los niños y niñas y b) Las relaciones con las familias de ambos.

2.5. El reparto de las nuevas responsabilidades

En el apartado “¿Quién nos enseña a convivir en pareja?”, se abordan los problemas que habitualmente comparten las parejas en relación al reparto de las tareas del hogar, así como herramientas o estrategias que ayudan a resolverlos.

Con la llegada de un bebé la pareja tiene que añadir a sus responsabilidades cotidianas, los cuidados del niño/a. Esto, en la mayoría de los casos, supone un esfuerzo para volver a organizar la vida familiar. Pero cuando ambos padres conocen sus responsabilidades dentro del hogar, la administración de las tareas transcurrirá de forma más fácil.

Recuerda que es necesario que cada pareja busque la manera de encontrar lo que para ella será un reparto equilibrado y justo. Lo ideal es que ambos miembros aprendan

juntos y conozcan las nuevas tareas que van a tener que desempeñar, como preparar biberones o cambiar un pañal, para que los dos sean autónomos. Si ambos se ayudan entre sí, entonces ninguno de los dos estará resentido por tener que hacer todas las tareas.

Resaltamos aquellas responsabilidades que normalmente generan más sobrecarga, malestar o estrés, si sólo las realiza un miembro, como alimentar al bebé de noche o calmarle cada vez que llora. Para estas es recomendable que la pareja alterne los turnos siempre que sea posible.

Por último, os hacemos una pregunta: ¿te gusta **escuchar que te digan que lo estás haciendo bien**? Es importante, si sois padres primerizos, que os halaguéis mutuamente por ser capaces de compaginar otras obligaciones con los turnos en la alimentación de vuestro bebé, cambio pañales, entretenimiento, etc.



2.6. Tener tiempo para cada uno y para compartir como pareja

Alex: "Tengo la sensación de que ya no compartimos tiempo. Cuando llego a casa siempre estás liada: que si los "bibos" de Jesús, la cena... ¿Cuánto tiempo hace que no hacemos nada tú y yo?, ¿Por qué no llamamos a mi madre para que se quede con el niño esta tarde, nos damos un paseo y cenamos fuera de casa?"

La sensación de Alex es compartida por muchos nuevos padres y madres que piensan que, aunque la llegada de un bebé les convierte en una familia de tres, para mantener viva la fuerza de la relación de pareja, necesitan seguir compartiendo tiempo y espacios.

Igual que cuando el pequeño Jesús no había nacido, es importante que, diariamente, Alex e Iria, **sigan cuidando su relación** y encuentren momentos para mirarse, hablar y compartir sentimientos, experiencias, ilusiones y proyectos, buscando juntos la mejor manera de disponer de este tiempo. Algunas parejas, por ejemplo, se quedan despiertas después de que hayan acostado al bebé, otras lo hacen mientras recogen la cena, mientras se preparan para dormir o cuando desayunan.

Ahora la vida de los dos está más ocupada y, siendo conscientes de esto, tal vez la mejor manera de disfrutar de tiempo juntos será planeándolo. Así, **pueden organizarse "momentos de encuentro" para continuar disfrutando de actividades gratificantes**, como salir al teatro, pasear, ir a un concierto, de viaje de fin de semana... dejando

al bebé al cuidado de una persona de vuestra confianza.

Pero también podéis hacer algo especial en casa, como una cena íntima después de que haber acostado al bebé, o jugar a ese juego que a los dos os encanta... Lo más importante es que utilicéis la creatividad para encontrar una forma de disfrutar juntos.

No debéis olvidar que también es imprescindible seguir **cuidando de uno/a mismo/a**, disponiendo de un tiempo de disfrute a la semana para realizar actividades gratificantes (como leer media hora al día, caminar una hora, hacer deporte, o simplemente tumbarte en el sofá para descansar), y **respetar el tiempo de ocio de nuestra pareja**.

Los padres que actúan como un equipo alcanzan puntos de encuentro entre sus distintos estilos de crianza, negociando y consensuando normas razonables en los aspectos de la educación que consideren fundamentales.

2.7. Cuando todos opinan sobre cómo tenemos que educar

Si eres padre o madre seguro que ya has vivido esos momentos en los que familiares, e incluso conocidos, te han dado consejos sobre cómo criar y educar a tus hijos/as, o incluso has sentido que cuestionaban determinadas opiniones o comportamientos que has mostrado con tu bebé.

Iria: Cariño, a veces, cuando llego a casa después de trabajar, cansada

de todo el día, con la cantidad de cosas que me quedan aún por hacer, y de repente, aparecen tus padres, los míos, no sé si te ocurre a ti también, pero me cuesta un poco..., se me junta el baño del niño, la toma, nuestra cena, preparar el día de mañana..., y encima me dicen pues esto es así, o de la otra manera....”, y la verdad es que me enfado un poco...

Todo esto puede originar problemas, y Alex e Iria pueden sentir que tienen menos control sobre su vida familiar y sobre la organización de su hogar. Es fundamental que ambos **compartan abiertamente** lo que les preocupa, lo que les genera malestar y lo que necesitan. Tendrán que acordar, en primer lugar, la conveniencia de hablar con sus familiares y qué transmitirles.

Si os sucediera lo que a nuestros protagonistas ¿seríais capaces de pedirles a vuestras familias que respeten vuestras decisiones en relación a la crianza y/o educación de vuestro bebé sin ofenderles? Veamos la siguiente situación:

Iria: Entiendo que todos quieran ver a Jesús y ayudarnos, pero es que llegan siempre cuando estamos más liados. Creo que deberíamos hablar con ellos.

Alex: Estoy de acuerdo contigo. Podemos decirles que cuando quieran venir a casa a ver a Jesús, quizás antes de la última toma, a las ocho de la tarde, es una buena hora para nosotros y para el bebé.

Iria: Sí, creo que deberíamos agradecerles que estén tan pendientes de que nosotros estemos bien, que nos ayuden, pero también que como “recién estrenados papás” estamos aprendiendo y que hay cosas como establecer los hábitos de sueño y alimentación de Jesús, que

queremos hacer a nuestra manera. Que deben respetarnos, y que si les necesitamos, sabemos que ellos están ahí para apoyarnos...

¡Claro que se puede! Si observas, nuestros protagonistas son capaces de entender las necesidades de sus familias: disfrutar de Jesús y ayudarles a ellos como padres primerizos. Por otro lado, tienen claras cuales son sus propias necesidades: que las visitas se realicen en un horario que se ajuste a su “ritmo” familiar y que les permita tener un tiempo para estar solos, y que respeten su peculiar manera de educar a su bebé. Si en la conversación con sus padres ambos intereses están presentes, y además les agradecen su ayuda, será más fácil que estos muestren una actitud comprensiva y acepten la propuesta de estos nuevos padres.

2.8. Cuando existen diferencias en relación al cuidado del niño/a

Incluso sin todos los consejos externos sobre cómo ser padres, tú y tu pareja podéis tener diversos enfoques sobre cómo ser padres.

Iria: ¡Pero Alex!, déjale que llore, que no pasa nada... Lo único que quiere es llamar nuestra atención y tiene que saber, desde bebé, que no podemos estar todo el día encima de él.

Alex: Yo no puedo verle llorar... se me parte el alma... ¡pobrecito mío!

Desde que los niños son bebés será necesario que aprendáis a respetar las normales diferencias entre los propios valores e ideas y los de vuestra pareja. Aunque uno de los padres tenga un estilo más estricto

y el otro sea más flexible, debe comenzarse por reconocer ambas posturas como igualmente válidas. Seguro que cada uno le da a su hijo lo mejor de sí y que actúa pensando la mejor manera de satisfacer sus necesidades. Cuando ambos padres sienten que su contribución a la crianza de los hijos es valorada, la relación de pareja se vuelve más cooperativa y menos conflictiva.

Los padres que actúan como un equipo intentan lograr puntos de encuentro entre sus distintos estilos de crianza, negociando y estableciendo así, de manera consensuada, unas normas claras y razonables en aquellos aspectos de la educación que consideren fundamentales. De esta forma los niños, desde que son pequeños, percibirán que dichas reglas son establecidas por ambos padres y que tienen una razón de ser.

Cuando tengáis desacuerdos en la pareja, es conveniente discutirlo en privado, sin que los/as niños/as estén presentes y, luego, con una idea clara, informar a éstos de la decisión final. Si en alguna ocasión discutís en frente de vuestros hijos, aseguraos de que cuando os reconciliéis, también estén presentes. De esa forma, aprenderán que cuando las personas discuten eso no significa que no se quieran.

2.9. La necesidad de comunicarse y entenderse

Escucharnos mutuamente y tratar de entender la perspectiva de la otra persona, es la mejor forma de progresar hacia la solución de un problema. Siempre deberemos tener en cuenta un factor que, hasta ahora, no habíamos analizado, y es que no sólo es necesario encontrar y dedicar un



tiempo diario para hablar con nuestra pareja, sino también **buscar el momento adecuado para expresar aquello que nos molesta.**

Para entenderlo, veamos la siguiente escena:

Iria acaba de llegar a casa. Son las 19 horas y ha tenido una reunión muy tensa en el trabajo. Nada más abrir la puerta oye al bebé llorar. Saluda a Alex (que llega normalmente a las 18 horas) y éste desde la cocina le responde:

Alex: ¿No te tocaba a ti esta mañana recoger la cocina?

Iria: Oye, tranquilito, que acabo de llegar a casa, vengo agotada y ya estás refunfuñando...

Alex: Será posible (enfadado). Yo también he llegado cansado, he tenido un día durísimo, y nada más llegar, iba a preparar el biberón para Jesús, y me encuentro con la cocina hecha un desastre.

Iria: Pues si estás estresado, no lo pagues conmigo.

El pequeño Jesús continúa llorando mientras ellos discuten, porque tiene hambre...

¿Piensas que ayuda en la solución del problema comenzar una discusión sobre a quién le tocaba recoger la cocina cuando tu pareja está entrando a casa y el bebé está llorando para que lo alimenten? ¿Se han tenido en cuenta las necesidades del otro? ¿Le expresa Alex a Iria de una manera adecuada por qué está enfadado?

A menudo, lo único que hace falta para resolver un problema es ver las cosas desde el punto de vista de la otra persona y pensar que seguramente **cada persona tiene sus razones para estar o comportarse así.**

Alex: ¿No te tocaba a ti esta mañana recoger la cocina?

Iria: (Consciente de que él está enfadado). Veo que estás agobiado. Tran-



quilo, me cambio en 5 minutos y enseguida estoy contigo. Si quieres hoy le doy yo el biberón a Jesús y, mientras, sentados, te cuento por qué no me ha dado tiempo a recoger y me cuentas cómo ha ido tu día, ¿quieres?

Alex: Vale, ¿es que ha pasado algo? Bueno ve a cambiarte, que mientras voy a ver si tranquilizo al peque...

Ante la primera pregunta de Alex, Iria le ha escuchado sin prejuicios, mientras pensaba: “¿Por qué reacciona de esta manera Alex?”, “¿Cómo se encontrará?”. Es decir, ha tenido una actitud empática, mostrándole que entendía cómo podía sentirse, planteándole a Alex la oportunidad de hablarlo en un momento más adecuado y, por otra parte, dar el biberón de una manera mas tranquila a Jesús y poder disfrutar de ello.

2.10. Si piensas que necesitas cambios en tu vida, sé honesto/a y háblalo con tu pareja

Todas las personas, en diferentes momentos, podemos hacer un balance de nuestra vida en pareja. Es decir, valorar por un lado aquello a lo que hemos tenido que renunciar, lo que hemos dejado atrás y, por otra parte, todo lo que hemos conseguido al formar una pareja o una familia. Tras este balance algunos pueden echar de menos –e incluso desear recuperar– aquellos años en los que tenían más libertad y menos responsabilidades familiares, otros pueden necesitar buscar estimulación en nuevas experiencias e incluso deseos de sentirse jóvenes de nuevo.

No obstante, es habitual que los dos miembros no se encuentren en la misma situación, por lo que los cambios serán difíciles de comprender y

aceptar para el miembro que no tiene nuevas necesidades. Analicemos la siguiente situación:

Alex e Iria ya tienen 45 años y tres hijos, Jesús, Lucía y Andrea. Un día Alex le comenta a Iria, que necesita hacer más cosas con sus amigos y compañeros de trabajo. Quiere hacer cosas que nunca ha podido hacer, como formar un equipo de fútbol, jugar en una liguilla los domingos por la mañana y poder quedarse algún día a tomar unas cañas con ellos a la salida del trabajo.

Iria no puede evitar sentirse poco querida... No entiende nada, y empieza a preguntarse por qué este cambio de actitud: “pero si todos los domingos comemos en casa de mis suegros, ¿será que está cansado de hacer siempre lo mismo?, ¿no se divierte conmigo como antes?”

También comienza a sentirse insegura porque empieza a plantearse que tal vez Alex necesita cosas que quizás ella ya no puede darle...

En situaciones como estas, en primer lugar tendremos que **ser honestos con nosotros mismos**. Cuando no alcanzamos las expectativas o metas previstas lo normal es sentirnos frustrados, y tendremos que aprender a canalizar estas emociones negativas de manera adecuada.

Cuando no lo hacemos, en algunas ocasiones este sentimiento se descarga sobre la pareja, a quien hacemos sentir culpable de lo que sucede a través de acusaciones constantes. A veces, aquello que nos genera malestar ni siquiera tiene que ver con la pareja, como tener un trabajo estresante, pero descargamos en ella todo el malestar acumulado. Cuando esto ocurre, es necesario que seamos conscientes de ello, y a nuestra pareja

puede ayudarle mucho el que reconozcamos que al ser la persona más próxima a nosotros, cargue con “culpas que no le pertenecen”.

Plantéate si con los cambios en los que estás pensando o con esta nueva vida estás cubriendo tus pretensiones sin hacer daño a nadie. El riesgo está en actuar sólo pensando en satisfacer nuestras propias necesidades, que pueden ser pasajeras y nos pueden llevar a cometer muchos errores (insatisfacción en nuestra pareja, infidelidades, salidas frecuentes con los amigos, etc.)

