



- ◆ Trabajo realizado por la Biblioteca Digital de la Universidad CEU-San Pablo
- ◆ Me comprometo a utilizar esta copia privada sin finalidad lucrativa, para fines de investigación y docencia, de acuerdo con el art. 37 de la M.T.R.L.P.I. (Modificación del Texto Refundido de la Ley de Propiedad Intelectual del 7 julio del 2006)



Ninguna familia es perfecta, pero eso no significa que haya perdido el sentido como institución social. Aquilino Polaino-Lorente, experto en terapia familiar, aclara que es posible enderezar los entuertos cuando se cuenta con un diagnóstico adecuado. El reto es para los terapeutas; las decisiones, para los familiares.

La familia es un universo complejo y resulta casi imposible que sus integrantes concuerden en el modo de percibirlo. Las relaciones interpersonales son tan complicadas y la personalidad de cada sujeto tan diversa, que sucede lo mismo que en la relación conyugal: cada cual tiene percepciones distintas.

Por eso, una de las principales barreras de la familia y el matrimonio es la incomunicación. La ignorancia que tenemos unos de otros es inmensa.

Las terapias familiares fallan en un amplio porcentaje porque el psiquiatra no evalúa a cada persona ni realiza un diagnóstico de la familia. En mi experiencia clínica, 50% de sus miembros requiere tratamiento psicofarmacológico y, lo más importante, ninguna familia es igual a otra.

Hace 25 años, en la Universidad de Minnesota, se elaboró la *Escala de Olson* para brindar una imagen verosímil de cómo percibe cada uno a su familia. Consta de 20 preguntas que se responden de manera individual y cuenta con indicadores que permiten al terapeuta una buena evaluación de los miembros de la familia.

De esta escala resultan tres dimensiones en la evaluación de familia: *cohesión*, *adaptación* y *comunicación* –aunque a mi

retrato de familia: paraíso o infierno

parecer existen mejores instrumentos para explorar la dimensión comunicativa-. Las preguntas proporcionan las percepciones individuales de la autoridad, disciplina, responsabilidad y obligaciones en el propio entorno familiar.

Siguiendo la gráfica 1, la escala muestra cuatro tipos de familia en el ámbito de adaptabilidad –caótica, rígida, estructurada o flexible– y otros cuatro respecto a la cohesión –desprendida, enredada, separada o unida–. Si combinamos los resultados de ambos rubros, resultan 16 tipos distintos de familias. Cuatro extremos, ocho intermedios y cuatro mejor estructurados. Según el diagnóstico de la escala, son más problemáticos los extremos y los intermedios.

Aunque vivir en un tipo de familia no determina nada, sí que puede condicionar los problemas que se presentan; cada una de ellas es más vulnerable frente a cierto tipo de conflictos.

Ahora veremos ciertas categorías de las estructuras que componen una familia y cómo son en cada tipo.

GRÁFICA 1

		COHESIÓN			
		BAJA			ALTA
ADAPTABILIDAD	ALTA	Desprendida	Separada	Unida	Enredada
	Caótica				
	Flexible				
	Estructurada				
BAJA	Rígida				

TODOS DEPENDEMOS DE TODOS

La independencia es muy sana. Pese a ello, «todos somos dependientes de todos», la libertad humana implica interdependencia, lo que otro haga o deje de hacer puede beneficiarme o perjudicarme.

En la relación conyugal, por ejemplo, si un esposo se enfada en la noche porque su sopa está fría, y monta una batalla campal, daña a todos los miembros de su familia, incluso a gente de fuera; habrá un hijo que no duerma o una niña que lllore en su cama. Supongamos que al día siguiente uno de estos chicos hace una redacción para el colegio donde jura que nunca se casará. La profesora queda consternada y, como quiere al pequeño, le pregunta el motivo. Esto la obliga a trabajar una hora más, todo porque a aquel señor se le ocurrió hacer un berrinche por su sopa.

Todos dependemos de todos, pero nadie debe depender afectivamente de otro. Por dependencia afectiva entiendo la inmadurez que hace a una persona valorarse a sí misma en función del cariño que recibe, pues padece un hambre absoluta de afecto.

