Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

Cuando hay problemas en la familia

En la familia nos relacionamos, maduramos, aprendemos a ser sociales. Un ambiente familiar sano, equilibrado, nos va a ayudar en la maduración. El clima de afecto y cordialidad es fundamental para el desarrollo del grupo familiar.

Las familias que funcionan son las que tienen las reglas, jerarquías y límites claros, cubren las necesidades de afecto y se adaptan a los cambios. Las familias que no funcionan tienen baja autoestima, poca capacidad para afrontar los problemas, las reglas son confusas y los límites son muy rígidos o no los hay.

Siempre pueden surgir conflictos con la convivencia. Hay un salto generacional: por un lado los jóvenes que quieren conocer todo lo que el mundo les ofrece y los adultos que están "un poco de vuelta" con muchas experiencias truncadas y pocas ilusiones. Encontrar un punto de equilibrio no va a ser fácil.

La familia y su evolución

La familia es el grupo donde nos sentimos protegidos y seguros. No es fácil de definir en los tiempos que corren, donde hay tantos cambios sociales.

Clásicamente, la familia patriarcal es en la que conviven varias generaciones. Cada miembro de la familia sabe lo que se espera de él o ella. La mujer asume las tareas del hogar y la crianza de los hijos. El hombre trabaja fuera del hogar. Con la *Revolución Industrial* surge la familia moderna. Conviven dos generaciones, padres e hijos. La familia está más aislada y con menos recursos. La sociedad ayuda en tareas como la educación.

Y llegan las familias postmodernas, con muchas posibilidades, válidas todas ellas: familias monoparentales, uniones de hecho, familias que se forman de nuevo tras un divorcio o una separación,... Estos modelos pueden darse al mismo tiempo y pueden darse situaciones difíciles de entender.

La situación económica de hoy en día no ayuda, la pérdida del trabajo o la explotación laboral crean mucha carga de estrés para las familias.

Una misión fundamental del grupo familiar es la formación y educación de los hijos de la mejor forma posible. Esto lleva a adaptarlos a la sociedad en la que viven, en la que está su futuro y a tratar de no crear falsas expectativas.

En la familia aprendemos a tomar decisiones para nuestro futuro. Seguro que van a surgir diferencias en muchos temas: los grupos de amigos, la formación académica, las actividades en el tiempo de ocio,... Pero hay que buscar para todas ellas una situación negociada mediante el **diálogo** y el **respeto**.

Cuando surgen los problemas

Las situaciones que vivimos no suelen ser ideales, más bien al contrario. Tenemos que desarrollar habilidades para superar dificultades. El conflicto padre-hijo surge cuando se ejerce la autoridad por la fuerza, sin escuchar más razones. El modo para combatirlo es establecer un diálogo que facilite la comprensión y la negociación. Imponer por la fuerza solo lleva a graves malentendidos.

La *Liga Española de la Educación* en 2009 analizó los problemas que se presentan en las familias con adolescentes; y destaca tres grupos:

Generacionales: los adolescentes dejan la infancia y adoptan otro estilo de vida. Ven a sus padres con pocos aspectos para compartir con ellos. Los ven como "otra generación", más anticuada y desfasada. Hay un distanciamiento y esto puede llevar a situaciones de clara incomprensión.

- Hay un esfuerzo por romper con la niñez y encontrar un camino.
- Las experiencias de los adultos no son de gran ayuda: *yo a tu edad ya trabajaba*,...
- Hay pocos aspectos para compartir: ocio, intereses.
- Es difícil de comprender al adulto que trata de imponerse en base a su experiencia.

De autoridad: origina tensiones cuando hay que seguir las normas que los padres imponen. Su autoridad en la infancia es incuestionable, pero en la adolescencia todo se cuestiona y esto puede llevar a claros enfrentamientos.

- Hay sensación de que los adultos "mandan" todo el tiempo.
- Hay que tratar de negociar en lugar de imponer normas: hora de llegada a casa, tiempo con el ordenador, colaboración en las tareas de la casa,...
- Cuando los padres hacen diferencias de género (hombre/mujer) el adolescente no lo suele entender.

De sobreprotección: en este caso los padres no son capaces de ver que su hijo se va haciendo adulto. El hijo va adoptando sus propios valores, creencias, y no siempre van a coincidir con lo que los padres esperan. Los hijos no son los espejos en los que los padres se miran.

- Hay que evitar tratar al adolescente unas veces como un niño y otras como un adulto.
- Tomar responsabilidades poco a poco.
- Es el momento de poder tomar decisiones propias (derecho de autonomía).

Aparte de estos grupos de problemas, otra grave preocupación sería la violencia en los hogares, como conflictos entre los padres y hermanos (peleas, discusiones, enfrentamientos,..).

Como ayudar a encontrar soluciones

No hay recetas mágicas. El diálogo y la negociación suelen ser una buena opción cuando buscamos resolver un problema con una actitud tolerante y abierta. La franqueza y la sinceridad van a facilitar el entendimiento. Si los conflictos son más graves quizá sea necesaria buscar la ayuda de profesionales especializados. Pero siempre va a ser necesaria la colaboración de todos los implicados, para "*llevar el barco a buen puerto*".

Recomendaciones que pueden ser de ayuda cuando hay conflicto:

- Mostrar iniciativa para el diálogo

- Elaborar propuestas frente a órdenes

- Ofrecer comprensión frente al distanciamiento

- Buscar intercambios equitativos: dar para recibir

- Pedir libertad a cambio de responsabilidad

- Hablar del futuro

- Confiar, respetando la intimidad

- No insistir en los fracasos

- No imponer ayuda a quien la rechaza

- A veces, alejarse temporalmente de la situación puede ser útil.

Necesitamos el afecto y el contacto de las personas que queremos. En este grupo la familia está en un importante lugar. Las situaciones violentas que se viven dentro de la familia van a dejar una marca en la vida futura y esto no es lo deseable. En los años de la adolescencia se desarrolla el pensamiento y la personalidad, y lo deseable es encontrar estabilidad y apoyo en la familia.

Fecha de publicación: 7-10-2020

Autor/es:

- Rosa Prados Bueno. Pediatra. Centro de Salud "Los Cármenes". Madrid

BY NC ND