

VIRGINIA CAGIGAL DE GREGORIO *

BUSCANDO TESOROS: HERRAMIENTAS PARA AYUDAR A LAS FAMILIAS

Fecha de recepción: febrero 2013.

Fecha de aceptación y versión final: marzo 2013.

RESUMEN: La familia es soporte vital para el desarrollo de la persona. Cada vez se pone más acento en su importancia; al mismo tiempo también contemplamos múltiples dificultades que afectan y comprometen esa capacidad de impulso en el crecimiento de cada uno de sus miembros. El objetivo de este artículo es ofrecer un panorama sobre la realidad de la familia post-moderna a partir del cual desarrollar una perspectiva sobre las habilidades de la persona que ayuda o acompaña a la familia. En primer lugar, se recorre el mapa sobre los principales factores sociales que han incidido en la transformación de la familia, a partir del cual podemos entender las principales dificultades por las que atraviesan la familia y la pareja actualmente. Finalmente, se presenta una reflexión en torno a la figura del acompañante o consejero de familias y parejas como instrumento por se para ese acompañamiento.

PALABRAS CLAVE: familia, pareja, acompañamiento, herramientas psicológicas.

Looking for treasures: Tools to help families

ABSTRACT: Family is the main support for human development. Nowadays family value is being re-discovered. At the same time there are many difficulties that affect

* Profesora de Psicología de la Facultad de Ciencias Humanas y Sociales y Unidad de Intervención Psicosocial (UNINPSI). Universidad Pontificia Comillas; vcagigal@upcomillas.es

the ability of the family to bracket and promote each member's development. The principal aim of this article is to show a brief perspective on family characteristics and to present what we consider the main personal capacities for counseling or family and couple accompaniment. First of all, we expose the most important social factors that have contributed to post-modern family evolution, what leads us to understand the problems that impact on families and couples at this moment. Finally, we reflect on family and couple counselor's aptitudes, considering that the counselor him/herself is a tool for change.

KEY WORDS: family, couple, accompaniment, counseling, psychological tools.

INTRODUCCIÓN

En nuestra sociedad cada vez se tiene más sensibilidad hacia la familia, siendo la institución más valorada por pequeños y mayores. La familia ofrece el soporte fundamental para el crecimiento de la persona y se convierte en la base de apoyo y estabilidad cuando se dan circunstancias personales difíciles.

La familia ha evolucionado mucho en las últimas décadas. Son diversos los factores que han impulsado esta transformación. Sin ánimo de ser exhaustivos, podemos trazar un mapa de los cambios sociales principales que impulsan esta transformación de la institución familiar.

Por una parte, resulta evidente el *cambio en el modelo educativo familiar* predominante; al estilo educativo autoritario, propio de generaciones anteriores, a partir de la transición española le sigue una reacción que podemos decir pendular, que impulsa a los padres a adoptar patrones educativos que huyen del autoritarismo, y proponen una educación centrada en la expresión de afecto y en la comunicación. Se rechaza poner normas y límites en el hogar, se considera inadecuado proponer a los hijos metas altas de desarrollo y crecimiento, se experimenta con frecuencia inconsistencia en los criterios educativos, dando por buenas ciertas conductas unas veces sí y otras veces no, más bien en relación con el momento en que ocurren que con la conducta en sí misma. Se da especial relevancia a la necesidad de comunicarse con los hijos, lo que supone un paso adelante en las relaciones padres-hijos, pero se otorga demasiada importancia a que los hijos entiendan las explicaciones del por qué se les pide o exige algo, como si esta comprensión validara la propuesta educativa y sin ella no se le pudiera exigir el cumplimiento de lo pro-

puesto. La huella de la educación permisiva va dejando una secuela de chicos y chicas con alta autoestima, con seguridad en sí mismos, pero con dificultades para el auto-control, para demorar recompensas y para tolerar la frustración¹.