Paradójicamente, en las familias enredadas, donde la cohesión es máxima, la independencia es muy alta; por el contrario, es baja en las desprendidas, donde la unión es casi nula.

En cambio, el vínculo emocional es muy alto en la familia enredada, «si sufre uno, sufrimos todos», y muy bajo en la desprendida. Esto no quiere decir que los familiares no se quieran, sino que no se demuestran el afecto ni están muy pendientes unos de otros.

datos curriculares

Médico cirujano por la Universidad de Granada con especialidad en Psiquiatría y Psicología Clínica. Catedrático de Psicopatología en la Universidad Complutense. Director del departamento de Psicología de la Universidad San Pablo-CEU de Madrid, y de la división de Psicología y Psiquiatría del Instituto de Ciencias para la Familia (Universidad de Navarra). Presidente de la sección de Educación Especial de la Sociedad Española de Pedagogía.
aquilinopolaino@terra.es



DELIMITAR EL ESPACIO VITAL

En toda familia hay límites *internos* y *externos* que dibujan el espacio vital de cada uno para sí mismo y para nadie más. Un límite interno es el modo en que, por ejemplo, un hijo entra en el dormitorio de su hermana o ella le toma una prenda, pidiendo permiso o no. Los límites favorecen que el nieto respete a su abuelo y que el hijo lo haga con sus padres. Cuando son límites muy amplios los problemas internos pueden ser desastrosos.

A su vez, los límites externos marcan las relaciones de la familia con el mundo. Por ejemplo, ¿cuántos amigos de los hijos han estado en casa? En una familia enredada, casi ninguno. En esa casa todo brilla, predomina el orden y la limpieza, los amigos no entran porque ensucian y desordenan. ¿Sabe un padre qué hace su hija con sus amigos si no los conoce? La niña sale con muchos y últimamente con uno de coleta, ¿qué es preferible, mantener la casa albeando o que ella salga con un desconocido?

Los límites familiares pueden ser abiertos, cerrados o semiabiertos. Por lo general, es preferible que los externos sean abiertos y los internos, semiabiertos. Si se ignora el respeto, el hogar será un completo desastre.

SALTOS GENERACIONALES, ¿SIN BARRERAS?

Los límites generacionales marcan una barrera entre los distintos miembros de la familia. Es necesario que existan, que sean claros y haya intercambio. En una familia demasiado unida, el mocoso de tres años se apropia del asiento del abuelo, quien deberá ir a sentarse en una silla gastada de la cocina.

Desde una óptica positiva, hay niños que han aprendido más de su abuelo que de su padre. El último caso del que tuve noticia me emocionó mucho: un pequeño perdió a su abuelo en septiembre y a su padre en diciembre. Con el primero paseaba, compartía momentos memorables... Por supuesto estaba muy deprimido y me confesó que sentía más pena por la muerte de su abuelo que por la de su padre; no porque no quisiera al segundo, sino porque su abuelo había dejado una huella más profunda en su vida. Ahora quiere estudiar medicina. Naturalmente, su abuelo era un médico jubilado.

Es muy útil que una generación aprenda de las que le anteceden, incluso de las que le siguen. Por eso resulta necesario definir bien los límites generacionales.

TIEMPO COMPARTIDO: SOLEDAD O ASFIXIA

Todos necesitamos un espacio y un tiempo propios, pero en el hogar hemos de compartirlos.

En una familia enredada, siempre están todos juntos; si alguno se levanta, los demás lo siguen, se van a la cama a la misma hora... En la desprendida, en cambio, es extraño que el padre coma alguna vez con sus hijos o que la madre platique con ellos. Estos dos errores deberían evitarse de alguna manera, no sé cuál resulte peor: en una familia enredada, todos se asfixian; en una desprendida, se sienten solos.

En la familia desprendida, la comida carece por completo de una función social. Cada cual llega a su hora, abre el refrigerador y come lo que encuentra. Una verdadera comida implica dialogar, compartir, ofrecer: «¿sirvete más», «¿te gusta?», «¿cómo te ha ido en la universidad?». Abrir la nevera y engu-

llir lo primero que salta a la vista es más propio de un toro que de un ser humano.

En la familia separada, sus miembros se ven el rostro muy de vez en cuando; en cuanto a la unida, comparten el tiempo necesario sin asfixiarse.