Porque está claro que tú puedes temporalmente sentirte muy bien pero, ¿en qué lugar queda nuestra pareja?, ¿y nuestros hijos (si los hubiera)?, ¿comprenden ellos dichos cambios? Si no tenemos en cuenta esta parte, podrá producirse un distanciamiento en la pareja y un abandono de la vida en común.

Del mismo modo, **debemos ser honestos con nuestra pareja**, hablar con ella abiertamente, compartir nuestros sentimientos y verdaderas necesidades, pero sin reproches, tratando siempre de buscar una solución satisfactoria para ambos.

¡Siempre se puede proponer y realizar algunos cambios sin perder nada de lo que tanto ha costado conseguir y sin perjudicar a nuestra pareja!

2.11. Ruptura de pareja no equivale a fracaso

En algunas parejas, a pesar de esforzarse, las diferencias y desencuentros siguen creciendo día a día. Mantienen una **relación imposible, donde probablemente se produzcan faltas de respeto y discrepancias en áreas básicas de convivencia**, incluso en temas como la educación de los hijos, pudiendo provocarles con ello inseguridad y confusión.

Esta situación causará un elevado malestar, desesperación y angustia y, para uno de ellos o incluso para ambos, será imposible disfrutar y compartir con el otro. Entonces, ¿romper la relación significaría fracaso?

En estos casos es esencial buscar soluciones adecuadas que acaben con el sufrimiento y entre ellas puede encontrarse la separación o el divorcio. Afrontar la ruptura va a ser también un proceso doloroso, similar al que realizamos cuando un ser querido



muere. La mayoría de las personas que pasan por una situación de ruptura, la catalogan como una de los momentos más difíciles y estresantes de su vida. Cuando empezamos nuestra relación de pareja, todos pensamos en compartir nuestra vida con esa persona y, de repente, cuando las cosas no funcionan, no sabemos muy bien qué hacer, **nadie está preparado para ello**. Nadie nos ha enseñado cómo vivir ese momento. Los sentimientos y emociones que nos inundan van a ser muy parecidos en todas las parejas, al igual que las circunstancias que los rodean. El tiempo que necesitamos para asimilar que esa persona ya no forma parte de nuestra vida varía mucho de una persona a otra.

Iria le cuenta a una amiga: “Hace tiempo que me he dado cuenta de que no estoy enamorada de mi marido y, por más que lo intento, me es imposible volver a enamorarme, y mucho menos fingir que todo sigue igual. Hace meses que las cosas no van bien, y yo me alejo, porque estoy harta de sufrir... No puedo darle lo que me pide, estoy cansada de dar y no recibir, estoy harta de ser infeliz, de sentirme menospreciada, insignificante, quiero volver a vivir, a sentir, a disfrutar, que se acaben las lágrimas y el sufrimiento de una vez por todas... tengo claro que no quiero seguir así, que quiero estar sola, que quiero el divorcio, pero ¿por qué me siento culpable?”

Cuando uno de los miembros de la pareja tiene claro que se quiere separar, la decisión ya está tomada, porque nunca podemos imponer, exigir o chantajear al otro para que continúe con la relación de pareja.

El problema es que quien no toma la iniciativa generalmente no suele estar preparado ni tiene elaborado que esta

sea la mejor opción. Es decir, se encuentra en un momento diferente del duelo que, inevitablemente, deberá realizar para superar la pérdida.

Alex le cuenta a una amiga: “Yo la amo, pero ya no sé qué hacer para demostrárselo. Me siento fatal, siento que me abandona cuando más la necesito. Es una egoísta, no está pensando en mí, y mucho menos en Jesús, Lucía y Andrea. Le he propuesto ir a un especialista de pareja, pero no quiere. Es como si ya no le importáramos”

Suele ocurrir que ninguno de los dos comprende exactamente en qué momento las cosas comenzaron a ir mal y por qué no se resolvieron en aquel momento, culpando al otro como el responsable principal de la ruptura. Es completamente natural experimentar de manera inmediata sentimientos negativos de angustia, tristeza, sentimiento de soledad y culpabilidad.

Posteriormente, y de manera gradual, iremos aceptando lo sucedido y comenzaremos a focalizar nuestros esfuerzos en seguir adelante y reorganizar nuestra vida, puesto que toda ruptura implica cambios profundos en cada uno de los implicados, en uno mismo, en la relación con la ex pareja, con los hijos, la familia y en diferentes áreas: económico, residencial, social, etc.

Las decisiones que tomamos en la vida, como la de romper una relación de pareja, no son buenas o malas, sino que las convertimos en malas o buenas en función de lo que hacemos durante o después. Es decir, **podemos afrontar la ruptura adoptando un camino destructivo, de lucha contra el otro, o constructivo, existiendo una colaboración entre los dos**.

En el **camino destructivo** prima la necesidad de “salir ganando” y los

sentimientos y necesidades de la pareja y de los niños/as, si los hubiera, pueden quedar en un segundo plano. Van a ser frecuentes desde simples peleas a desacuerdos constantes, que generalmente acabarán en procesos judiciales largos y costosos, tanto económicamente como, sobre todo, emocionalmente.



Es más probable, en estos casos, que los/as niños/as entren a formar parte de esta “lucha” porque alguno de los padres (o ambos), desde su propia incapacidad para solucionar sus diferencias, critiquen abiertamente al otro progenitor ante los hijos o incluso los utilicen para transmitir mensajes de descalificación.

Esto puede generarles problemas de aprendizaje, de concentración, sentimientos de culpabilidad, problemas de conducta como agresividad, timidez, etc. **Los/as niños/as nunca son responsables de lo que suceda** y, mucho menos, de la solución. Por lo tanto, no debemos involucrarlos en nuestros conflictos de pareja. Ellos no pueden ni deben sentir que tienen ninguna responsabilidad en la ruptura de sus padres.

Sin embargo, cuando los dos miembros aceptan y reconocen su parte de responsabilidad en la ruptura, suelen tomar el otro camino, el **camino**

de la colaboración. Entonces, es posible alcanzar acuerdos de organización ante la nueva situación, pudiendo llegar a éstos solos o con ayuda de terceros (familiares o incluso expertos, como son los Mediadores Familiares).

En cualquier caso, lo harán dialogando, mostrando un respeto mutuo y actuando conjuntamente, como los verdaderos protagonistas de la toma de decisiones sobre temas importantes para el futuro próximo, como las pautas educativas más adecuadas para sus hijos/as, tiempo de disfrute con cada progenitor, con quién pasarán el día de cumpleaños sus hijos, el día del padre, de la madre, el reparto de los bienes...

Son padres capaces de **separar su ruptura como pareja de la función de padres que compartirán toda la vida.** Es decir, “seguirán siendo padres, aunque ya no sean pareja”. Cuidan y protegen a los/as hijos/as, no mezclándoles en los temas de la pareja, asegurando que la separación les afecte lo menos posible.

Finalmente, Iria y Alex no se separaron. Pero la fuerte “crisis de los 45” les sirvió para crecer como pareja y como personas.

2.12 Reencontrarnos a partir de los 60 años: ¿etapa de nuevas dificultades o de nuevas oportunidades?

Alex e Iria están a punto de jubilarse y Lucía acaba de comunicarles que ¡por fin se va a independizar! Ahora dispondrán de más tiempo para compartir y estar juntos. Y de nuevo tendrán que esforzarse porque estos

cambios alterarán los horarios, rutinas, actividades diarias, responsabilidades del hogar, etc., a los que estaban habituados.

¿"Vivirán felices y comerán perdices", como dicen los cuentos, o surgirán nuevas dificultades entre ellos?

Finalizamos esta parte refiriéndonos a un momento que, para muchos, conlleva **cambios fundamentales**, tanto personales como en su relación de pareja o con su familia. Se trata de un momento en el que coinciden diferentes circunstancias, la mayoría de ellas, dolorosas, que la pareja tiene que afrontar. Entre ellas encontramos la jubilación, la muerte de familiares o amigos, enfermedades o pérdida de capacidades físicas y/o intelectuales, la marcha de los hijos del hogar (que se conoce como "nido vacío") o, por el contrario, el retorno de éstos tras una vida independiente.

Algunos de estos fenómenos serán analizados más adelante, en concreto aquellos que abordan las dificultades familiares desde la perspectiva de las "Personas Mayores" y en la "Relación entre padres e hijos".

No obstante, en cuanto a la relación de pareja cabe destacar que aquellas que han sabido aclarar y solucionar los problemas y las contrariedades que les ha presentado la vida, cuando llegan a esta etapa lo habitual es que se unan más estrechamente, se cuiden, apoyen y ayuden mutuamente. Para ellas será una etapa de nuevas oportunidades, que afrontarán con optimismo.

Y para que sea más probable que esto ocurra, recordamos una idea que compartíamos con vosotros en las primeras líneas de este apartado: **La manera en que una pareja afronte las primeras dificultades son los**

cimientos sobre los que construirán su peculiar manera de funcionar y de relacionarse.

Presentamos, de manera resumida, las actitudes que hemos descrito en los diferentes apartados. Éstas facilitarán que los cimientos en nuestra relación de pareja sean sólidos y nos permitirán afrontar de manera adecuada las dificultades que nos puedan surgir:

■ **Habla** con tu pareja abiertamente, sin esperar que él/ella *adivine* lo que sucede.

■ Recuerda, al expresarle tus sentimientos, deseos y necesidades, la importancia de utilizar los **mensajes "Yo", "Haces" y "Dices"**, y de **concretar** las situaciones, conductas o comportamientos que nos molestan "aquí y ahora". Utiliza también el **"nosotros"**.

■ **Escucha.** Muestra una **actitud empática** hacia tu pareja, poniéndote en su lugar y **comprendiendo** y **respetando** sus razones, valores, puntos de vista, inquietudes.

■ Aprende a **ser tolerante con tu pareja y acepta** que es totalmente normal tener diferencias con ella y que todas las opiniones son igualmente válidas.

■ Toma decisiones familiares de forma compartida. Sois un **equipo** y debéis colaborar para buscar soluciones de forma conjunta. Y, para ello, es fundamental que sintáis que existe una **distribución equitativa de "poder"**, es decir, que ninguno de los dos se sienta dominado por el otro.

Cuidad la relación día a día, valorando mutuamente lo que cada uno hace por el otro

3. Conflictos en las relaciones entre padres e hijos

La flexibilidad es un ingrediente fundamental en el manejo de los conflictos con los hijos y en la búsqueda de alternativas y soluciones.



La relación entre padres e hijos comienza en el mismo momento de la concepción. Durante el embarazo, tanto la madre como el padre comienzan a construir la relación con su pequeño con importantes dosis de amor y cuidados, preparando el escenario perfecto para la llegada de su bebé.

Las madres embarazadas a menudo cuidan su alimentación y reciben un seguimiento médico con recomendaciones y cuidados que empiezan a ser parte de su relación con el pequeño. Los padres, acompañando al embarazo, tratan de facilitar la vida a las madres de modo que estén lo más cómodas posible porque en esta etapa, el bienestar de la madre es sinónimo del bienestar de su hijo, ya que la tensión o las preocupaciones de la madre también afectan al bebé.

Esta relación, desde el momento del nacimiento, será un largo proceso de cuidado, atención y amor que se verá paulatinamente modificada con el desarrollo y crecimiento del niño. A medida que éste vaya adquiriendo autonomía, los padres tienen que ir modificando la forma de cuidarle para ajustarse a las necesidades que el niño tenga en cada momento.

Podríamos describir el crecimiento como un distanciamiento paulatino; vuestro hijo pasará, a lo largo de unos veinticinco años de vida, de la dependencia absoluta del recién nacido a la independencia que el adulto puede alcanzar.

Disponemos de diversos mecanismos para generar cambios en las relaciones entre personas en general, y en las relaciones familiares en particular. El conflicto es uno de estos mecanismos. Nos va a permitir

incorporar modificaciones en nuestra convivencia, para ser capaces de ir adaptándonos a los cambios que sin duda tienen lugar en la vida familiar.

Básicamente, **el entorno familiar es un entorno de comunicación.**

Todo lo que hacemos o decimos (o dejamos de hacer o decir) transmite algo que será interpretado por los demás. Del mismo modo, todo lo que las personas de nuestra familia hacen o dicen (o dejan de hacer o decir) transmite algo que nosotros interpretaremos. **El conflicto es útil cuando posibilita alcanzar un nuevo plano relacional**, es decir, cuando algunos o todos los miembros de la familia modificamos, en mayor o menor medida, la forma de entender y manejar la situación que generó el desacuerdo, consiguiendo así obtener nuevas herramientas para enfrentarnos a futuros conflictos.

La calidad de la comunicación no tiene nada que ver con las dificultades que surgen en la convivencia familiar, ya que es absolutamente normal que existan multitud de momentos de desacuerdo, que por otra parte son necesarios para el desarrollo de nuestros hijos. De esas dificultades todos aprendemos y crecemos. Si bien los adultos nos mostramos más resistentes al cambio, los miembros de la familia no adultos aprenden constantemente nuevas formas y van estableciendo pautas que aplicarán en su familia cuando llegue el momento.

Muchos son los factores que influyen en la forma en que las personas tienen de entender la crianza de sus hijos. Uno de los que más influirán es el modelo de crianza que el progenitor vivió en su infancia. Del mismo modo, tenemos que ser

conscientes de que, igual que todos aprendimos de nuestros padres, nuestros hijos aprenderán de nosotros tanto la forma de entender los conflictos y los momentos de crisis, como la manera de resolverlos. De modo que el objetivo no será “comunicarnos siempre bien”, sino “facilitar una buena comunicación” y “saber reaccionar ante las dificultades en esa comunicación”.