Otro factor a tener en cuenta es el *relativismo cultural*, que abre opciones y propuestas de valores variadas y ricas, pero que también nos introduce en una pérdida de criterios claros sobre lo que contribuye mejor al crecimiento de la persona, a su desarrollo psicológico, a su evolución en plenitud afectiva, emocional, social y espiritual; mientras los avances en investigación médica y en neurociencia nos van aclarando los caminos para un crecimiento físico e intelectual sano y enriquecedor, parece que la línea de lo que hace al hombre más humano desde las dimensiones afectiva, social y espiritual se desdibuja y pierde claridad, de modo que educar sobre valores parece que es cosa trasnochada, de antaño, o de extremistas. Algunos padres se sienten entonces desautorizados para proponer a sus hijos valores claros que con frecuencia van contra corriente, mientras que otros pasan a posiciones rígidas imponiendo o sancionando, lo que no favorecen un crecimiento en progresiva autonomía de pensamiento.

Un aspecto que dibuja el mapa actual en el que se desarrolla la familia es la *identificación de la crisis como un fracaso*. En unos casos, se considera un fracaso personal, lo que hunde a los padres en una mirada desconfiada sobre su propia capacidad educadora, o otros como un fracaso del cónyuge, lo que sume a la pareja en una continua descalificación mutua. Pero las familias se desarrollan en períodos de estabilidad y de crisis, atraviesan transiciones familiares², y estas transiciones son períodos de transformación, de cambio, de evolución, que requieren una respuesta eficaz, muchas veces desarrollando habilidades nuevas o potenciando capacidades que se tenían más adormecidas o poco activadas; además, para avanzar en estas transiciones es necesaria la flexibilidad, que es la capacidad de responder adaptándose a los requerimientos de la vida. Por ello, podemos decir que las crisis son constitutivas de la evolución de la persona y de las relaciones interpersonales.

¹ A. PARRA - A. OLIVA, *Un análisis longitudinal sobre las dimensiones relevantes del estilo parental durante la adolescencia: Infancia y Aprendizaje* 29(4) (2006) 453-470.

² C. J. FALICOV (ed.), *Family transitions: Continuity and change over the life cycle*, Nueva York 1988, Guilford Press.

Un cuarto elemento que cabe introducir en este mapa es el «paidocentrismo»³ imperante en nuestra sociedad occidental. Este concepto se refiere a cómo las familias actualmente giran en torno a los hijos, éstos se convierten en el punto central de las miradas, y todo a su alrededor se organiza para acomodarse a ellos. Entonces los pequeños pierden mucho de su capacidad de adaptación, ya que son los demás los que se acomodan a ellos. Baste mirar en casi todas nuestras familias qué pocas veces los adultos mantienen una conversación en presencia de los niños sin que ésta gire en torno a ellos, o sin que ellos intervengan o interrumpan. Los niños van teniendo entonces una «llave mágica» que les permite regular las relaciones, en las que tienen un poder nunca tan grande hasta esta época, y regulan cuándo y quién hace qué, por supuesto de forma casi siempre inconsciente, pero muy poderosa. Como reacción a este desajuste, se observa una progresiva evolución hacia un «adultocentrismo»⁴, con padres entregados al cultivo de un tiempo y un desarrollo personal, que deja al niño estar y hacer mientras no sea motivo de molestia.

Uno de los cambios que más ha transformado nuestra realidad familiar es *el acceso mayoritario de la mujer al trabajo*. La conciliación laboral y familiar es un camino todavía no conseguido en muchos casos, y cuando esto ocurre, hay consecuencias en la vida de familia, así como en la vida de pareja. Esta equiparación de roles y funciones familiares de hombres y mujeres ha traído muchos avances y cambios relacionales dentro de la familia, como por ejemplo, la cercanía afectiva cotidiana de la figura paterna y la posibilidad de que los varones se conviertan en figuras vinculares de referencia desde los inicios de la vida del bebé, o también la transformación de la figura materna como una persona que ofrece sus capacidades más allá de la frontera familiar; pero al mismo tiempo las dificultades de ajuste de horarios y tiempos dedicados afuera y adentro de la casa son factores de estrés y con frecuencia fuente de conflicto conyugal. Se habla de «niños llave» y los datos de investigación muestran cómo hay un 17% de niños sin padres durante toda la tarde, mientras que un 27% de niños llega a sentir soledad en su

³ J. H. MARTÍN HOLGADO, *Del paidocentrismo al adultocentrismo en las relaciones padres-hijos*, en M. I. ÁLVAREZ VÉLEZ - A. BERÁSTEGUI PEDRO-VIEJO (coords.), *Educación y familia: la educación familiar en un mundo en cambio*, Madrid 2006, Universidad Pontificia Comillas.