Para obtener un diagnóstico del tipo de familia en que vivimos, podemos preguntarnos con quién pasamos gran parte de nuestro tiempo: la pareja, amigos, compañeros, conocidos.

En una familia enredada, las amistades suelen ser comunes, una hija nunca saldrá con un sujeto que no conozcan sus padres y hermanos. Necesita el visto bueno de todos, lo mirarán de arriba abajo, le preguntarán si fuma, cómo se lleva con sus padres... La niña no alternará con alguien que no haya pasado el examen.

En el otro extremo, la madre de una familia desprendida desconoce por completo a los amigos de su hijo. Suponiendo que el muchacho sea un paradigma del carisma y liderazgo, tendrá una centena de amistades. Para la señora, serán simplemente «gente» y, si desconoce de esta manera las relaciones de su hijo, ¿podrá decirse que lo conoce a él?

Como podemos apreciar, ambos extremos son insanos. Haría que buscar un equilibrio entre la debida independencia de los hijos para decidir con qué personas quieren relacionarse, y la necesidad de los padres de conocer a la gente que forma parte de su vida.

¿QUIÉN MANDA EN EL HOGAR?

Cada ser humano, por ser libre, es responsable de las decisiones que inciden de manera directa en su vida. No podemos organizar la vida de los demás al dictado de la nuestra, así como la nuestra no puede girar en torno al dictado de los otros.

En la familia desprendida, cada quien toma las decisiones por su cuenta, es raro que los padres interfieran con los hijos. En el polo opuesto, toman todas las decisiones en conjunto. El novio de la hija se vuelve novio de la familia entera.

Pongamos un ejemplo. La madre pregunta a su hija: —¿Qué vas a estudiar en la universidad? —A mi me gustaría farmacéutica. —¡Farmacéutica! Ya hablaremos en la noche.

Al llegar, su padre le dice: —Me ha comentado tu madre lo que quieres estudiar. Esa carrera no te la pago. Con la cabeza que tienes, debes estudiar biogenética. Vamos a pensarlo.

Su madre agrega: —Yo creo que lo suyo es la biogenética. Y el hermano mayor: —Sí, estoy de acuerdo con ustedes.

El lunes, la chica estará inscrita en una carrera que no le interesa.

En una familia enredada, toda decisión se toma en conjunto, aplastando la libertad de cada uno para elegir aquello que marcará el rumbo de su vida. En la separada, sólo algunas decisiones se toman conjuntamente porque a veces resulta inevitable que los miembros deban ponerse de acuerdo sobre alguna nimiedad. En este espectro, la familia unida alcanza el equilibrio entre la independencia y la decisión en conjunto.

En el hogar cabe orientar, consultar, aconsejar a los padres, hijos o hermanos. Pero cada uno debe responsabilizarse de sus decisiones. No podemos abusar de la libertad de los otros, ni por exceso ni por defecto. En esos casos, los hijos suelen ser los más afectados.

UN RETRATO EN 20 PREGUNTAS

Un breve comentario a las preguntas de la *Escala de Olson* ayudará a perfilar mejor el propio retrato familiar.

1. ¿Nos pedimos ayuda unos a otros?

En especial entre marido y mujer. Cuando a uno se le presenta un problema en el trabajo, ¿pide ayuda al otro? Tal vez técnicamente no le pueda ayudar, pero sí con apoyo y comprensión.

2. ¿Tomamos en cuenta las sugerencias de nuestros hijos a la hora de solucionar los problemas?

Si los hijos tienen muy poca edad o los problemas son muy graves tal vez no es posible. Pero si tienen 18 ó 20 años es importante contar con ellos; de otro modo, no los apreciamos en lo que valen y conducimos a la familia de manera despótica.

3. ¿Estamos de acuerdo con los amigos de cada uno de nosotros?

Suele haber más problemas en familias sin amigos, cuando sus miembros comparten poco y viven muy cerrados en sí mismos, pero también si las amigas de la mujer son enemigas del marido o los amigos de él no son bienvenidos en casa.