En general, y de cara a los problemas con nuestros hijos:

■ ***Sigamos haciendo lo que nos da buen resultado.***

■ ***Dejemos de hacer lo que no nos da buen resultado.***

■ ***Busquemos nuevas maneras para afrontar situaciones conflictivas cuando estas resurjan con frecuencia.***

Nos referimos a “crisis” cuando hablamos de situaciones emocionalmente muy intensas, muy urgentes o muy preocupantes. **Los momentos de crisis no sólo son inevitables, son imprescindibles.** Las relaciones familiares cambian y se reajustan como respuesta a las crisis. Y ese reajuste hace posible un mejor funcionamiento.

Durante la crisis, hay más comunicación y más información.

3.1. Conflictos en la infancia

Nuestros hijos necesitan y nos pedirán ayuda para crecer y ser más autónomos. Nos pedirán que les ayudemos a hacer cosas nuevas, que les dejemos hacer solos aquellas que ya conocen, y nos transmi-

tirán con facilidad si están contentos, tristes o enfadados. Ser conscientes de lo que queremos y podemos hacer y de lo que no queremos o no podemos hacer es un gran paso adelante: podemos confiar en su instinto y en el nuestro, podemos proponerles mejorar a través de pasitos cortos.

El conflicto es útil cuando posibilita alcanzar un nuevo plano relacional y obtener nuevas herramientas para enfrentarnos a futuros conflictos.

ALCANZANDO LA AUTONOMÍA

Entendemos por autonomía la capacidad de las personas para cuidarse y realizar aquellas tareas que son propias de su edad. Cuando tenemos hijos pequeños en casa, esperamos que poco a poco vayan avanzando y mejorando en la realización de tareas de auto-cuidado: comer, vestirse, lavarse los dientes, ducharse, ir al baño o recoger sus cosas. Además esperamos que las hagan de una manera determinada; que coman con cubiertos, que se vistan acorde a la estación del año o a las actividades correspondientes...

El proceso natural de desarrollo de los niños y niñas, su maduración y crecimiento configura el camino hacia su autonomía. La satisfacción de poder hacer por ellos mismos aquellas cosas que ven hacer a otros niños y niñas o a los adultos de su entorno, es una motivación suficiente para producir intentos en esa dirección. En la mayoría de las ocasiones, es suficiente con promover esa autonomía y dejar que se desarrolle por sí misma.

Algunas veces, este proceso de avance en la autonomía se atasca. Padres, madres o cuidadores nos sentimos incapaces de facilitar que nuestros pequeños avancen en la dirección que nos gustaría. Esto puede ser por comodidad, porque no saben exactamente qué esperamos de ellos o porque no saben cómo hacerlo. Independientemente del motivo, la aparición de situaciones problemáticas cotidianas que se repiten de manera semejante con frecuencia, es una señal clara de que ha llegado el momento de buscar cambios en nuestra manera de enfrentar dichas situaciones.

LUCÍA NO QUIERE DESAYUNAR

Todas las mañanas, Iria se encontraba con las mismas dificultades. Cuando su hija Lucía tenía tres años, se negaba a desayunar. El tiempo destinado al desayuno se alargaba en un intento para que Lucía desayunara todo lo que se esperaba de ella: aproximadamente cuatro galletas y un vaso lleno de leche.

Iria trataba de obligarla insistiendo, enfadándose, jugando... sin obtener buenos resultados. Cada día dedicaban unos cuarenta minutos a que desayunara Lucía, los cuales generaban un gran nerviosismo en Iria, que veía pasar el tiempo temiendo llegar tarde al colegio y al trabajo. Está tensión se traducía en lloros y gritos.

¿Cómo podía Iria facilitar el desayuno de Lucía? Después de hablarlo varias veces con el padre de la niña, decidieron que desayunarían juntas. Empezarían a la hora que esperaba que Lucía tenía que empezar su desayuno y, a la hora que consideraba adecuada (unos quince minutos después) Iria recogería ambos desayunos y partirían hacia el cole-

gio. También optaron por ignorar si Lucía lo había desayunado todo o tan sólo una parte, incluso si no había desayunado nada.

Una de las cosas que Iria aprendió con este ejercicio es que Lucía normalmente desayunaba una galleta y unos dos tercios del vaso de leche; algunos días dos galletas y algo más de leche. En los días siguientes, Lucía se fue familiarizando con la nueva rutina para el desayuno, de modo que empezaba a desayunar al mismo tiempo que su madre. El momento del desayuno se convirtió en un rato agradable y dejaron de llegar tarde al colegio y al trabajo.

¿QUÉ DIO RESULTADO?

Mostrar a nuestros hijos un modelo claro y sencillo de lo que esperamos de ellos. Lucía pudo ver, imitar y aprender un modelo claro de lo que se esperaba de ella. El intento de imitación en los niños de los ejemplos que ven en los adultos de su entorno es constante, y podemos aprovecharlo como eficaz forma de comunicarles lo que esperamos de ellos.

Confiar en la autorregulación de nuestros hijos. No todas las personas, ni siquiera la misma persona en diferentes momentos, tenemos la necesidad de comer la misma cantidad de comida o de ir al mismo número de veces al baño. Disponer los medios para que un niño pueda satisfacer sus necesidades y aprender de él la manera en que las satisface. Un problema frecuente surge cuando los padres esperamos que nuestro hijo alcance un grado de autonomía que no parece querer alcanzar. Los niños disfrutan aprendiendo y desarrollando capacidades nuevas que les hacen sentir mejor, más autosufi-

cientes. Pero una vez se saben capaces, no es extraño que se les quiten las ganas de desarrollar nuevas capacidades que les supondrán sin duda, mayor esfuerzo.

En estos casos pueden surgir situaciones tensas y conflictos frecuentes. Para ellos siempre es más cómodo que les den las cosas hechas, pero además es una manera de mantener a los padres pendientes de ellos. Es decir, nuestros hijos se aferran a la situación por motivos de comodidad o pereza, pero también porque es una forma de mantenernos cerca de ellos.

LUCÍA ESPERA QUE YO LE HAGA LOS DEBERES

Lucía ahora tiene doce años, y estudia primero de ESO. Hace algunos meses, en sexto de primaria, todas las tardes se sentaba en su habitación para hacer las tareas escolares. Cuando llegaba Iria, su madre, Lucía la llamaba y le pedía ayuda. Iria llegaba cansada, pero pacientemente se sentaba junto a su hija y empezaban a repasar lo que Lucía ya había avanzado. Iria solía sorprenderse de lo poco que había conseguido terminar Lucía a lo largo de la tarde.

Entonces se iniciaba un tira y afloja entre madre e hija, dónde Lucía desarrollaba todo tipo de estrategias para hacer lo mínimo posible e Iria luchaba con creciente tensión y cansancio para que su hija se pusiera manos a la obra.

Iria se propuso invertir la situación. Empezó por concienciarse de que hacer los deberes no era responsabilidad suya, sino de su hija. Si bien ella debía facilitar los medios para que Lucía pudiera hacer sus tareas, le estaba haciendo un flaco favor cada vez que hacía alguna tarea

por ella. De este modo, estableció cuánto tiempo consideraba suficiente para ayudarla (treinta minutos para resolver dudas) y una hora a partir de la cual ya no la ayudaría (las 19.30h.)

Iria también planeó dos estrategias para responsabilizar a su hija de sus tareas. La primera sería buscar interrupciones breves e ir ampliándolas. Con cualquier excusa, se ausentaría para ir al baño, hacer una llamada telefónica o atender a su otro hijo. Tras la interrupción, felicitaría a Lucía por cualquier avance por discreto que fuera, y evitaría hacer comentarios si Lucía no hubiera avanzado nada en esos minutos.

La segunda estrategia consistió en equivocarse a propósito cuando ayudase a Lucía con los estudios. Errores fáciles de identificar, para que Lucía pudiera regañar a Iria por su despiste.

Iria tuvo que esperar varias semanas para notar diferencias. Finalmente, Lucía empezó a no contar con ella para hacer sus tareas escolares, que estaban casi terminadas cuando Iria llegaba a casa tras el trabajo.

¿QUÉ DIO RESULTADO?

No hacer por nuestros hijos lo que esperamos que hagan ellos solos. Cuando una tarea da pereza o no nos resulta apetecible, contar con alguien que la haga por nosotros es tentador. Cuando pensemos que nuestro hijo es capaz de hacer algo por sí mismo, llega el momento de dejar de hacerlo por él.

Tratar de producir excepciones y felicitar a nuestros hijos por ellas. Iria dejaba a Lucía con un ejercicio empezado y se ausentaba momentáneamente. Resultaba muy fácil

que a la vuelta Lucía hubiera terminado el ejercicio por sí misma.

Dejar de mostrarnos competentes para resolver la situación. En el momento en que piensen que no les resulta útil nuestra ayuda, buscarán la manera de no necesitarla. Las personas tenemos que aprender a hacerlo casi todo. A través de experiencias e intentos afinamos nuestras habilidades y mejoramos en nuestras actividades. Existen numerosos procesos que también requieren de un aprendizaje tortuoso y largo, que cuando somos adultos no recordamos con la intensidad que se produjo. Manejar nuestras emociones es uno de ellos.

Tenemos que aprender a saber qué nos pasa cuando estamos contentos, tristes, enfadados o avergonzados, y aprender a manejar estas sensaciones: qué hacer cuando se nos acelera el pulso, la respiración o cuando sólo conseguimos pensar en que las personas de nuestros

entorno no se dan cuenta de lo importante que algo es para nosotros.

CUANDO LE DIGO “NO”, GRITA, LLORA Y PATALEA

Cuando Jesús tenía seis años, a menudo ponía a sus padres en una situación muy incómoda. Al pasear por la calle, le gustaba pararse a mirar los escaparates de jugueterías o tiendas de caramelos.

Prácticamente siempre, Jesús identificaba algo que le gustaba especialmente, y se lo señalaba a sus padres sonriente e ilusionado. Entonces ellos se sentían tentados de acceder y comprar el objeto en cuestión porque, cuando se negaban, de manera casi automática Jesús se tiraba al suelo y empezaba a gritar fuerte, llorar y patalear, negándose a seguir caminando.

Ellos habían tratado de explicarle por qué no siempre se podía comprar lo que nos gustaba. También habían probado a enfadarse para

NO PASA NADA, ME ESTÁ EXPLICANDO QUE LE RESULTA COMPLICADO APRENDER A FRUSTRARSE



no tolerar ese comportamiento, lo que se traducía en más gritos, más pataleos... Llegaron hasta el punto de evitar por todos los medios salir a pasear con su hijo Jesús y, cuando no quedaba más remedio, buscaban rutas que no coincidieran con escaparates "interesantes" para él.

Habían tratado varias veces de ignorar el comportamiento de Jesús, sin conseguirlo. Un día, cuando ocurrió la situación temida, Iria le explicó, una vez más, que no podían comprar lo solicitado y, tras el inicio de los gritos y los pataleos, le dijo: "no te preocupes, que entiendo tu enfado y puedo esperar a que termines". A continuación se alejó de él unos pasos, sacó un libro de su bolso e hizo ademán de ponerse a leer. No funcionó, al menos inicialmente. Si bien las primeras veces Jesús grit  y llor  más y durante más rato, unas pocas semanas después, su comportamiento empezó a disminuir hasta desaparecer completamente. En el momento en que not  que el llanto de Jesús disminuía, Iria se alegr  y le felicit  por ser mayor y terminar de comportarse como si fuera un niño más pequeño.

Posteriormente pudieron pasear tranquilamente siempre que quisieron sin necesidad de evitar escaparates interesantes.

Igual que todos aprendimos de nuestros padres, nuestros hijos aprenderán de nosotros la forma de entender y resolver los conflictos.

  QUÉ DIO RESULTADO?

Dejar de premiar o reconocer aquello que no queremos que su-

ceda. Siempre se ha dicho que las rabietas son "para llamar la atención". Esto no siempre es así; a veces surgen para conseguir algo, o simplemente son la manera de comunicarnos que est  muy enfadado, aunque, lo que s  que es verdad, es que la atención del entorno puede prolongar o mantener dichas rabietas. En el momento en que a Jesús no se le prest  atención ni consiguió su capricho, al tiempo que se reconocía e identificaba su enfado, sus gritos y pataleos empezaron a remitir.

Crear una pauta concreta que nos facilite saber qué estamos haciendo y cual es el siguiente paso. Es muy difícil ignorar algo que tenemos delante y nos preocupa o disgusta. Por eso, establecer un proceso sencillo y buscar una distracción puede ayudarnos mucho. En este caso, el procedimiento inventado por Iria fue sencillo: responder, dar cinco pasos y empezar a leer.

Promover aquello que facilite que no se repita el comportamiento que queremos eliminar. Estimular comportamientos incompatibles con aquél que queremos atajar es fundamental. En este caso, gritar más bajo, llorar menos, no patalear... Cualquier disminución en la intensidad es reconocida como un signo de ser mayor. A los niños de estas edades, reconocerles su crecimiento, que se est n haciendo mayores, suele facilitarles mucho entender qué esperamos de ellos.

HEMOS PROPUESTO...

■ **Mostrar a nuestros hijos un modelo claro y sencillo de lo que esperamos de ellos.**

■ **Confiar en la autorregulación de nuestros hijos.**

■ **No hacer por nuestros hijos lo que esperamos que hagan ellos solos.**

■ **Tratar de producir excepciones y felicitar a nuestros hijos por ellas.**

■ **Evitar mostrarnos competentes para resolver la situación.**

■ **Evitar premiar o reconocer aquello que no queremos que suceda.**

■ **Crear una pauta concreta que nos facilite saber qué estamos haciendo y cual es el siguiente paso.**

■ **Promover aquello que facilite que no se repita el comportamiento que queremos eliminar.**



3.2. Conflictos en la adolescencia

La etapa del desarrollo que denominamos adolescencia -aproximadamente entre los 12 y los 19 años- se caracteriza por cambios rápidos y no siempre estables en la forma en que el adolescente se comunica con su entorno. Pero por otra parte en este momento se fijarán pautas de comportamiento que le acompañarán en su vida.