⁴ *Ibid.*

casa⁵. Tal como señala Benedicto XVI: «Armonizar el tiempo del trabajo y las exigencias de la familia, la profesión y la paternidad y la maternidad, el trabajo y la fiesta, es importante para construir una sociedad de rostro humano»⁶.

Al dibujar este mapa de transformaciones sociales que inciden en los cambios de la familia, conviene dedicar también un pequeño espacio al impacto que de la *sociedad de consumo* sobre la forma de construir las relaciones interpersonales. Vivimos en un entorno del «usar y tirar», del «hable inglés en diez días», en donde no solemos emplear tiempo y/o esfuerzo en reparar lo que se rompe o arreglar lo que deja de funcionar. Progresivamente esta cultura va calando en las relaciones interpersonales y va influyendo en la forma «reparar» los daños en las relaciones familiares, en la implicación al curar heridas o problemas, de modo que se tiende así mismo a invertir menos tiempo o esfuerzo en ello. En este sentido, Benedicto XVI señala: «La mentalidad utilitarista tiende a extenderse también a las relaciones interpersonales y familiares, reduciéndolas a simples convergencias precarias de intereses individuales y minando la solidez del tejido social»⁷.

La cuestión del tiempo también tiene que ver con el desarrollo de las *nuevas tecnologías* y su impacto en las relaciones interpersonales. Nuestra sociedad es cada vez de tiempos más rápidos e inmediatos, las relaciones son más superficiales, pero en una red mucho más amplia; se va transformando el concepto de intimidad y privacidad de experiencias, vivencias, pensamientos, creencias. Todo ello modifica también los patrones relacionales en la familia, pero no impacta del mismo modo en inmigrantes digitales que en nativos digitales, lo que acentúa el salto generacional.

Este mapa social nos sitúa ante una realidad caracterizada por la *complejidad*. Educar en este entorno complejo se hace difícil; a nuestro entender ésta es la clave del desconcierto actual en la familia. Pero la familia está llamada a continuar siendo célula fundamental de la sociedad, y son muchos los recursos que encontramos en ella, muchos tesoros a contemplar y de los que admirarse. Es tarea de quien ayuda o acompaña perso-

⁵ F. VIDAL - R. MOTA, *Encuesta de infancia en España*, Madrid 2008, Universidad Pontificia Comillas.

⁶ BENEDICTO XVI, *Homilía a las familias en el Encuentro Mundial de las Familias*, Milán, junio 2012.

⁷ *Ibid.*

nal o espiritualmente a la familia ayudar a devolver la confianza en que se puede crecer en familia, se puede educar, ayudar a los padres a recuperar la confianza en que pueden ser figuras de referencia fundamentales en el desarrollo de sus hijos y devolver a las parejas la confianza en que se puede consolidar una relación profunda y respetuosa con cada uno en un compromiso de por vida. Sin embargo, los discursos aleccionadores o agoreros no contribuyen a caminar en esta dirección. En estas próximas líneas, vamos a revisar en primer lugar las dificultades principales a las que se enfrenta la familia, para a continuación descubrir las actitudes y aptitudes de los acompañantes o consejeros que mejor pueden ayudar a descubrir los tesoros escondidos de cada pareja y cada familia.

DIFICULTADES QUE ENFRENTA LA FAMILIA HOY

La familia es la base fundamental para el desarrollo de la persona, desarrollo de todos y cada uno de sus integrantes, lo que se logra si en su seno se desarrollan una serie de funciones básicas. Palacios y Rodrigo (1998)⁸ señalan cinco funciones fundamentales: supervivencia, crecimiento, vinculación afectiva, aportación de estímulos físicos y sociales, y socialización. En síntesis, la familia provee de protección, afecto y socialización, que son los tres pilares sin los cuales quedaría comprometida la evolución de alguno de los miembros del grupo familiar.

Sin embargo, esto no es tarea fácil. Hoy día existen diversas dificultades que pueden comprometer la capacidad educadora de la familia.