Numerosos matrimonios se unen porque los compañeros del trabajo del marido son recibidos en casa con sus respectivas mujeres y la esposa hace amistad con ellas enseguida. Así, ella se entera del trabajo del marido y él se siente a gusto con sus compañeros. Pero si sus amigos le caen mal y le prohíbe invitarlos, la esposa no sabrá nada acerca de su trabajo.

4. ¿Escuchamos lo que dicen nuestros hijos en lo que se refiere a la disciplina?

No es cuestión de obedecerlos, pero sí de escucharlos.

5. ¿Nos gusta hacer cosas con nuestros familiares más próximos?

Esto indica si la familia se ha aislado de sus familias de origen o, por el contrario, si es permeable y abierta.

6. ¿En nuestra familia mandan varias personas?

La familia no es monárquica ni presidencialista, es bicéfala, y tiene que mandar tanto el marido como la mujer. Se trata de un gobierno con dos cabezas que, sin darse cabezazos entre sí, abarcan un horizonte de visión más amplio, se alternan, delegan funciones, se sustituyen... y eso es necesario.

Si el padre le exige al hijo o lo regaña, la madre luego puede animar al chico y ser amable. Pero la siguiente vez deberá ser ella quien le hable fuerte y él quien le defienda. Si siempre es el padre quien reprende, la madre queda sin autoridad y él se convierte en verdugo.

Educar hijos es gobernar personas. Y sólo se puede hacer bien cuando se tiene autoridad de prestigio, no de función. Autoridad de función es decir: «Soy tu padre y se acabó». Autoridad de prestigio es ir por delante, hacer más cosas que ellos, exigirse más a uno mismo y pedir las cosas con mucha delicadeza, pero sabiendo que si las incumplen se les pondrá en su sitio.

Gobernar es difícil, pero los padres tienen todas las ventajas: son hombre y mujer, dos estilos de gobierno diferentes, unidos, con muy buena preparación por experiencia de la vida y con mucha diferencia de edad respecto de los hijos.

A R Q U I T E C T U R A
**SUN
SYSTEMS**
D E S I G Ñ O

UN ESTILO DE VIDA..

Fabricantes de:

- Solariums,
- Kioskos,
- Sky lights,
- Cubiertas móviles



www.sunsystems.com.mx

Av. Canal de Miramontes 2360 - Col. Avante - C.P. 04460 - 5679 1428 / 6056 - 5678 0238 - 5677 6112



7. ¿Nos sentimos más unidos entre nosotros que con personas que no forman parte de la familia?

Puede parecer paradójico, pero hay ocasiones en que los hijos, incluso los padres, se sienten más unidos a personas ajenas a la familia.

8. ¿Tenemos diversas formas de solucionar problemas en nuestra familia?

Ante un problema, ¿siempre se hace lo mismo? Uno se niega a hablar del asunto, la otra grita, él se marcha, ella da un portazo... Eso no es solucionarlo. ¿Acaso en la empresa hacen lo mismo? Claro que no, ya los habrían corrido. Y no es que quieran más a la empresa que a su familia, pero ahí han adoptado una actitud profesional. El matrimonio también exige cierta profesionalidad para tratar cada problema según su naturaleza.

9. ¿A todos nos gusta compartir el tiempo libre con los demás miembros de la familia?

Indica cómo se organiza el ocio, el tiempo libre, la reunión familiar, el pasarlo bien.

10. ¿Discutimos los castigos de nuestros hijos entre los cónyuges y los hijos mayores?

Para que la disciplina sea justa y se eviten los extremos de consentir todo o explotar por nada, conviene decidir el castigo entre padre y madre, a no ser que la circunstancia exija una corrección ejemplar e inmediata. En ese caso, después se analizará con el cónyuge si fue adecuado.

Eviten conductas impulsivas, machismo, feminismo y padres tiranos, pues los niños son muy sensibles a la injusticia. Calificar de injustos a los padres es uno de los peores traumas y un verdadero conflicto: las personas que más se quieren son las que más se detestan. Si se equivocan y castigan al inocente o imponen un castigo muy fuerte, hay que pedir perdón; ello fortalece la autoridad, no la rompe.

11. ¿Nos sentimos muy unidos entre nosotros?

La unión entre marido y mujer debe ser más fuerte que entre padres e hijos. Es la primera unión y constituye el fundamento de las demás. Sin padres no hay hijos.