No podemos esperar que nuestro hijo o hija esté de acuerdo con no-

sotros siempre, ya que los objetivos de un adolescente a menudo son muy distintos de los objetivos de sus padres. Lo que sí podemos esperar, es que atienda nuestras propuestas y opiniones y las tenga en cuenta, aunque en ocasiones sea para desecharlas.

Para facilitar la comunicación, sería conveniente considerar los siguientes aspectos:

■ **Propuestas frente a órdenes.** Proponer la conversación en lugar de imponerla. Una conversación donde una persona hable y escuche sólo puede tener lugar si esa persona quiere.

■ **Comprensión frente a distanciamiento.** Cuando nuestro hijo adolescente hable, hacer un esfuerzo por comprenderle, por pensar en qué estará sintiendo o pensando para decirnos esto. Esto no debe confundirse con estar de acuerdo con él de manera incondicional.

■ **Oferta frente a demanda.** Ofrecer momentos y espacios para conversar, asumiendo una parte de la responsabilidad de que la comunicación exista.

■ **Hablar del futuro.** Dedicar más tiempo y esfuerzo a hablar sobre qué nos gustaría que pasara, qué haríamos si pasara, cómo nos gustaría que sucediera, etc. Dando por sentado que puede pasar y que probablemente pase.

Cuando nuestros hijos crecen, esperamos de ellos que aumenten su responsabilidad. Esperamos que colaboren en más cosas, que lo hagan por iniciativa propia o que asuman las consecuencias de sus decisiones. Simultáneamente, vamos a tener mayor facilidad para confiar en ellos, en sus recursos y capaci-

dades para organizarse y para cuidarse, incluso para cuidar a personas de su entorno, como por ejemplo, hermanos pequeños.

La responsabilidad está íntimamente ligada a la libertad. Cuando los padres sienten y comprueban que sus hijos son más responsables, tienen menos dificultades para ofrecerles confianza y libertad para actuar y decidir según su criterio. Del mismo modo, con frecuencia se muestran más responsables cuando disfrutan de mayor capacidad de decisión.

IGNORA MI OPINIÓN. SE COM- PORTA COMO SI FUERA UNA EX- TRAÑA

Cuando Lucía cumplió quince años, sus padres notaron un cambio que les sorprendió por inesperado y repentino. Empezó no sólo a ignorar sus opiniones y consejos, si no que con frecuencia hacia exactamente lo contrario de lo que se le recomendaba.

Alex e Iria siempre habían tenido una relación amplia con Lucía. Ella les contaba sus pequeñas y grandes inquietudes, sus alegrías y sus disgustos. Conocían a todas sus amistades y los planes que disfrutaban haciendo juntos. A raíz del cambio, Lucía se convirtió en una desconocida para ellos. No conseguían prever sus respuestas. Desconocían detalles sobre sus planes de ocio, y ella rechazaba de manera obstinada cualquier conversación al respecto.

Cuando pasaron varios meses, Alex e Iria empezaron a perder la confianza en Lucía. Si hasta entonces no había tenido una hora establecida para llegar a casa, ya que no lo encontraron necesario (siempre llegaba pronto) decidieron que las 22.30 sería la hora límite para que

La adolescencia es un largo proceso de construcción y afirmación de la personalidad, la autoimagen y la autoestima.

Lucía regresase. También surgieron discusiones sobre sus responsabilidades en casa. Lucía había sido una chica bastante cuidadosa con su aspecto y sus objetos personales, y ahora se mostraba poco cuidadosa e incluso desafiante en su manera de vestir y su habitación empezaba a definirse como la clásica "leonera".

Alex e Iria se dieron cuenta de que cada vez confiaban menos en su hija, lo que se traducía en intentos de conversación forzosa por parte de sus padres que Lucía eludía con evasivas o con respuestas poco respetuosas.

Ambos padres hablaron sobre qué actitud adoptar al respecto. Decidieron evitar enfrentamientos abiertos o tratar de obligar a Lucía a hacer cosas que no quisiera hacer, puesto que eso no era eficaz y provocaba más tensión familiar que no sólo les afectaba a ellos tres, sino también a Andrea y Jesús, hermanos de Lucía. Pero decidieron ser muy consecuentes con su actitud. Ellos tratarían de facilitar a Lucía todos aquellos planes o actividades que implicaran algún tipo de responsabilidad; se ofrecerían a ayudarla sin exigir nada a cambio, pero proponiendo aspectos que ella pudiera hacer y que estuvieran relacionados. Cuando quiso dormir fuera de casa, le pidieron que les llamara antes de medianoche. Cuando quiso pintar su habitación, ellos le pidieron que hiciera limpieza de trastos viejos. Cuando Lucía quiso disponer de una mayor cantidad

de dinero semanal para sus gastos, ellos le pidieron que se encargara de acompañar a su madre a hacer la compra.

Muy pronto, la relación con Lucía resultó más fácil. Sin necesidad de que ella lo reconociera, confiar en ella le hizo sentir más relajada y de mejor humor. El no tener la sensación de estar siendo interrogada o juzgada por sus comentarios, facilitó que Lucía les contara más sobre sus planes y sus amigos. En general, confiar en ella facilitó que ella se hiciera digna de su confianza.

¿QUÉ DIO RESULTADO?

Mantener aquello que quiero mantener, confiar. La confianza entre las personas es un vínculo de doble dirección. Es muy difícil que alguien, en este caso nuestra hija de quince años, confíe en nosotros si no siente que confiamos en ella. Respetando su necesidad de disponer de una mayor intimidad, ofrecer confianza es la mejor manera de facilitar recibirla.

Intercambios equitativos. Dar para recibir. Cuando nos ofrecemos a facilitar algo a alguien, algo que es importante o al menos atractivo para esa persona, facilitamos una situación que nos permite proponer un nuevo intercambio. Es muy interesante, en negociaciones con adolescentes, al hacer alguna concesión en algo que es fundamental para ellos, conseguir algo que sea fundamental igualmente para los padres. En líneas generales, **ofrecer libertad a cambio de responsabilidad** y viceversa.

Una de las características principales de la adolescencia son las dificultades para mantener una comunicación que los padres consideren eficaz o válida. Paulatinamente, el adolescente modifica la forma de

relacionarse y comunicarse con los demás y, especialmente, con sus padres. El adolescente aumenta la parcela de su vida que considera íntima, y la protege de posibles invasiones. Descubrimos que se ha vuelto más reservado sin motivo aparente. Los cambios corporales durante la adolescencia también influyen en el estado de ánimo. Los adolescentes con frecuencia pueden tener arranques verbalmente agresivos cuando se sienten confusos o contrariados. Además, la adolescencia es un largo proceso de construcción y afirmación de la personalidad, la autoimagen y la autoestima. Esto lleva a las personas en estas edades a resultar críticas con algunos aspectos de su entorno, a la vez que despectivas y autocomplacientes en determinadas situaciones.

Este conjunto de características producen un periodo que fácilmente redundará en discusiones y conflictos más o menos frecuentes con los padres y hermanos.

TODOS LOS DÍAS ME PELEO CON MI HIJO

Alex e Iria tuvieron durante muchos meses un problema con su hijo Jesús, cuando éste tenía quince años. Jesús se mostraba desafiante y despectivo cuando se le llamaba la atención, lo cual crispaba los nervios de su padre, que exigía respeto. Esta situación fue empeorando. Las broncas y los gritos en casa eran cada vez mayores. Incluso en algunas ocasiones llegaron a las manos. Llegó un momento en que parecía dar igual qué hubiera sucedido, todo se resolvía de la misma manera.

Tras varias conversaciones, Alex e Iria llegaron a algunas conclusiones que facilitaron las cosas.

Alex empezó por darse cuenta de que no le estaba resultando útil exigir respeto gritando ni insultando. Incluso reconoció que en esos momentos, él también faltaba al respeto a su hijo, poniéndose a su altura. Como no se consideraba capaz de calmarse con su hijo cerca, decidió que cada vez que sintiera que perdía los nervios saldría de casa y esperaría a estar tranquilo antes de volver.

Alex e Iria también pudieron identificar que en la mayoría de los casos, la discusión se iniciaba cuando le exigían a su hijo que hiciera algo que le costaba mucho hacer, casi siempre relacionado con los estudios. Decidieron que podrían pedirle más a menudo cosas que le costase menos hacer; por ejemplo, Jesús no solía poner muchas dificultades cuando se le pedía ayuda para poner o quitar la mesa, o para hacer recados fuera de casa como ir a comprar. Así mismo, en lo sucesivo cuando le hablaran de estudios sería de manera puntual, poco insistente y haciendo preguntas o sugerencias en lugar de dando órdenes.

Tras pasar algunas semanas, los tres notaban que el número de discusiones había disminuido considerablemente, así como la intensidad de las mismas. Evidentemente, aún había días que se disgustaban, pero conseguían resolverlo mucho mejor.

Aunque es cierto que los resultados escolares de Jesús no mejoraron, Alex e Iria se sorprendieron mucho al darse cuenta de que tampoco empeoraron.

¿QUÉ DIO RESULTADO?

Alejarse de la situación. Si no nos sentimos capaces de hablar con

calma, dejemos la conversación para más adelante. En primer lugar, Alex dejó de aplicar un intento de solución que no solo era ineficaz, sino que empeoraba notablemente la situación. Fue muy hábil el hacer algo muy distinto; en lugar de tratar de hablar con su hijo en ese momento, empezó a “huir” de su hijo en ese momento.

Pedir cosas asequibles; tener presente qué características de nuestros hijos nos resultan más útiles y recurrir a ellas con frecuencia. Además, el clima familiar cambió notablemente cuando empezaron a no exigirle aquello que le costaba hacer, y a pedirle cosas que le resultaban asequibles. De repente, Jesús dejó de sentirse perseguido por sus fallos y empezó a sentirse querido por sus habilidades.

No insistir con los fracasos; tener presente qué características de nuestros hijos nos preocupan más, y ser delicado al hablar de ellas, evitando hablar sólo de ellas. No es extraño que durante la adolescencia, padres y madres dediquen mucho tiempo y esfuerzo a atender, vigilar y tratar de modificar los aspectos menos deseables de sus hijos. De esta manera los convertimos en aspectos muy importantes y omnipresentes, y dejamos olvidados aquellos aspectos agradables y admirables de nuestros hijos que pasan a un segundo plano y se tornan prácticamente irrelevantes.

DICE QUE ESTUDIARÁ MAÑANA, PERO MAÑANA NUNCA LLEGA

Quando Lucía empezó tercero de E.S.O., su actitud hacia los estudios cambió mucho. Sus padres no la veían estudiar nunca. Siempre que le preguntaban por sus deberes o

los exámenes, escuchaban respuestas evasivas y muy generales, como “ya los he terminado”, “está semana no tengo exámenes” o “mañana lo haré”.

Según pasaban las semanas su preocupación fue en aumento, y con la primera evaluación se confirmaron sus temores, puesto que llegaron muchos suspensos.

Cuando los padres sienten que sus hijos son más responsables, resulta más fácil ofrecerles confianza y libertad para actuar y decidir según su criterio.

Alex e Iria trataron de hablar con Lucía, que les dio las explicaciones habituales: “ese profesor me tiene manía”, “he tenido mala suerte en los exámenes” y “en la recuperación me lo saco sin problemas”. Alex e Iria trataron de ayudar a Lucía preguntándole con frecuencia por las tareas, por los exámenes y por las notas. También la apuntaron a una academia dos tardes a la semana, a pesar de las protestas de Lucía, para que la ayudaran a recuperar los suspensos. Cuando llegó la segunda evaluación, la situación resultó similar en lo referente a las notas. Pero además descubrieron que Lucía había faltado a la academia con frecuencia y varias veces había dejado de ir a algunas clases en el instituto. Cuando trataron de hablar con Lucía, ella respondía a la defensiva, negando sus ausencias al principio y aferrándose a su capacidad para tomar decisiones después.

La situación mejoró cuando Alex e Iria decidieron cambiar su manera de afrontar el problema. Tras barajar

todas las alternativas que se les ocurrieron, se dieron cuenta de que no podían imponer la ayuda a Lucía, puesto que si ella no quería, esa ayuda fracasaría, como había sucedido con la academia. De modo que lo primero que hicieron fue decirle a Lucía que efectivamente ella tenía una edad en la cual ellos poco podrían ayudarla en los estudios si ella no quería, aunque se ofrecieron a escuchar cualquier propuesta que ella pudiera hacerles.

Siguiendo esta misma idea, pensaron que hacer frecuentes preguntas que a ella le resultaban incómodas no facilitaba que hablasen del tema, de modo que padre y madre se comprometieron a no hablar de los estudios de Lucía sin su permiso. Desde aquel momento, siempre que quisieron preguntarle por ese aspecto, previamente le pidieron permiso con frases y preguntas como “no sé si es buen momento ¿puedo preguntarte por tus clases?” Fueron muy habilidosos al no tratar el tema muy a menudo, ni insistir en las ocasiones en que Lucía descartó hablar con ellos en ese momento. Procuraron plantear la conversación no como una obligación de Lucía, sino como una necesidad de ambos padres para estar más tranquilos.

La tensión en casa disminuyó rápidamente, puesto que sólo hablaron de estudios cuando Lucía les dio permiso. Las notas no mejoraron con rapidez, pero cuando llegó el verano, fue Lucía quien propuso buscar una academia para preparar las asignaturas que habían quedado pendientes para septiembre. Con el paso de los meses, Lucía se responsabilizó de sus estudios, y no era extraño que fuera ella quien sacara el tema para hablarlo con sus padres.

¿QUÉ DIO RESULTADO?

No imponer la ayuda a alguien que la rechaza. Los padres aceptaron la negativa de su hija a acudir a la academia y esperaron a que ella sintiera la necesidad de recibir ayuda para preparar sus exámenes. Los adolescentes tienen una necesidad creciente de sentirse autosuficientes. Dentro de esta autonomía, debemos incluir la recepción de ayuda o soporte. Para que acudir a una academia sea algo beneficioso, el alumno debe entender la ayuda como algo positivo y no como un estorbo o un castigo. En general, podemos ofrecer ayuda, pero debemos tratar de evitar imponerla.