Algunas de estas dificultades tienen que ver con la satisfacción de las necesidades materiales básicas. Mientras que para muchas familias el principal problema cotidiano es la *escasez de recursos materiales*, en otros casos uno de los problemas es el *exceso, dar de todo a los hijos*; este exceso compromete un aprendizaje fundamental en la vida: aprender a tolerar la frustración. En el primer caso, la tarea de búsqueda de recursos y el impacto de la carencia pueden comprometer la labor educadora de los padres, no porque no sean capaces, sino porque su objetivo principal se dirige a conseguir lo que es vital para subsistir. En el segundo caso, son muchas las reflexiones sobre educación que conviene considerar: para aprender a convivir es importante la tolerancia a la frustración, es una

⁸ M. J. RODRIGO - J. PALACIOS, *Familia y desarrollo humano*, Madrid 1988, Pirámide.

capacidad que permite al individuo aceptar y negociar con las contradicciones que siempre trae la vida. La tolerancia a la frustración se logra de una forma natural cuando no se tiene posibilidad de poseer todo lo que uno desea y se aprende a esperar antes de conseguir las cosas de forma inmediata. Hoy día muchos padres tienen posibilidad de dar a sus hijos muchas cosas, casi de todo, de modo que en estos casos sólo se puede hacer este entrenamiento si hay una reflexión previa que guía la forma de proceder.

Esta necesidad de dar todo a los hijos está vinculada a lo que Samalin denomina «la trampa de la felicidad»⁹, que atrapa a los padres en la creencia de que los hijos necesitan estar constantemente contentos, que no «hacerles llorar» es un objetivo en la educación, que serán personas más felices si no sufren; sin embargo, aprender a soportar situaciones en las que las cosas no salen como uno quiere y a tolerar dosis ajustadas de malestar o sufrimiento es fundamental para aprender a convivir y a estar en el mundo.

Otra cuestión que plantea dificultad a las familias hoy día es la *transmisión de referentes culturales y de valores*. Es inevitable transmitir unas referencias culturales, por cuanto formamos parte de una cultura; pero los padres pueden potenciar en mayor o menor medida el ajuste del niño a su entorno cultural y la interacción familiar puede contribuir de diferentes modos al crecimiento y desarrollo de la autonomía y capacitación de cada uno de los miembros del sistema familiar para vivir en sociedad. Hoy día hay padres que sienten que «no pueden con sus hijos», ya que los valores familiares no tienen suficiente peso frente a otros valores propuestos por el entorno. Cuando esto se produce, queda minada la jerarquía superior de los padres sobre los hijos; aquéllos pierden la confianza en ser referentes de seguridad y de dirección para éstos. Se da paso, entonces, a un estilo educativo permisivo, o a un estilo inconsistente que oscila entre la permisividad y el autoritarismo, como formas poco útiles de recuperar de vez en cuando esa autoridad perdida. Con frecuencia, los efectos de esta pérdida de autoridad serán problemas de conducta de los hijos, de tipo externalizante (es decir, conductas de oposición, falta de autocontrol, conductas disociales o respuestas agresivas que en casos extremos pueden ser violentas) o de tipo internalizante (es decir, aisla-

⁹ N. SAMALIN, *Con el cariño no basta. Cómo educar con eficacia*, Barcelona 1993, Medici.

miento, problemas somáticos, estados de ánimo depresivos o problemas de ansiedad), así como otros posibles «síntomas» de esa desorganización familiar.

Con frecuencia, se presenta como ideal un perfil de *familia aglutinada*¹⁰, con una hiperconexión emocional entre sus miembros, la idea mágica de «familia unida», con un patrón de evitación de conflicto que, sin embargo, puede comprometer el desarrollo de la autonomía personal, de los espacios interpersonales dinámicos en cercanía y alejamiento conforme se evoluciona en el ciclo de vida y de la autoestima, quedando atrapados padres e hijos en una relación aparentemente «sin problemas», o bien puede favorecer que madre o padre vean comprometido el desarrollo de capacidades e ilusiones personales. Es importante que se potencie la autonomía de cada uno, autonomía que es fuente de autoestima y soporte fundamental para establecer relaciones plenas y satisfactorias hacia la madurez.

Por otra parte, la familia hoy día afronta *situaciones emocionales* complejas. El malestar emocional intenso o prolongado en el tiempo puede afectar a la disponibilidad de los padres hacia los hijos por lo que el vínculo de apego puede quedar comprometido. Por ejemplo, los sentimientos de *culpa* en algunas madres por no atender bien a los hijos debido a la carga profesional comporta a veces que cuando están con los niños no les corrijan, evitando las situaciones conflictivas: «Para un rato que tengo por la tarde, no vamos a montar un lío», dicen muchas de estas madres. En el caso de los padres varones, la culpa se incrementa cuanto menos tradicional es su modelo de distribución de roles en la familia¹¹.