12. ¿Nuestros hijos toman decisiones en la familia?

Los hijos tienen que tomar decisiones porque son libres. La libertad se les concede gradualmente, desde los seis años, empezando con cosas mínimas. Esa es la grandeza de la paternidad y la maternidad. Los hijos no son propiedad, como si fueran un nuevo brazo que brota del hombro; ellos deben ir tomando algunas decisiones y los padres desprenderse poco a poco de ellos.

13. Cuando nuestra familia se reúne para hacer algo, ¿falta alguien?

Esto indica disciplina, código normativo, unión, adaptación, etcétera.

14. ¿Las normas cambian en nuestra familia?

Las normas son como la estructura en la que juega la familia y deben ser estables, constantes, pocas, estudiadas reflexivamente y admitidas por todos. Pero las normas se han hecho para el hombre, no el hombre para ellas. No es bueno cambiar los principios. Pero sí la aplicación de las normas y los reglamentos cuando de eso depende la salud, la adaptación, la felicidad de la familia.

15. ¿Resulta fácil pensar en cosas para hacer todos juntos en familia?

Desgraciadamente muchos contestarían esta pregunta: «Nada fácil, salen todos corriendo».

La independencia es muy sana. Pese a ello, la libertad humana implica interdependencia, lo que otro haga o deje de hacer puede beneficiarme o perjudicarme.

16. ¿Intercambiamos las responsabilidades o tareas y las obligaciones de casa?

Si no quieren una casa-pensión e hijos maleducados, conviene pensar casi antes de que nazcan en qué tipo de encargo se les podrá dar cuando tengan cuatro años. Al igual que los padres se encargan de darles de comer y traer el dinero para que puedan ir al colegio, salir con sus amigos, etcétera, ningún hijo debe quedar sin una tarea en casa.

17. ¿Consultamos al resto de la familia sobre las decisiones personales?

Lo sano es que lo hagamos sobre algunas, y sobre otras no.

18. ¿Es difícil identificar quién manda en nuestra familia?

Si es muy difícil, aquello es un caos. Y si es un caos, las normas no se cumplen y así no se puede educar a ningún hijo.

19. ¿En nuestra familia es muy importante sentirnos unidos?

Hay familias en las que sí y otras en las que no.

20. ¿Es difícil decir quién es el encargado de cada una de las tareas de la casa?

Se relaciona con la pregunta 16 y refleja el grado de adaptación.

LA TERAPIA FUNCIONAL

La familia se rompe porque no se ponen los medios para evitarlo. Los terapeutas son una ayuda clave, pero hacen faltan muchos y los pocos que hay ignoran que es una realidad demasiado compleja para estudiarse a la ligera. Se requiere mucha preparación.

Cada hogar es un sistema de elementos e interacciones diversas. La terapia resulta imposible sin una evaluación previa que nos indique frente a qué tipo de familia nos encontramos. Insisto, no debería haber tratamiento sin evaluación, ni diagnóstico sin tratamiento.

¿Acaso no sería absurdo ir a un hospital en el que, sin ningún estudio ni historial clínico recetaran penicilina a todos los pacientes? Algo similar sucede hoy con la terapia familiar.

Uno de los retos más importantes que enfrentan los psiquiatras es fundamentar una terapia eficaz que logre resultados palpables en menos de seis meses. Pero esto seguirá siendo una utopía si no se toma en cuenta que «no existen dos familias iguales». Sin una evaluación previa, el terapeuta está atado de manos frente a los problemas.

Por muchos años me he dedicado a la terapia familiar; aunque es un trabajo en el que se sufre mucho, es también uno de los más gratificantes. No sé si lo haré algún día, pero me gustaría escribir sobre el sufrimiento y la felicidad de los psiquiatras: a nosotros nos suele tocar lo peor de la sociedad. Aún así, meterse en la intimidad de los demás es como vivir muchas vidas humanas en una sola. ¿Qué profesión puede ofrecer una intimidad más rica?

No podemos ser como de cemento armado ni tampoco sufrir con la intensidad de cada paciente, hemos de transitar a medio camino, siendo sensibles ante los problemas de los demás, pero con la debida distancia para encontrar racionalmente la forma más eficaz de ayudarlos. ●