Tratar de obligar a alguien a hablarnos de algo que prefiere no contarnos... ¡es una manera eficaz de conseguir que no quiera hablarnos de nada! Pedir permiso para preguntar por un tema delicado tiene buenos resultados en cualquier caso: si no nos dan permiso, transmitimos respeto cambiando de tema y si nos dan permiso, la conversación será más cómoda y más productiva.

MIS PADRES NO ENTIENDEN LO DURO QUE ES PARA MÍ

Andrea tiene trece años, y durante los últimos meses ha vivido muchos cambios. Su grupo de amigas ya no es el mismo. Con sus amigas de infancia apenas tiene ya nada en común, y la relación que tiene ahora con sus nuevas amistades es mucho más estrecha e íntima. Además, las conversaciones que tiene con ellas son interesantes y relevantes, dedican muy poco tiempo a "hacer cosas" y mucho tiempo simplemente a "hablar de cosas". Frecuentemente discute con sus padres. Siente que no se dan cuenta de que

aspectos fundamentales para ellos, como las notas, el vocabulario o la forma de vestir, para ella también son importantes, aunque de otra manera.

Andrea siente que sentirse a gusto y segura de sí misma con las prendas de vestir es muy importante, pues le permite mostrarse como ella quiere a sus amigos y amigas, e incluso a personas que pudiera conocer. Tiene muchas ganas de poder elegir una profesión que le guste, y sabe que para eso es importante obtener buenos resultados en los estudios. Sin embargo, concentrarse en clase le cuesta horrores, y sin darse cuenta se descubre pensando en "sus cosas" y sin idea de lo que está explicando el profesor. En casa es similar, se sienta a estudiar pero nota que apenas empieza a repasar le surgen multitud de pensamientos e ideas que le dificultan concentrarse en la tarea.

Sus padres tratan de hablar con ella, pero parece que hablen otro idioma. Siempre dicen más o menos lo mismo y no parece que se preocupen por lo que a ella le preocupa.

Ayer Andrea les pidió sentarse a hablar los tres con calma. Lo primero que les pidió fue que la escucharan. Les explicó que si las notas son malas no es porque no quiera estudiar o se desinterese del tema, sino porque le cuesta mucho ser constante en el estudio y disciplinada con los horarios. También les habló de sus sensaciones y de lo importante que era para ella estar a gusto con sus amigos, puesto que con ellos sí se sentía comprendida.

La relación entre Andrea y sus padres ha mejorado notablemente, puesto que desde esa conversación, Alex e Iria tratan de ser mucho más

cuidadosos para escucharla bien y más cautos al opinar sobre la situación. Parecen más comprensivos con su forma de vestir y con su forma de hablar, a la que ya no dan tanta importancia, y se ofrecen a ayudarla siempre que ella se lo pida.

Si los padres hacen todo lo posible por evitar que sus hijos se equivoquen, esa protección no les permitirá tener la experiencia de arreglar las cosas por sí mismos.

¿QUÉ DIO RESULTADO?

Desde que la hija muestra iniciativas para hablar con sus padres, estos están mucho más tranquilos. Los padres y las madres tienen la necesidad de sentir que saben lo que ocurre en la vida de sus hijos, para poder ayudarles y protegerles. Recibir iniciativas por parte de sus hijos en las que les cuenten cosas o les consulten dudas y decisiones les permite sentir que existe un canal de comunicación por el que pueden ayudar.

Ser francos con los padres les facilita entender mejor lo que hacen sus hijos y les permite ser más eficaces a la hora de ayudarles. Ya hemos hablado de la necesidad de mostrarse y sentirse autosuficientes que tiene los chicos y chicas en la adolescencia. A veces esta autosuficiencia genera bloqueos al tratar de ocultar o enmascarar las dificultades que se encuentran o las prioridades personales. Cuando la hija reconoció que no conseguía concentrarse en sus estudios, pero que tenía interés en sacarlos adelante, la situación con sus padres fue más fácil puesto que les resultó

más sencillo entender el problema y buscar soluciones.

HEMOS PROPUESTO...

■ **Mantener aquello que quiero mantener; confiar.**

■ **Intercambios equitativos, dar para recibir.**

■ **Alejarse de la situación. Si no nos sentimos capaces de hablar con calma, aplacemos la conversación para más adelante.**

■ **Pedir cosas asequibles; tener presente qué características de nuestros hijos nos resultan más útiles y recurrir a ellas con frecuencia.**

■ **No insistir con los fracasos; tener presente qué características de nuestros hijos nos preocupan más, y ser delicado al hablar de ellas, evitando hablar sólo de ellas.**

■ **No imponer la ayuda a alguien que la rechaza, esperar a que sienta la necesidad de recibir.**

■ **Evitar obligar a alguien a hablarnos de algo que prefiere no contarnos.**

■ **Mostrar iniciativas para hablar con nuestros padres.**

■ **Cuando la hija reconoció que no conseguía concentrarse en sus estudios, pero que tenía interés en sacarlos adelante, la situación con sus padres fue más fácil puesto que les resultó más sencillo entender el problema y buscar soluciones.**

■ **Ser francos con los padres les facilita entender mejor lo que hacen sus hijos y les permite ser más eficaces a la hora de ayudarles.**

3.3. Conflictos con hijos adultos

En las últimas décadas, la convivencia con los padres se ha venido alargando por factores sociales y económicos, con el resultado de que actualmente no es extraño conocer a personas adultas de edades en torno a la treintena que conviven con sus padres y, asimismo, con sus hermanos.

En ocasiones hablamos de personas que trabajan y disponen de ingresos. Otras veces están estudiando y no disponen de ingresos o son ingresos puntuales. Quizás descartan independizarse porque no lo sienten como necesario, les resulta incómodo o les genera sensación de culpa por dejar a sus padres en una situación difícil. Otras veces les gustaría independizarse, pero no se lo permite la falta de ingresos o la escasez de los mismos.

Otra situación que también lleva a la convivencia entre padres e hijos adultos es cuando éstos, tras haberse independizado, regresan a casa por alguna circunstancia personal, como situaciones de divorcio o pérdida del empleo.

La convivencia entre personas adultas puede tornarse conflictiva por el derecho a la decisión, a organizarse y decidir según el criterio propio que nos confiere la mayoría de edad. Los conflictos pueden surgir cuando estas iniciativas entre adultos convivientes son contradictorias o incompatibles, o cuando las expectativas no se cumplen.

Si bien la comunicación entre adultos puede esperarse como una comunicación entre iguales, cuando se trata de padres e hijos es inevitable tener en cuenta la relación familiar existente.

MADRE, NO ME GUSTA QUE TE ABANDONES
DEBERÍAS CUIDAR UN POCO MÁS TU ASPECTO

LO IMPORTANTE HIJO ES
QUE ESTOY ORGULLOSA DE TI



En las últimas décadas, la convivencia de los hijos adultos con los padres se ha venido alargando por factores sociales y económicos.

MI HIJA TRABAJA, PERO SUS GASTOS LOS PAGO YO

Cuando Lucía tenía 24 años, terminó de estudiar y encontró un primer empleo. No tenía un gran salario, lo que conjuntamente con sus inquietudes personales la llevó a aplazar la idea de independizarse para poder ahorrar y hacerse algunos viajes.

Lucía se sorprendió de lo fácil que le resultaba ahorrar, hasta el punto de que todas las semanas tenía varias cenas con amigas y todos los puentes y vacaciones acababa “liada” en algún viaje o salida.

Hasta entonces, Lucía nunca se había preocupado por sus gastos, ya que sus padres, Alex e Iria, pudieron cubrirle sus estudios, vestimenta etc., y darle una asignación para su vida social. De modo que Lucía entendió que a sus padres no les suponía ningún esfuerzo seguir cubriendo esos gastos de manera que ella pudiera disfrutar de sus primeros ingresos serios.

Pasaron varios años y, ya con 27, la situación seguía siendo la misma. Lucía no terminaba de ahorrar. Cada vez que conseguía acumular una cantidad relevante, que era poco frecuente, surgía un viaje, capricho o acontecimiento especial en que desembolsarla. Un día tuvo una fuerte discusión con su padre, pues éste le planteó su disgusto por ver que sólo se preocupaba de trabajar y divertirse, ignorando las respon-

sabilidades propias de su edad como buscarse una casa o asumir sus propios gastos.

Lo cierto es que Lucía nunca se había planteado que este tema pudiera molestarles; y aunque había escuchado indirectas, no las había tomado en serio.

Lucía se sentó con sus padres un día y resolvieron establecer la forma de que ella colaborara a los gastos cotidianos. Concretaron qué gastos había en casa; la cantidad habitual de las facturas del teléfono, agua, luz, comunidad de vecinos... y dividieron el total en tres partes, para que Lucía asumiera una de ellas. Lucía también acordó con sus padres que ella compraría su ropa de ahora en adelante. Iria, por su parte, insistió en rechazar cualquier aportación de Lucía destinada a la compra, pues sentía que era su parcela y prefería mantenerla para sí misma.

Desde entonces Alex e Iria se sintieron mucho más satisfechos de la situación, puesto que Lucía ya asumía algunas responsabilidades. Además, Lucía empezó a ahorrar más y salir menos ya que la realidad de asumir gastos le permitió reflexionar sobre cómo y a qué destinaba sus ingresos.

En general, los conflictos derivados de la convivencia entre adultos tienen una mayor posibilidad de resolverse si tenemos en cuenta los siguientes principios.

1 Plantear de manera concreta la situación que nos resulta conflictiva: “creo que los gastos deberíamos cubrirlos entre todos...”

2 Procurar hablar de lo que nos gustaría que pasara, en lugar de hablar de lo que ha pasado que

nos disgusta: *"me gustaría que nos ayudaras a pagar algunos gastos..."*

3 Proponer varias alternativas válidas para resolver el conflicto: *"podrías aportar algo fijo cada mes o asumir alguna factura en particular..."*

4 Solicitar la aportación de propuestas: *"si se te ocurre alguna otra manera de resolverlo, me gustaría escucharla..."*

5 Aceptar cualquier sugerencia como una posibilidad que podría valer: *"esa opción no se me había ocurrido, pero podemos pensarlo con calma..."*

6 Proponer el consenso como la vía más eficaz: *"seguramente, una decisión que podamos tomar juntos será más útil..."*

Aunque todos los ejemplos se plantean en torno al pago de gastos, los anteriores pasos pueden resultar útiles

para cualquier decisión en torno a la forma de organizarse o colaborar en una casa.

Para finalizar, podemos retornar a las premisas planteadas al inicio de este texto:

■ *Sigamos haciendo lo que nos da buen resultado.*

■ *Dejemos de hacer lo que no nos da buen resultado.*

■ *Busquemos nuevas maneras para afrontar situaciones conflictivas cuando estas resurjan con frecuencia.*

Es importante recordar que la flexibilidad es un ingrediente fundamental en el manejo de los conflictos con nuestros hijos, independientemente de la edad que tengan. La flexibilidad es necesaria tanto en la manera de entender las relaciones con nuestros hijos, cómo en la búsqueda de alternativas y soluciones a los conflictos que en ella se generan.



Las relaciones entre los hermanos/hermanas.

La relación entre hermanos constituye una referencia importante para las demás relaciones.



Los hermanos, después de los padres, probablemente son las personas que más huella nos dejan, pues con ellos compartimos nuestra infancia, nuestra adolescencia y los momentos más importantes de nuestra vida familiar. Ellos forman parte de nuestro desarrollo y determinan en buena medida nuestras relaciones interpersonales.

La relación entre hermanos supone una referencia importante para las demás relaciones. Si reflexionamos un poco, no nos será difícil encontrar ejemplos de cómo con nuestros amigos, con nuestras compañeras de trabajo o incluso con nuestras parejas a veces actuamos de forma parecida a como lo hacemos con nuestros hermanos. Así, un amigo puede hacer en determinados momentos de “hermano mayor o pequeño”. Lo mismo puede ocurrir en el trabajo. Y esto pasa incluso aunque no tengamos hermanos.

También es habitual que el hijo o hija mayor, al nacer su hermano, sienta que deja de ser el centro de atención de sus padres, que ahora deben ocuparse del nuevo bebé. Ello puede originar celos entre los hermanos y, probablemente si echamos la vista atrás intentando recordar cómo fueron para nosotros esas relaciones, comprendamos cómo aún pueden continuar influyéndonos o, por el contrario, ya no suponen ninguna dificultad.

La relación entre hermanos a lo largo de su vida está muy influida por la que tienen los padres entre sí y con los demás. Es muy frecuente observar cómo en las familias se repiten las formas de relacionarse de una generación a otra. Así, podemos comprobar cómo en una familia en la que sus miembros se reúnen muy a menudo, esa sea una

costumbre que ya tenían los abuelos, que se mantiene con los padres y que seguramente se reproducirá en los hijos. Esto no debe extrañarnos, porque una parte importante de nuestro aprendizaje sobre cómo relacionarnos con los demás se produce en nuestra familia. En realidad, en nuestra primera infancia y en las relaciones con nuestros hermanos aprendemos a convivir, luchar, compartir, jugar... y a resolver (o no) nuestros conflictos.

Es habitual que el hijo o hija mayor, al nacer su hermano, sienta que deja de ser el centro de atención de sus padres

Una parte significativa de la relación que los hijos tienen con sus hermanos tiene como referencia la manera en que se relacionan los padres. Si somos capaces de ver esto, habremos comenzado a poner unas bases sólidas a la hora de poder afrontar o asumir los conflictos que surgen entre nuestros hijos y con nuestros hijos. Así, si los padres piensan un poco en cómo es su manera habitual de arreglar las cosas cuando surgen problemas entre ellos, no les será difícil identificar en sus hijos maneras similares de actuar y quizás ello les permita comprenderlos y ayudarles un poco más.