Las *relaciones* «abuelos cuidadores-padres», «abuelos cuidadores-nietos» y «padres-nietos cuidados por los abuelos» pueden ser complicadas en este entramado social complejo: con frecuencia a los abuelos se les encomienda una tarea paradójica: «Cuida de mis niños tan bien como yo, pero siguiendo mis criterios y con mi estilo educativo», lo que deja a los abuelos atrapados en un enredo en el que es complicado ejercer la autoridad sabiendo que no se es la máxima autoridad. A veces los padres viven con celos la cercanía de estos abuelos con sus hijos; otras

¹⁰ S. MINUCHIN, *Familias y terapia familiar*, Barcelona 1977, Granica.

¹¹ M. P. MARTÍNEZ - M. J. CARRASCO - G. AZA - M. A. BLANCO - I. ESPINAR, «Género, culpa y estilos educativos: Análisis comparativo de mujeres con trabajo remunerado y amas de casa», en *10º Congreso Internacional Interdisciplinar sobre las mujeres, mundos de mujeres*, Madrid 2008, Actas del Congreso.

veces ya en la familia de origen se daba una comunicación confusa y manipuladora, que ahora también acaba atrapando a las tres generaciones.

Uno de los acontecimientos que con más frecuencia compromete emocionalmente a los hijos es el *conflicto entre los padres*; de hecho, con gran frecuencia, tras la fachada de problemas conductuales de niños y adolescentes subyacen conflicto conyugal¹². Los hijos quedan atrapados en un conflicto de lealtades hacia sus progenitores, de modo que se convierten en el vértice de un triángulo en el que ninguna posición es cómoda. Siempre que hay tensión conyugal los hijos se ven afectados emocionalmente, y siempre que se produce una separación o divorcio el niño sufre, por bien que lo quieran hacer los adultos¹³, aunque, como en todo duelo bien elaborado, este sufrimiento no tiene por qué prolongarse en el tiempo si los adultos resuelven adecuadamente la situación de conflicto que tenían previa a la separación.

Hemos revisado las principales dificultades que enfrenta la familia hoy día; sin embargo, no podemos entender los procesos relacionales familiares sin contemplar los procesos de pareja. Por ello, a continuación vamos a comentar las principales dificultades que afronta la pareja en la actualidad.

DIFICULTADES DE LA PAREJA HOY DÍA

La pareja, los padres, los cónyuges, son el nido sobre el que se apoyan las criaturas en crecimiento; de la solidez de este nido depende la estabilidad y seguridad con que crecen los nuevos seres. Por ello, no podemos hacer ningún análisis de la realidad familiar sin considerar los aspectos que más directamente afectan a la pareja.

Hemos de diferenciar conyugalidad de parentalidad: marido y mujer se unen en tanto en cuanto cónyuges, y comparten un proyecto de vida que no acaba en la parentalidad, sino que se expresa también a través de ésta pero la abarca superándola. En esta misma dirección, Benedicto XVI

¹² H. C. FISHMAN, *Tratamiento de adolescentes con problemas*, Barcelona 1990, Paidós.

¹³ E. DOWLING - G. GORELL BARNES, *Working with children and parents through separation and divorce*, Londres 2000, MacMillan.

alienta la vida conyugal cuando afirma: «Y vuestro amor es fecundo, en primer lugar, para vosotros mismos, porque deseáis y realizáis el bien el uno al otro, experimentando la alegría del recibir y del dar». A veces encontramos parejas que funcionan muy bien como padres, pero que han perdido el nivel de conyugalidad, que implica ese dar y recibir tan profundos, porque dejaron a un lado el proyecto de vida y de entrega mutua para volcarse en la crianza y educación de sus hijos, y que por ello desde hace tiempo (meses, años) no están centrados en poner el amor a trabajar¹⁴; el subsistema conyugal se va quebrando entonces.

Otras veces la quiebra del subsistema conyugal vemos que está más relacionada con la excesiva *injerencia de las familias de origen* de uno u otro, o de ambos. Son parejas para las que resulta complicado establecer una razonable frontera con sus familias, a veces por necesidades de la vida (enfermedad, cuidado de hijos, etc.) y otras por la dificultad para la diferenciación¹⁵.

También hay que señalar entre las dificultades de organización jerárquica, el *desplazamiento de alguno de los cónyuges* para incorporar a algún otro miembro de la familia en su lugar (por ejemplo, cuando padre e hijo están sistemáticamente unidos y la madre queda fuera; o cuando todas las decisiones las toman madre y abuela y el padre queda periférico...). El impacto de estas desorganizaciones es muy importante en la pareja, pero también afecta y mucho a los hijos, que se ven entre medias de triángulos relacionales imposibles de clarificar para ellos.

Al valorar las dificultades que afectan a la pareja, hemos de considerar los elementos relacionados con los *motivos para la elección de pareja*. Existen elecciones movidas por la ansiedad (reacción a pérdidas), por la necesidad de escapar de la familia (por ejemplo, si hay elevado conflicto intrafamiliar, si hay trato diferencial entre hermanos, si hay maltrato psicológico o físico), por la compensación de carencias anteriores (lo que suele construir relaciones de pareja de fusión y dependencia) o la dificultad de asumir la propia autonomía (en familias de origen sobreprotectoras, familias excesivamente controladoras); en todos estos casos, el pronóstico de evolución de la pareja es peor que en los casos en los que la elección de pareja es motivada por el encuentro entre dos personas

¹⁴ M. ICETA, *La familia como vocación*, Madrid 1993, PPC.

¹⁵ M. E. KERR - M. BOWEN, *Family evaluation*, Nueva York 1988, Norton & Company.

que, fundamentándose en el amor mutuo, desean construir un proyecto de vida común¹⁶.

Por otra parte, la pareja también se ve afectada por dificultades que tienen que ver con su capacidad para lograr de forma satisfactoria las *tareas propias de la formación de pareja*¹⁷, tales como ser capaces de distribuir los roles (tareas de cuidado mutuo, tareas de la casa, roles sexuales, etc.) y organizar el sistema de reglas de relación (estilo de comunicación, habilidades, reglas para resolver conflictos, reglas sobre la economía familiar, reglas para abordar los desacuerdos, reglas sobre las relaciones con las familias de origen, etc.). En relación con los conflictos, encontramos parejas con un *excesivo nivel de conflicto*, lo que indudablemente mina la relación; pero también hay que poner el acento en parejas con un *patrón de evitación de conflicto*, en las cuales todo parece funcionar a la perfección, pero que van dejando los desacuerdos y problemas abiertos y sin resolver. A veces encontramos un rol de género asociado a este estilo evitativo en mujeres educadas para satisfacer al marido y no cuestionarle nunca.

Un último aspecto a considerar en este análisis de las dificultades que afectan a las parejas hoy día tiene que ver con el *estrés*. Vivimos un momento social muy complejo tal como ya hemos señalado, en el que hombres y mujeres se ven abocados a resolver muchas y diversas tareas de forma cotidiana, a conciliar una vida familiar y laboral sin facilidades para ello, con mensajes de alta exigencia en lo personal, en lo familiar y en lo profesional. El estrés es un importante factor de riesgo para el desarrollo de problemas relacionales, posiblemente es uno de los factores que más impacta en la vida conyugal¹⁸.

Cuando las dificultades afectan a la relación de pareja, se observa un *estilo de comunicación negativo entre los cónyuges*: suelen interpretar mal lo que dice el otro; muestran mayor frecuencia de desacuerdos y parecen más difíciles de resolver; muestran comunicación no verbal con más com-

¹⁶ Consideramos que estos motivos «erróneos» en la elección de la pareja deben ser considerados muy seriamente en el supuesto de «falta de discreción de juicio» en los procesos de nulidad matrimonial, puesto que constituyen una mala fundamentación de la vida matrimonial y afectan a todo su devenir.

¹⁷ B. CARTER - M. MCGOLDRIK (eds.), *The Family Life Cycle: A Framework for Family Therapy*, Nueva York 1980, Gardner Press.