La vida de cada uno de nosotros es como un camino hacia la superación y el crecimiento y, en dicho sentido, los hijos son como “una etapa o capítulo” más para el crecimiento y la evolución en la vida de los padres. Observando cómo nuestros hijos resuelven sus diferencias y ayudándoles a que lo hagan, también aprendemos sobre nosotros y sobre nuestra propia manera de

hacerlo. No hay que desesperarse. Incluso, aunque a los padres les cueste cambiar una determinada manera de actuar (ante una discusión, por ejemplo) pueden reconocer dónde fallan y transmitir a sus hijos algo diferente. Los hijos no reproducen inevitablemente nuestros errores. Si, cuando éstos se producen, los reconocemos, ellos pueden aprender algo positivo. Y nosotros también.

Alex y su hermano José desde muy pequeños pelearon entre ellos por cualquier cosa, peleas que también se repitieron con el menor de los hermanos. Cuando no eran capaces de resolverlo por ellos mismos o cuando uno de ellos perdía en las peleas que mantenían, recurrían a uno de los padres solicitando que interviniera para desequilibrar así la batalla a su favor. Lo mismo ocurría con los hijos de Alex.

No todos los padres tienen la misma capacidad de tolerar las disputas entre sus hijos. Algunos actúan nada más subir la tensión, otros cuando se produce el primer grito o la primera queja. Hay quienes no hacen nada, excepto cuando la situación puede terminar en violencia. Lo difícil es saber qué hacer y cuándo, y para eso no hay recetas. Cuando los padres sienten que no saben cómo hacer parar solucionar los conflictos entre sus hijos, en la mayoría de las ocasiones lo mejor que pueden hacer es no hacer nada. Esperar un poco más. Las disputas entre hermanos pueden ser algo natural, no hay que darles mayor importancia. Eso quiere decir que no se quieran, y lo normal es que pasen en poco tiempo. Si los padres no interfieren demasiado pronto, están permitiendo que los conflictos se desarrollen y solucionen en el espacio donde corresponde, entre

ellos mismos. Eso es lo esperable también en la vida adulta, que las personas manejen sus diferencias en privado, sin la intervención de terceros. Aprender desde pequeños a resolver las disputas cotidianas, nos da herramientas para hacerlo a lo largo de la vida.

Una de las cuestiones más importantes en las relaciones entre hermanos es poder compartir juegos, experiencias, recuerdos e íntimos momentos familiares.

Sin embargo los padres deben tener en cuenta que:

Poner límites es necesario. Límites para que los hermanos manifiesten sus diferencias en los lugares o sitios que les corresponden (por ejemplo, en sus habitaciones y no en los espacios comunes de la casa, disputar entre ellos cuando no están otras personas presentes...). Los límites proporcionan control y muchas veces evitan comportamientos violentos. Esto es de suma importancia, pues los hijos desde muy pequeños necesitan límites de sus padres y de los demás adultos. Estos no sólo proporcionan control, también se-



En las relaciones con nuestros hermanos aprendemos a convivir, luchar, compartir, jugar... y a resolver nuestros conflictos.

guridad en su crecimiento como personas. Para que los hijos se conviertan en personas seguras cuando sean adultos, lo mejor que pueden hacer los padres es establecer límites y reglas claros, aunque flexibles en el sentido de que deben ir evolucionando o cambiando en la medida que los hijos vayan haciéndose mayores y responsables de su vida. Los límites rígidos, inamovibles, no son adecuados o no ayudarán demasiado en el crecimiento y maduración de los hijos, pues estos pueden entender que nunca lograrán controlarse por sí mismos y que siempre necesitarán la norma que les diga lo que tienen o no tienen que hacer. Pero debe tenerse cuidado, porque la existencia de límites siempre será mejor, por muy poco útiles que parezcan, que una falta total de ellos o de reglas de convivencia familiar.

Cuando Alex y José peleaban en el salón de casa, su padre siempre les indicaba que fueran a su habitación hasta que resolvieran sus diferencias. Por su parte, la madre intervenía frecuentemente queriendo ayudarles a resolver sus conflictos sin conseguirlo. Sin darse cuenta, tomaba partido a favor de uno de los hijos lo que empeoraba las cosas y, lo que aún era peor, creaba situaciones de crispación que, a veces, dificultaban la convivencia entre ellos.

No existen recetas ideales sobre las conductas más adecuadas para aplicar a los hijos. La vida supo-

ne un continuo proceso educativo, basado en aprender de los errores. Nos equivocamos y ello nos permite avanzar, aunque a veces nos cueste varios intentos. De ahí el refrán castellano que dice que “el hombre es el único animal que tropieza dos veces en la misma piedra”. Aunque la mayoría de los padres quiere que sus hijos no cometan los mismos errores que ellos cometieron cuando tuvieron su edad, muchas veces no pueden evitar que eso ocurra. Pero, como seguramente les pasó a ellos, sus hijos también aprenderán de esa experiencia. Si los padres hacen todo lo posible por evitar que sus hijos se equivoquen, esa protección no les permitirá tener la experiencia de arreglar las cosas por sí mismos y rectificar cuando sea necesario, algo que a la hora de resolver los conflictos es bastante imprescindible.

Iria siempre estuvo más pegada a sus padres que su hermana mayor. Incluso ha vivido cerca de ellos y, como trabaja, son sus padres los que se ocupan del cuidado de sus hijos, lo que le crea sentimientos encontrados entre su papel de madre y de hija. Ella cree que sus padres la tratan como una niña, en vez de verla como una madre adulta.

El orden de nacimiento tiene una influencia en la relación entre los hermanos. El que nace primero disfruta de un estatus que pierde con la llegada del segundo hijo, el cual nunca logrará lo que tuvo el primero hasta que él nació (ser hijo único durante un tiempo). Este hecho, que se repite con los hijos siguientes, el tercero, el cuarto, etc. respecto a los demás nacidos anteriormente, resulta bastante determinante a la hora de comprender las relaciones que se dan entre los hermanos.

Alex tenía tres años cuando nació su primer hermano y siete cuando nació el segundo. Siempre han sentido entre ellos que a los otros les daban más que así mismos, o tenían más suerte, o eran los preferidos o simplemente cada uno de ellos hubiera querido estar u ocupar el lugar del otro hermano.

El orden, la jerarquía, significa que los hermanos no son iguales en todo, aunque sólo sea por la edad. No se les suele conceder los mismos derechos ni los mismos deberes. Posiblemente el más pequeño no puede ver los mismos programas de televisión que el mayor, ni a las mismas horas. Tampoco colaborará en casa haciendo las mismas tareas. Pero los dos tienen derecho a ver la televisión y los dos tienen tareas. En eso sí son iguales.

La edad condiciona proporcionalmente las responsabilidades de cada uno. De esta manera, el o la mayor marca las pautas de los demás, lo que le posiciona en una condición distinta frente a los padres. Ellos, por su parte, deben

esforzarse para que todos los hijos sean reconocidos en su lugar y que los medianos no se sientan menospreciados. El respeto en el orden de los hermanos es un paso importante para ayudarles a responsabilizarse de los conflictos que surjan entre ellos y para suavizar sus disputas.

Tal vez, una de las cuestiones más importantes en las relaciones fraternas sea la posibilidad de poder compartir entre ellos multitud de cosas. Los padres pueden hablarles de la suerte que tiene cada uno al tener hermanos, del privilegio de poder recibir y darse entre ellos tantas cosas, sobre todo aquellas que por ser intangibles son las más valiosas, desde tener compañeros/as de juego hasta poder compartir experiencias, recuerdos e íntimos momentos familiares.

A Iria y a su hermana siempre les gustó rememorar entre ellas sus recuerdos de los momentos familiares vividos, en los que tanto disfrutaron. Ahora que son adultas siguen valiéndose de la memoria para continuar con dicho regocijo.



En cambio, sobre aquellos otros momentos que no les resultaron tan agradables, siempre tienen la oportunidad de revisar y aclarar las cosas mediante la posibilidad de sentir alegría entre ellas recordando lo ocurrido. Los recuerdos las unen y las unirán siempre.

Los padres deben estar atentos y procurar no demostrar favoritismos.

Los hijos suelen luchar, desde su más temprana edad, por lograr el amor de sus padres.

Tanto es así que, el propio crecimiento personal de cada uno se realiza a partir de la propia pertenencia al sistema familiar. Cuando el hijo o la hija pueden sentir que pertenecen a su familia, que son aceptados y queridos, también pueden entonces ser más ellos mismos. Eso es lo que los psicólogos denominan individuación. Por su parte, los padres suelen decir que quieren por igual a todos sus hijos; y eso seguramente sea cierto en cuanto a la intensidad, pero no en cuanto a la forma. Cada hijo nace en momentos diferentes. Los padres ya no son los mismos cuando nace el segundo que cuando nació el primero. Con éste han aprendido cosas que no sabían, y con el segundo aprenderán otras. El cariño hacia ellos no es mayor o menor, pero sí es diferente. A veces las formas de manifestar el cariño también son distintas por razones que pueden generar celos entre los hermanos. **Los padres deben estar atentos y procurar no demostrar diferencias basadas en favoritismos** claros por el hijo más “bueno”, el más “guapo” o el más “listo”. ¿Cómo se sentirán los hermanos ante muestras de ese tipo?

Cuando nace el primer hijo suele mostrarse apegado, sobre todo a su madre, por sus primeras necesidades. Pero, en la medida que crece, puede permanecer apegado a ella o apegarse más al padre. Cuando nace el segundo hijo o hija, se repite el mismo proceso, pero las cosas ya no son iguales. La rivalidad por el cariño de los padres es uno de los primeros conflictos de nuestra vida. Hay muchas maneras de resolverlo. A veces el segundo desplaza al primero (llorando, llamando la atención, desarrollando enfermedades...) y a veces no lo consigue. El que se siente desplazado puede buscar al padre “más libre”. Así, los hijos se vinculan a uno y otro padre progresivamente. A lo largo de su crecimiento unas veces están más próximos a uno y otras veces a otro. A veces se alían con uno más que con el otro. Esto es normal en el cuidado y crecimiento de los hijos hasta la edad adulta, en la que puede ser una dificultad para los hijos si se les impide independizarse de los padres.

Con el “juego” de las alianzas y las exclusiones, los hijos van aprendiendo a disfrutar de lo que sus padres son capaces de transmitirles y, lo que es más importante, pueden reconocer y aceptar las diferencias con sus hermanos, lo que conlleva el propio reconocimiento y el de las dos culturas familiares que supuso la creación de la pareja de sus padres cuando se casaron. Las lealtades a cada una de dichas culturas favorecen el buen clima relacional entre los hermanos. Lo contrario genera conflictos entre ellos difícilmente abordables o resolubles en el día a día de la convivencia.

Aprendiendo a convivir con las personas mayores

“Ser mayor” puede vivirse como una gran crisis o como una oportunidad para vivir nuevas relaciones y experiencias.



Todos nos hacemos mayores, y hoy en día mucho más. La mejora en las condiciones de vida ha hecho que aumente considerablemente la esperanza de vida y por tanto, el número de personas mayores en nuestra sociedad. Podemos decir que en los últimos veinte años se ha duplicado el número de personas que tienen más de ochenta años.

En generaciones anteriores, era difícil que los niños conocieran a todos sus abuelos, y hoy es habitual contar con ellos en las familias ocupando un papel relevante dentro de ellas. Además, no es extraño encontrarnos también con la figura del bisabuelo.

Se está produciendo un cambio en la configuración de las familias, y todo parece indicar que en unos años en muchas de ellas va a haber más personas mayores que niños ¿Quiénes no conocemos alguna familia que tiene solamente un niño pero que cuenta con sus padres y además con algunos de sus abuelos?

Este hecho ya está siendo muy significativo en las relaciones que se establecen dentro de las familias, ya que las características de todas las personas cuando nos hacemos mayores, tanto físicas como mentales, marcan claramente distintos sistemas de convivencia.

Partimos de la base de que las personas actualmente no envejecemos como antes. Si hace tiempo una persona de 50 años era considerada un anciano, hoy este apelativo se reserva para los mayores de 80 años. Sin embargo, no podemos negar que con el tiempo vamos experimentando un cierto deterioro en nuestras condiciones físicas y mentales: nuestro cuerpo va enve-

Los nietos son una fuente de alegría constante que produce en los abuelos una sensación de absoluto disfrute y bienestar.

jeciendo, tenemos menos fuerza y resistencia física, nos cansamos antes, oímos y vemos peor, nos volvemos más lentos, la memoria nos juega malas pasadas...

Pero el “ser mayor” o “hacerse mayor” no es sólo una variable biológica o cronológica, sino también es un momento que tiene que ver con circunstancias dolorosas en la mayoría de los casos, que nos acompañan en este periodo de nuestra vida. Así nos encontramos con:

- *La jubilación.*
- *La marcha de los hijos de casa (o la vuelta de los que se fueron).*
- *La llegada de los nietos.*
- *La pérdida del cónyuge.*
- *La pérdida de familiares y amigos.*
- *Situaciones de limitación o de enfermedad.*

En función de la actitud, es decir, del modo que cada persona tenga de afrontar esta etapa de la vida, así como de las aptitudes con las que cuente, “ser mayor” será vivido como una gran crisis o como una oportunidad para vivir nuevas relaciones y nuevas experiencias. Por otra parte, se trata de un momento en el que la mayoría de las personas se han liberado de gran parte de las obligaciones que han contraído a lo largo de la vida (el trabajo, el cuidado de los hijos...)

En definitiva, todo ello va a determinar la manera en que cada uno se hace mayor y las relaciones que establece con los que le rodean: la pareja, los hijos, la familia extensa, los amigos, etc.

En concreto, en este apartado queremos ofrecer una mirada sobre las relaciones entre los padres, cuando son mayores; y de los hijos, cuando siendo adultos ya han creado sus propias familias.