¹⁸ G. BODENMANN - S. D. SHANTINATH, *The Couples Coping Enhancement Training (CET): A New Approach to Prevention of Marital Distress Based Upon Stress and Coping: Family Relations* 53(5) (2004) 477-484.

ponentes negativos que positivos; reaccionan a la defensiva frente a los comentarios negativos del cónyuge, ignorando los positivos; parecen que la capacidad de empatía y de escucha están deterioradas y no cuidan la comunicación, no evitando decir las cosas de forma que pueda molestar al otro. Asimismo serán relaciones de pareja que se caracterizan por confusión de límites, elevados conflictos, escasa autonomía de cada miembro (dependencias, pseudogratificaciones, culpabilidades, miedos a dañar o herir) y fuerte resistencia al cambio. Pero hemos de hacer notar que, por paradójico que pueda resultar, mientras se está mal, se sujeta al otro, por lo que no es extraño que el malestar cumpla una función de «unión».

AYUDA Y ACOMPAÑAMIENTO PASTORAL A LAS FAMILIAS Y A LAS PAREJAS

Cuando alguien se acerca para contar su situación, para que se le escuche, para pedir ayuda en su vida, uno tiene la impresión de que es invitado a entrar en tierra sagrada: la persona abre lo más profundo de sí misma, y el acompañante siente el privilegio de ser testigo de la psicología, del alma del acompañado, de ser receptor de su confianza entregada.

Toda persona, toda pareja, toda familia, tiene capacidades por sí misma¹⁹, y la tarea de quien ayuda o acompaña es hacerlas más presentes, darles una relevancia que probablemente en ese momento no se aprecia, sacarlas a relucir a primer plano para que se conviertan en pilares sobre los que apoyar la decisión, la maduración o el cambio. El acompañante se convierte entonces en «instrumento», en la herramienta que facilita la evolución en la dirección discernida.

Desde el punto de vista de la psicología de la pareja y la familia, el acompañante necesita de algunas herramientas que van a permitir ese ser instrumento que devuelva la confianza en que se puede ser familia, se puede crecer como pareja, se puede trabajar para avanzar en la educación de los hijos y en la madurez de todos en el seno familiar. Por supuesto, se requerirán habilidades psicológicas básicas, tales como la empatía, la escucha activa, la aceptación incondicional de la persona²⁰.

¹⁹ G. AUSLOOS, *Las capacidades de la familia*, Barcelona 1998, Herder.

²⁰ C. ROGERS, *Psicoterapia centrada en el cliente: práctica, implicaciones y teoría*, Barcelona 1986, Paidós.

Pero además el acompañante hace un proceso personal que resultará fundamental para poder estar junto a los otros ayudando en su caminar.

Por una parte, es fundamental saber preguntarse cómo se ubica uno en relación con la cuestión planteada. Ante determinados hechos o situaciones, el acompañante tiene unas creencias que otorgan valor positivo o negativo a lo que observa en el otro; a veces se trata de prejuicios o ideas preconcebidas, que si son excesivamente rígidas o inamovibles dificultan la empatía; por otra parte, el acompañante muchas veces tiene experiencias y vivencias más o menos cercanas o personales que marcan su trayectoria o las actitudes en torno a diferentes cuestiones. La forma de mirar lo que ocurre y de darles significado se fundamenta en estas creencias y estas experiencias; pero además, la propia forma de mirar la realidad que uno tiene delante ya viene matizada o a veces reencaminada por las vivencias propias. Descubrir qué hay de uno mismo en aquello que se contempla, en lo que se observa, es un primer paso fundamental para saber dar al otro lo que de verdad necesita.

Por otra parte, cada persona maneja la comunicación interpersonal guiado por unas metarreglas sobre cómo sí comunicarse y cómo no comunicarse. Esto regula sobre qué hablar y sobre qué no, con quién sí y con quién no, cómo enfocar la comunicación, cómo expresar o no sentimientos, los positivos y los negativos, y un largo etcétera de cuestiones en torno a la comunicación. Si la persona que acompaña o que ayuda a familias y parejas hace explícitas sus propias metarreglas sobre comunicación para sí mismo y eventualmente para el otro, facilita el encuentro, ya que este conocimiento le permite ajustar su estilo comunicacional y dar respuesta a quienes piden ayuda desde las claves relacionales de éstos, trabajando a veces para transformarlas.