A lo largo de la guía hemos acompañado a Alex e Iria, en su relación de pareja, en la relación con sus hijos y con sus propios hermanos. Ahora os proponemos acompañarles en la relación con sus padres, teniendo en cuenta algunas de las situaciones que habitualmente generan más tensión o son más difíciles de abordar en la convivencia familiar.

5.1. Los abuelos

Hoy para Rosa y Luis es un día muy especial. Ha nacido su primer nieto, Jesús. ¡Están locos de contento! No pierden oportunidad para estar con él y no hay día que no se acerquen a casa de Iria para ver al bebé. Para ellos el nacimiento de Jesús es uno de los acontecimientos más maravillosos que han vivido a lo largo de su vida.

La llegada de los nietos, nos conduce a una nueva etapa de nuestra vida: la de ser abuelas o abuelos. Contrariamente a lo que nos sucede normalmente cuando somos padres, nos convertimos en abuelos sin elegirlo y, cuando llega el momento, no siempre estamos preparados para asumir el nuevo rol o papel.

A algunos puede sorprenderles viéndolos una "segunda juventud". Sus hijos se han ido de casa, se sienten liberados de muchas cargas, están retomando la relación con su pareja, viven un momento de máximo apoyo en el terreno laboral y, en definitiva, se sienten jóvenes para ser abuelos.

Otros, con el retraso que se está produciendo en la maternidad en muchas parejas, pueden sentir que les toca vivir este momento ya "mayores" y que no disponen ya de la energía suficiente para afrontar este nuevo papel.

En cualquier caso, ser abuelo se reconoce como una experiencia positiva y ofrece una oportunidad única para disfrutar de ellos. En realidad, se establece un nuevo vínculo familiar entre las tres generaciones. Se trata de una nueva convivencia - donde están presentes los nietos - que permite a los abuelos disfrutar de ellos con amor y entrega, sin las obligaciones ni limitaciones que supuso en su momento la crianza de los propios hijos.

Rosa está encantada con sus nietos, se siente muy orgullosa de ellos y no hace más que enseñar sus fotos a todo el mundo. Generalmente se ocupa de sus nietos cuando alguno de los niños cae enfermo o cuando su hija sale alguna noche a cenar, lo que hace con gran satisfacción por ayudar a su hija y porque adora a sus nietos.

La labor de cuidado de los nietos puede ser muy satisfactoria para las abuelas y los abuelos a muy distintos niveles:

■ **Les posibilita seguir sintiéndose útiles para su propia familia.** Esto es especialmente importante en el caso de muchas abuelas, que se han

La relación con los nietos permite a los abuelos disfrutar de ellos con amor y entrega, sin las obligaciones ni limitaciones que supuso en su momento la crianza de los propios hijos.

pasado su vida cuidando de sus hijos, o para muchos abuelos que una vez que se han jubilado necesitan seguir sintiéndose provechosos.

■ **Les mantiene activos y vitales.**

El contacto con los nietos les acerca a la actualidad, lo que les posibilita seguir aprendiendo y renovarse, lo que les hace rejuvenecer.

■ **Los nietos son una fuente de alegría constante** que les produce una sensación de absoluto disfrute y bienestar.

■ Los nietos van a ser donde **van a poder volcar toda su capacidad de amor**. Los lazos afectivos que se establecen entre abuelos y nietos es uno de los aspectos más gratificantes en esta etapa de sus vidas.

Este vínculo también es igualmente enriquecedor para los nietos. Para los niños, la figura de los abuelos es esencial desde muy distintos ángulos:

■ **Como transmisores de las tradiciones e historia de la familia:** de dónde venimos, cuáles son nuestras raíces.... Los abuelos ponen en contacto a los nietos con sus propios padres al relatarles anécdotas e historias de su vida en forma de recuerdo, ofreciéndoles así otra mirada sobre su figura y acercándoles más a ellos.

■ **Como proveedores de afecto:** los abuelos ofrecen a sus nietos un

amor incondicional, lo que les hace sentirse seguros.

■ **Como compañeros de juegos:**

cuando los niños son más pequeños, encuentran en el abuelo a ese compañero con el que divertirse, fiel, que siempre está ahí, con el que juegan y pueden llevar a cabo multitud de actividades que muchas veces no pueden hacer con sus padres, como ir a pescar, preparar dulces....

■ **Como cómplices frente a sus padres:**

los nietos suelen encontrar en sus abuelos a un aliado que siempre se muestra más flexible y tolerante que sus padres frente al cumplimiento de las normas, especialmente en la adolescencia.

Por todo ello, parece conveniente remarcar la importancia de que abuelos y nietos estén en contacto habitual. Todos sabemos cómo en algunas familias, bien por causa de fallecimiento de uno de los padres, por causa de una separación o porque no existe buena relación entre padres e hijos, son muchos abuelos los que pierden el contacto con sus nietos.

En gran medida, son los hijos los que pueden facilitar en un principio estos encuentros, sobre todo en el momento en que los abuelos ya no son totalmente autónomos, y los nietos comienzan a disfrutar de su propia autonomía. Posibilitar esta relación, sin duda, es una fuente inmensa de bienestar para todos los miembros de la familia.

Es importante apuntar que la relación entre los abuelos y los nietos va más allá de la relación que exista entre padres e hijos, y que los padres debemos facilitarla, no sólo porque es bueno para los abuelos, sino porque es bueno para nuestros propios hijos crecer junto a sus abuelos.

5.2. Cuando los abuelos se convierten en “canguros” de sus nietos

Iria ha cambiado de trabajo. Antes, salía a las cinco de la oficina, pero a partir de ahora no saldrá hasta las siete, por lo que no puede ir a recoger a los niños al colegio. Rosa y Luis viven relativamente cerca de la casa de Iria, y les ha pedido que a partir de ahora sean ellos los que temporalmente recojan a los niños y los lleven a su casa hasta que ella pueda ir a por ellos.

Esta situación es cada vez más habitual entre las familias. Con la incorporación de la mujer al mundo del trabajo, en una buena parte de las familias, son los abuelos quienes están asumiendo la tarea de atender a los nietos. En muchos casos esta atención es totalmente necesaria,

ya que muchas familias no pueden asumir el coste adicional que supone el cuidado de sus hijos por terceras personas.

Sin la figura de las abuelas y los abuelos sería difícil, e incluso imposible en muchos casos, entender la conciliación de la vida laboral y familiar en nuestra sociedad. Los abuelos/as son un pilar fundamental para que en muchas familias puedan trabajar ambos padres. Si no fuera por los abuelos, y más concretamente por las abuelas, muchas mujeres verían totalmente dificultada la posibilidad de desarrollarse profesionalmente, siendo los principales artífices de este cambio en nuestra sociedad.

Pasados cuatro meses, Rosa sigue recogiendo a diario a sus nietos del colegio. Al principio Iria solía pasar a por ellos a las siete y media, pero últimamente cada vez llega más tarde. Nunca avisa de su hora de recogida, llegando incluso a ir a por



los niños una vez que ya han cenado. Tanto a Rosa como a Luis les gusta mucho tener a sus nietos en su casa, pero últimamente se sienten muy cansados. ¡Ya no tienen edad para tanto trote! Por otro lado, Rosa ha dejado de salir con sus amigas, con las que daba un paseo cada tarde, por cuidar a sus nietos, mientras que Luis, busca cualquier excusa para salir de su casa ya que no aguanta el alboroto que supone tener cada día a sus nietos en casa. El último viernes, Luis se enfrentó con su hija, al entender que se había ido de compras en vez de atender a sus hijos, dejándolos una vez más al cuidado de Rosa. Acusó a su hija de oportunista y de caradura y le dijo que a partir de ese momento ya no se encargarían de recoger más a los nietos y que buscara una solución en otro lado. Rosa se siente muy disgustada. Por un lado, quiere ayudar a su hija, pero por otro lado siente que cada vez dispone de menos tiempo para sí misma y su marido.

Partimos de la base de que a la mayor parte de los abuelos, asumen con gusto la tarea de cuidar de sus nietos. Sin embargo, la situación cambia según se trate de una opción que uno elige libremente o de una obligación que nos viene impuesta.

Si nos fijamos en la situación que viven Iria y sus padres, lo que empezó siendo una ayuda puntual (recoger a los niños, quedarse por las tardes con ellos...) que nace del desinterés y que responde al deseo de colaborar con su hija, se ha convertido meses después en un comportamiento usual, y en ocasiones no deseable.

Esta situación, muy habitual en muchas familias, que nace de la "necesidad" de atender a los niños,

Actualmente, muchos abuelos están asumiendo la tarea de atender a los nietos porque muchas familias no pueden asumir el coste adicional que supone el cuidado de sus hijos por terceras personas.

es motivo de mucho sufrimiento tanto para los padres mayores como para sus hijos, al no sentirse ni comprendidos ni respetados los unos por los otros.

Si atendemos a las circunstancias de Iria, nos encontramos con que, por un lado, necesita trabajar (por motivos económicos y porque es importante para realizarse como persona...) pero por otro, siente impotencia al no poder ocuparse ni ella misma ni su marido de sus hijos, y por ello ha recurrido a sus padres.

Muchos padres en sus mismas circunstancias sienten que si dispusieran de tiempo serían ellos mismos los que atenderían a sus hijos, y si no lo hacen es porque sus "obligaciones" no se lo permiten del modo en que ellos quisieran.

Iria se siente dolida por las palabras de su padre, al no sentirse comprendida. Es importante para ella, saber transmitir a sus padres su verdadero sentir y el papel fundamental que ellos están desarrollando con el cuidado de sus hijos.

Asimismo, Luis y Rosa también se sienten mal ante esta situación. En muchas ocasiones los abuelos sienten que su vida está a total disposición de sus hijos -siempre tienen que estar disponibles- y que ello les deja sin tiempo para sí mismos.

Tal vez en esta situación hubiera

funcionado que Iria hubiera hecho saber a sus padres lo importante que es para ella contar con su ayuda en la crianza de sus hijos y reconocerles la labor que están realizando, y la tranquilidad que para ella supone que sus padres estén a su lado. Muchas veces damos por sentado determinados reconocimientos de situaciones que no siempre se saben. A todos nos hace sentir bien que las personas que están a nuestro lado nos hagan “sentir importantes”, que valoren nuestro trabajo. Igualmente, también sería importante que, en la medida de lo posible, Iria, con el paso del tiempo, lejos de aumentar las horas de implicación de sus padres en el cuidado de sus hijos, hubiera procurado disminuirlas.

Por otra parte, Luis y Rosa, quizás podrían haber hablado antes con Iria, su hija, y decirle que aunque estaban encantados de poder ayudarla, y cuidar a sus nietos, sentían necesidad de tener algo de tiempo para ellos. Para Rosa es importante ayudar a su hija y poder estar con sus nietos, pero también lo es mantener el contacto con sus amigas, al ser una de las cosas que más disfrute le proporciona en su día a día, y desde que se ocupa casi a tiempo completo de sus nietos ha tenido que dejar de salir con ellas. Por otro lado, Luis se siente invadido en su propia casa. Donde antes tenía “sus” cosas, ahora están las cosas de sus nietos.

Si observamos la situación descrita desde la perspectiva de Rosa y Luis, emergen algunas cuestiones que es importante valorar y que muchos hijos cuando requieren la colaboración de sus padres no tienen en cuenta:

■ Por lo general, **los hijos dan por sentado que los padres están ahí**

Son los hijos los que están en condiciones de hacer una estimación acerca de las tareas que pueden asumir sus padres sin que excedan sus posibilidades.

siempre que se les necesita, lo que no deja de ser verdad, y se abstienen de preguntarles si realmente pueden ocuparse de la atención y cuidado de los niños, disponiendo de “su” tiempo, como si fuera el suyo propio.

■ En muchas ocasiones **los hijos consideran que “su” tiempo tiene más valor que el de sus padres**, al considerar que a ellos les falta y en cambio a sus padres les sobra, considerando éste sólo en términos “productivos”.

■ A veces **los hijos no tienen en cuenta que sus padres ya han dedicado toda su vida al trabajo** y que es totalmente lícito que en estos momentos de su vida dediquen su tiempo libre a lo que a ellos les plazca y les genere bienestar, como es pasar más tiempo con los amigos, ir a gimnasia, viajar o simplemente descansar.

■ Rosa y Luis se sienten agotados: **el cuidado de sus nietos requiere de ellos un esfuerzo y dedicación para el que ya no cuentan con la energía** ni la fortaleza física que en su momento tuvieron cuando se ocuparon de sus hijos. A muchos abuelos les cuesta reconocer sus limitaciones físicas, exigiéndose más de la cuenta, lo que en situaciones extremas puede llevarles a poner en riesgo su salud. Es importante valorar lo que a los abuelos les gustaría hacer y lo que verdaderamente pueden hacer, y son los hijos los que de manera responsa-

ble, han de hacer una estimación acerca de las tareas que pueden asumir sus padres sin que exceden sus posibilidades.

Algunos padres dan por sentado que los abuelos están ahí siempre que se les necesita para cuidar a los nietos, disponiendo de su tiempo, como si fuera el suyo propio.

■ **Es importante que los abuelos se sientan reconocidos por su dedicación**, su generosidad y su entrega; y esto no siempre es así. La falta de reconocimiento y agradecimiento afecta a su autoestima y en muchas situaciones emergen sentimientos de rabia y frustración al sentirse utilizados por sus hijos, perdiendo el verdadero sentido de su labor, que es el cuidado de su familia.

Para abordar este tipo de situaciones, que tanto malestar generan en el seno de las familias, hay que atender y entender los deseos y necesidades que tienen tanto unos como otros, y buscar un arreglo que satisfaga a todos. Debemos favorecer el diálogo entre las dos generaciones, explicar cómo nos sentimos y atender el punto de vista de los otros.