Una actitud del acompañante que facilita en gran medida el encuentro con los ayudados o acompañados es lo que se denomina «posición uno por debajo»: es el propio acompañante, de quien se supone que estaba por encima porque es el que sabe o el que aconseja, que se coloca por debajo en la relación jerárquica con los acompañados. Hay muchos mensajes que van a transmitir esta actitud, enormemente facilitadora en los contextos de ayuda: explicitar que la persona sabe de sí misma más que el ayudador, sorprenderse por caminos o conatos de soluciones que ella misma encuentra, valorar esfuerzos y/o logros conseguidos, animar a encontrar alternativas explicitando la capacidad del ayudado... Entre

ellas, resulta fundamental saber pedir ayuda para ayudar: «yo sin tu ayuda no puedo ayudarte», «tenemos que hacer equipo para que me ayudes a ayudarte», «os agradezco que me ayudéis a ayudaros». Cuando se enfoca la relación de ayuda desde estas actitudes «uno por debajo», se favorece que los recursos de la persona o de la familia emerjan y cobren relevancia, al tiempo que los ayudados se convierten en los verdaderos agentes de su evolución, devolviéndoles el control sobre el cambio.

Otra actitud fundamental para la relación de ayuda es no culpabilizar, de inicio partir de la premisa de que las personas actúan de la mejor forma que saben o que pueden. Dese esta premisa, la pareja, los padres, la familia ayudada no quedan bloqueados, sino que pueden situarse más que mirando el pasado, con una actitud proactiva en la que, llegados a este punto, cada uno toma conciencia de qué puede hacer para resolver o mejorar las cosas. Pero hay que matizar que una cosa es que el acompañante no culpabilice y otra que permita que la persona experimente la «natural» culpa que muchas veces es sanadora, sobre todo porque facilita caer en la cuenta del daño hecho, la empatía para ponerse en el lugar del otro y la petición de perdón.

El acompañante no puede perder de referencia el contexto en el que se produce este encuentro: hemos de distinguir el contexto pedagógico (en asimetría: el acompañante sabe, el acompañado aprende) del contexto de colaboración (de igual a igual: cada uno sabe de una parte y se trata de hacer un trabajo en equipo)²¹. El contexto pedagógico es necesario cuando se trata de instruir. Pero el contexto de colaboración contribuye más a que las personas descubran sus capacidades, sus tesoros, al tiempo que favorece el control sobre la situación. Esto es muy importante, porque cualquier cambio o recolocación personal se hace más probable de ser llevado a cabo cuanto más propio lo siente la persona, cuanto más sale «de dentro».

La tarea de ayudar y acompañar sólo tiene sentido si se es capaz de transmitir esperanza realista. Siempre hay motivos para la esperanza, aunque esto muchas veces implica ajustar las expectativas a algo más acorde con la realidad. De esta esperanza realista emerge la aceptación incondicional, imprescindible para el proceso de transformación personal, que arraiga en la experiencia de ser querido y aceptado incondicio-

²¹ C. WEBSTER STRATTON - M. HERBERT, *Troubled families – problem children: working with parents: a collaborative process*, Chichester 1995, Wiley & Sons.

nalmente. Benedicto XVI en este sentido señala que «el ser humano necesita un amor incondicionado»²². Muchas veces una de las diferencias más significativas entre el inicio de la relación de ayuda y el final de ésta es la capacidad de esperar y confiar que las personas han recuperado, de sentirse aceptadas y amadas; y esto es muy importante en sí mismo, porque la confianza es motor de transformación y cambio.

La persona que ayuda o acompaña a parejas y a familias se ha de convertir en experto en encontrar tesoros, el tesoro que cada uno lleva dentro. Para encontrar, hay que saber buscar: a veces la búsqueda está condicionada porque se hace siguiendo parámetros muy simples (en términos de bien-mal, sí-no, todo-nada), cuando la persona es mucho más rica y los matices de capacidades y posibilidades son infinitos. Por otra parte, para encontrar hay que buscar en el lugar adecuado: a veces se subestiman figuras del contexto familiar en quienes no creemos que haya posibilidades de ayudar en un proceso de cambio o evolución, por ejemplo, cuando se subestima a un miembro de la pareja por el hecho de ser alcohólico, cuando si se lo dialoga con él antes como persona que como alcohólico, puede aportar vivencias, ideas y perspectivas que amplían las posibilidades de evolución. Por último, para hacerse experto en encontrar el tesoro que cada uno lleva dentro, hay que creer que lo tienen. Si creemos que está ahí, podemos descubrirlo y, lo más importante, facilitar que la persona, la pareja, la familia, por sí mismos lo descubran.

²² BENEDICTO XVI, *Spe salvi*, 2007.