Los hijos tienen la responsabilidad no sólo de mirar por ellos y sus hijos, sino también por sus padres mayores. Son muchos los mayores que ante estas circunstancias no saben decir “no” a sus hijos, ya que negarles la ayuda sería como decir que no les quieren, ni a ellos ni a sus nietos. Los mayores también tienen que aprender a establecer los límites sobre el cuidado a dispensar a los pequeños: sobre cuándo y sobre el modo de cuidar a los nietos.

Es conveniente que entre todos, y de manera consensuada, **se exploren posibles soluciones para que tanto los abuelos, como los padres, como los nietos se sientan satisfechos.**

Algunas posibilidades podrían pasar por:

■ *Contratar a una “canguro” algunos días /algunas horas*

■ *Negociar con la pareja el tiempo que cada uno dedica a los hijos*

■ *Pedir reducción de jornada en el trabajo*

■ *Buscar actividades complementarias para los niños*

Ampliar el abanico de “cuidadores”, contando además de con los abuelos, con otros miembros de la familia, amigos, vecinos, otros padres del colegio...

5.3. Cuando los padres dicen una cosa y los abuelos otra

Observemos la siguiente situación que se produce en casa de Rosa y Luis, los padres de Iria:

Lucia está castigada por portarse mal con Andrea. Alex e Iria le han castigado sin ver la televisión durante toda una semana. Sin embargo, cuando Iria va a casa de sus padres a recoger a los niños se encuentra con que Lucia está viendo la televisión.

Iria: “Lucia, ¿qué haces viendo la televisión? Ya sabes que estás castigada”

Lucia: "Es que la abuela me ha dejado. ¿A qué sí abuela?"

Iria: "Mamá, te dije que Lucia estaba castigada y además no me gusta que vean tanto tiempo la televisión. ¡Es que no hacen otra cosa!"

Rosa: "Ya, pero es que la chiquilla me ha dicho que se va a portar bien, y además sus hermanos también la están viendo, y no le voy a dejar a ella sin verla. ¡Y tampoco ven tanta televisión! De alguna manera se tienen que entretener."

Iria: "Siempre estás contradiciendo mis órdenes. Estos niños cada vez hacen más lo que les da la gana."

Rosa: "Hija, yo ya no sé como acertar. Nunca te parece nada bien"

Otro de los motivos principales que generan malestar y muchos malos entendidos entre los hijos adultos y sus padres, está relacionado con los diferentes criterios que padres

Es conveniente que padres y abuelos lleguen, a través del diálogo, a acuerdos sobre la mejor manera de cuidar y educar a los nietos.

y abuelos tienen a la hora tanto de cuidar como de educar a los nietos.

En el origen de la mayoría de los problemas que surgen entre los padres y los abuelos, subyacen dos cuestiones primordialmente:

LAS PAUTAS / NORMAS DE EDUCACIÓN A SEGUIR

A veces, lo que para los padres es "lo correcto" para los abuelos no lo es y viceversa. **La diferencia generacional hace que cada uno tenga una manera de pensar y de ver las cosas muy diferentes** sobre asuntos tan comunes como las comidas, los comportamientos en la mesa, el estudio, el tiempo dedicado a la televisión o el ordenador, los horarios de llegada a casa, la vestimenta, etc.



La disparidad de criterios educacionales afecta a los niños, que pueden sentirse desconcertados cuando no saben si tienen que seguir las normas marcadas por los padres o por los abuelos.

Desde que los niños nacen, como vimos en el capítulo dedicado a la pareja, en muchas familias es habitual que padres e hijos se cuestionen mutuamente, y no confíen en la capacidad de criar y educar adecuadamente a los niños.

QUIÉN DICTAMINA LAS NORMAS DE EDUCACIÓN

Todos nos hemos hecho alguna vez, alguna de estas preguntas: ¿En quién recae la responsabilidad de educar a los niños? ¿Qué sucede cuando los niños pasan mucho más tiempo con sus abuelos que con sus padres? ¿Qué papel deben jugar los abuelos en la educación de sus nietos?

En principio, todos podemos estar de acuerdo en que son los padres a los que corresponde la tarea de educar a sus hijos. Pero ni todos los padres asumen esta labor -y muchas veces “delegan” en los abuelos parte de esta responsabilidad- ni todos los abuelos lo respetan, entrometiéndose en exceso en las tareas educativas de sus hijos.

Este cometido se vuelve aún más complejo en aquellos casos en que los niños pasan mucho más tiempo con los abuelos que con sus propios padres. En muchas ocasiones, existe un total desencuentro entre los deseos y necesidades de los padres y las de los abuelos, que se sienten muy confundidos sobre el rol que deben desempeñar.

Si vemos el caso anterior, Iria ha impuesto un castigo a Lucía y se siente molesta con su madre porque no lo ha hecho cumplir. Ello hace que se sienta desautorizada delante de sus hijos. Por otro lado, Rosa se siente más preocupada porque sus nietos se encuentren a gusto en su casa, y por eso se muestra mucho más permisiva, no sólo con Lucía, sino con los demás niños, consintiendoles ver la televisión todo el tiempo que ellos quieren. ¡Al fin y al cabo, los abuelos están para eso! Además, mientras los niños están viendo la televisión, no revolotean ni se pelean entre ellos, y esto le da unos momentos de tranquilidad para ella.

¿Y qué pasa con Lucía? ¿A quién obedece, a mamá o a la abuela? ¡Menudo dilema! Tenemos que tener en cuenta que la disparidad de criterios educacionales afecta especialmente a los propios niños, que pueden sentirse desconcertados cuando no saben si tienen que seguir las normas marcadas por unos o por otros.

En muchas ocasiones, existe un total desencuentro entre los deseos y necesidades de los padres y las de los abuelos, que se sienten muy confundidos sobre el rol que deben desempeñar. Cuando se trata del cuidado y la educación de los nietos, es conveniente que padres y abuelos lleguen a través del diálogo a acuerdos sobre la mejor manera de abordar esta tarea, por el bien de los niños y de la convivencia entre las tres generaciones.

Si hay algo en que los padres y los abuelos sí están de acuerdo es que ambos quieren lo mejor para los niños y que ambos son imprescindibles en la vida de éstos.

¿Qué podrían hacer Iria y Rosa para evitar desavenencias en el futuro a causa de la educación de los niños? Proponemos algunas cuestiones a tener en cuenta:

En el caso de los padres, es importante que:

■ *Sepan transmitir a los abuelos sus necesidades, decirles lo que esperan de ellos, y lo importante que es para los padres que los abuelos les apoyen en las decisiones que adopten aunque puedan no estar de acuerdo.*

■ *Respeten y valoren el papel de los abuelos -mucho más permisivo y tolerante con sus nietos- y no les "deriven" la responsabilidad de educar y hacer cumplir las normas de comportamiento.*

■ *Pacten con los abuelos las pautas a seguir cuando los nietos están con ellos, y respeten el vínculo que*

se establece entre los abuelos y los nietos, más centrado en mimar, dar cariño, apoyar y disfrutar de ellos.

En el caso de los abuelos, es importante que:

■ *Respeten las pautas educativas que los padres proponen, aunque no estén totalmente de acuerdo con ellas.*

■ *No desautoricen a los padres, ni entren en confrontación con ellos delante de sus nietos; aunque luego en privado puedan expresarles sus desacuerdos.*

■ *Sirvan de apoyo tanto para sus hijos como para sus nietos. Los abuelos son una figura esencial dentro de las familias como mediadores, favoreciendo el diálogo y la comprensión entre ambas generaciones.*



Anexo: ocio en familia

Pasar tiempo en familia es muy importante. Aquí sugerimos algunas actividades que pueden propiciar un buen ambiente familiar y que permiten hablar, a través del ocio, sobre algunos de los temas tratados en esta guía.

6.1. Cine

Pareja

- Adivina quién viene esta noche. (1967) de Kramer Stanley. EEUU
- Cuando menos te lo esperas. (2003) de Nancy Meyers. EEUU
- Esta casa es una ruina. (1986) de Richard Benjamin. EEUU
- Maridos y mujeres. (1992) de Woody Allen. EEUU
- Mejor imposible. (1997) de James, L. Brooks
- Secretos de un matrimonio. (1973) de Ingmar Bergman. Suecia
- Vive como quieras. (1938) de Frank Capra. EEUU

Adolescencia

- Billy Elliot. (2000) de Daldry Stephe. Reino Unido.
- Café irlandés. (1993) de Stephen Frears. Reino Unido/Irlanda

- El club de los cinco. (1985) de John Hughes. EEUU
- Juno. (2007) de Jason Rietman. EEUU
- Mi hijo. (2006) de Martial Fougeron. Francia
- Thirteen. (2003) de Catherine Hardwicke. EEUU

Infancia

- La Cenicienta. (1950) de Clyde Geromini, Wilfred Jackson y Hamilton Luske. Walt Disney. EEUU
- El rey león. (1994) de Rob Minkoff y Roger Allers. Walt Disney. EEUU.
- Up. (2009) de Pete Doctor y Bob Peterson. Walt Disney. EEUU.

Hermanos

- ¿A quién ama Gilbert Grape? (1993) de Lasse Hallström. EEUU
- En sus zapatos. (2005) de Woody Allen. EEUU
- Hannah y sus hermanas. (1986)

de Woody Allen. EEUU

■ La boda de Rachel. (2008) de Jonathan Demme. EEUU

Mayores

■ Cosas que importan. (1998) de Carl Franklin. EEUU

■ La gran familia. (1962) de Fernando Palacios. España

■ El hijo de la novia. (2001) de Juan José Campanella. Argentina

Otros

■ Cuando menos te lo esperas. (2003) de Nancy Meyers. EEUU

■ Kramer contra Kramer. (1979) de Robert Benton. EEUU

■ Mi vida sin mí. (2003) de Isabel Coixet. España

■ Quédate a mi lado. (1993) de Chris Columbus. EEUU

■ Se divorcia él, se divorcia ella. (1973) de Waris Hussein. EEUU

■ Señora Doubtfire: Papá de por vida. (1993) de Chris Columbus. EEUU

6.2. Música

Pareja

■ Cruz de navajas – Mecano

■ Miente - Los girasoles

■ Fuego apagado – Tontxu

■ Despierta – Chambao

■ Cuento de hadas - El chojin

■ El día de la mujer mundial –

Andrés Calamaro

■ Luka - Suzanne Vega

■ Caperucita - Ismael Serrano

■ Aunque ya no estás aquí – Los girasoles

Adolescencia

■ El Dorado – Revolver

■ Volver a empezar - Los girasoles

■ La madre de Fabián - Javier Álvarez

Otros

■ Por mucho que pase - Los girasoles (Muerte de un abuelo)

■ Tears in heaven - Eric Clapton (Muerte de un hijo)

6.3. Lecturas

Parejas

■ "El baile". Irene Nemirovsky

■ "Ahí te quedas". Ferry McMillan

■ "Desayuno por la tarde". Andi Watson

Adolescentes

■ "El diario secreto de Adrian Mole" Sue Townsend

■ "Todo por una chica" Nick Hornby (embarazo adolescente)

■ "Antichrista" Amèlie Nothomb (Adolescentes)

■ "El guardián entre el centeno" J.D Salinger (Adolescente)

■ "Últimas noticias del paraíso"

Clara Sánchez (chicos de la periferia)

Infancia

■ “El pequeño Nicolas” Rene y Sempe

■ “El camino” Miguel Delibes

■ “EL príncipe destronado” Miguel Delibes

Otros

■ “Arrugas” Paco Roca.

■ “María y yo” Miguel Gallardo y María Gallardo

6.4. Webs de interés

■ Comunidad de Madrid:
www.madrid.org

■ Instituto Complutense de Mediación y Gestión de Conflictos:
www.ucm.es/centros/webs/iu5022

■ Asociación Madrileña de Mediadores: www.ammmediadores.es

■ Asociación Comunitaria de Arbitraje y Mediación:
www.arbitraje-acam.org

■ Arbitraje y Mediación:
www.aryme.org

■ Servicios y red para profesionales de la mediación:
www.solomediacion.com

■ Asociación española para la protección del menor en los procesos de separación de sus progenitores. www.aprome.org

■ Mediación escolar en Europa:
www.mediation-eu.net

■ Centro español de Investigación por la paz.:
www.gernikagogoratuz.org

■ Instituto de la Paz y los Conflictos. Universidad de Granada.
www.ugr.es

Problemas de pareja, dificultades con los hijos, mejorar la comunicación... Si esta u otras situaciones te resultan familiares y no sabes cómo afrontarlas, en los servicios y programas de la Dirección General de Familia encontrarás respuestas con el apoyo de un equipo de profesionales.

Centro de Apoyo a la Familia (CAF)

Mediación familiar. Orientación psicológica. Asesoramiento jurídico

Cita previa: 91 302 88 46
caf.madrid@madrid.org

Unidad de Orientación a la Familia ante momentos difíciles

Orientación psicológica

Cita previa: 902 150 004
unidadorientacionfamiliar@madrid.org

Apoyo a la mujer embarazada

91 420 82 90

Centros Maternales

- Centros Residenciales a través de los Servicios Sociales Municipales

- Centro de día maternal

91 548 25 26/86 35

Escuela de Familia

Tertulias, talleres para padres/madres sobre pareja, educación de los hijos, adolescencia, etc.

91 420 82 82 escuelafamilia@madrid.org

91 302 64 62 escuela.caf@madrid.org

Aula virtual: www.madrid.org (a través de la Consejería de Familia y Asuntos Sociales)

Servicio de Familias Numerosas

Título de familia numerosa

91 580 35 03/23/25 familia@madrid.org

Programa de tratamiento psicológico para adolescentes con problemas de agresividad

91 394 26 14

Subvenciones a entidades de apoyo a la familia

91 580 52 11

Publicaciones

Guías para padres, cuentos y folletos

91 420 82 84

publicacionesfamilia@madrid.org

Servicio de adopciones y acogimiento familiar (IMMF)

91 580 34 43

Más Información:



www.madrid.org

familia@madrid.org



La Suma de Todos



Comunidad de Madrid

www.madrid.org