

Familia presente

Las familias: sus ciclos y los retos que enfrentan

Catalina Rodríguez Pichardo

En mi experiencia como terapeuta familiar me he encontrado con muchos padres e hijos que desconocen el ciclo vital que enfrentan como familia, e ignoran, por lo tanto, sus crisis y cómo manejarlas.

En artículos anteriores publicados en este boletín se han definido los ciclos por los que pasan las familias. En esta ocasión quiero compartir con ustedes algunas ideas relacionadas con este tema, explicando el concepto de familia, ahondando en las características de los ciclos y, sobre todo, en el manejo de las crisis normativas.

La familia es un grupo de personas -unido por vínculos y lazos consanguíneos- en el que hay una estrecha interacción y en el que cada uno de sus miembros desempeña determinadas funciones que tienen como finalidad que sus integrantes se desarrollen integralmente como individuos. La familia es la primera escuela: ahí es donde se forma la personalidad de los individuos, donde se les provee de estructuras que permiten el desarrollo de aptitudes, actitudes y valores. La familia es la instancia mediadora entre el individuo y la sociedad, ya que en ella se establecen las bases de su interacción con los demás, misma que le permitirá identificarse y definir su propia identidad; con esa interacción, los individuos se preparan para participar en el total social. En pocas palabras, la familia provee a sus integrantes de lo necesario para llevar una vida plena.

La familia es un sistema cambiante y dinámico; por lo tanto, pasa por etapas o ciclos normativos de desarrollo. En cada uno de esos ciclos hay una serie de cambios: en su estructura, en la manera de interactuar y de comunicarse de sus miembros, en el establecimiento de límites y reglas, en sus necesidades y en la expresión del afecto.

Los ciclos por los que pasa la familia son los siguientes: el desprendimiento, la formación de la pareja, la familia con hijos pequeños y de edad escolar, la familia con hijos adolescentes, la familia con hijos adultos y la familia en la etapa tardía.

El primer ciclo, el desprendimiento, se caracteriza porque la persona se encuentra en la etapa final de la adolescencia, en la que tiene que enfrentar situaciones diversas con una mayor responsabilidad, libertad y autonomía. El individuo se dirige hacia la independencia y, por lo tanto, se desprende de su familia. Es muy común que en esta etapa se den el seguimiento de la vocación, relaciones sociales más complejas y la elección de una pareja.

El reto principal para la familia en este período es apoyar la integración personal para que el individuo, el hijo o hija, logre estructurar su vida en torno a una carrera y mediante la elección de su pareja. Para el individuo existe el compromiso de fortalecer el yo para luego formar un nosotros. Una de las estrategias que contribuye al buen desenvolvimiento de esta etapa es trazar un plan de vida en el que los hijos se visualicen a sí mismos en una vida futura plena y definan los pasos a seguir para llegar a ella. Es conveniente que en esta etapa los jóvenes desarrollen ciertas habilidades para la vida, que le sirvan de instrumento para alcanzar el éxito personal deseado. Esas habilidades son, por ejemplo, la asertividad, la autoestima, la seguridad, la capacidad de negociación y un sistema adecuado de toma de decisiones. Los padres pueden ayudar a sus hijos a cuestionarse su futuro y el camino que van a seguir para lograrlo, además de fomentar en ellos el desarrollo de estas habilidades dejándolos tomar sus propias decisiones y asumir las consecuencias que éstas les traigan.

El segundo ciclo, la formación de la pareja, se caracteriza por un cambio de jerarquización. En esta etapa el rol principal de la familia reside en el ser pareja y en el establecimiento de las nuevas pautas de interacción para las negociaciones, la intimidad, la economía y las interacciones familiares-sociales; así se constituye la estructura conyugal. El reto principal en este período es la integración de los individuos como pareja. Algunas de las estrategias que contribuyen a la buena adaptación y al desarrollo de este período consisten en armonizar los estilos y expectativas de ambos; establecer las modalidades propias para mantenerse en contacto íntimo; comprender que la pertenencia es enriquecedora y no sólo limitante; y aprender a resolver los conflictos de manera constructiva.

La familia con hijos pequeños y de edad escolar es el tercer ciclo. Hay una serie de características notorias en esta etapa. Antes que nada, la pareja en que la mujer está embarazada pasa por una serie de cambios físicos y emocionales. Es muy frecuente encontrar sentimientos ambivalentes, como tristeza porque las cosas no van a seguir siendo iguales y, por otra parte, alegría por el nuevo miembro que llega a conformar la familia; temor de no ser buenos padres y a la vez confianza en sus habilidades: se trata de la ilusión contra la realidad. Después de que nace el primogénito, hay una serie de cambios estructurales en la pareja y en la familia. Entre estos cambios cabe mencionar la influencia de la familia extensa (los familiares de ambos cónyuges) en la educación de los hijos y la reestructuración de los roles familiares y conyugales.

El reto principal en este tercer ciclo es la adaptación al nuevo rol de padres sin descuidar la vida de pareja. Algunas estrategias que pueden ser útiles para el buen desarrollo de esta etapa son el establecimiento de un plan familiar en el que se establezcan las medidas a tomar para fortalecer la relación de pareja, la relación de la familia extensa y la formación del hijo. Además, es importante dedicar tiempo a la vida de pareja y permitir a cada uno de los cónyuges que realice su función de padre o de madre. Cuando los hijos ingresen a la escuela,

hay que reestructurar nuevamente la pareja y hay que darle a los hijos las herramientas sociales necesarias para la buena convivencia escolar, como el respeto, la asertividad, la autoestima y la colaboración. No puede olvidarse que en esta etapa los hijos necesitan que sus padres les brinden amor, cuidados, seguridad y protección.

El cuarto ciclo es la familia con hijos adolescentes. Este período se caracteriza por la coincidencia de la crisis de la mediana edad, por la que pasan los padres, y la crisis de transición de los hijos. La crisis de la mediana edad de los padres es un período de auto cuestionamiento sobre los logros personales, conyugales y familiares; en este período, además, ocurren muchos cambios físicos en las personas, mismos que provocan el temor a perder la juventud.

Los adolescentes por su parte enfrentan transformaciones en los siguientes planos:

- Físico: hay un crecimiento repentino del cuerpo y cambios hormonales.
- Axiológico: se establece y se consolida una escala de valores organizada y jerárquica.
- Sexual: hay una maduración sexual que se da con el desarrollo de las características sexuales primarias y secundarias, la conversión de lo sexual a ser centro del cuerpo y de la mente, y la búsqueda del placer.
- Social: los amigos pasan a ocupar el primer lugar en la prioridad de los jóvenes, porque se sienten identificados y gratificados por ellos; hay una búsqueda de una relación emocional profunda y sincera.
- Cognitivo: hay un cambio en las operaciones formales y el surgimiento del razonamiento hipotético-deductivo.
- Psicológico: el adolescente busca su identidad y cuestiona todo, define su vocación, cuestiona la personalidad de los padres y remodela las imágenes parentales, vive una contradicción entre dependencia e independencia, tiene sentimientos de confusión y angustia, y se expresa predominantemente con el lenguaje corporal.

En este período también hay un cambio en la estructura familiar porque surge en los jóvenes una relación ambivalente con los padres (el deseo de acercarse y, a la vez, de alejarse); la familia se reorganiza y hay cambios de reglas y de límites. El reto principal en este período es reestructurar la familia hasta el punto en que las nuevas estructuras funcionen normalmente.

Algunas estrategias que pueden manejarse en esta etapa son:

- Renegociar las relaciones entre padres e hijos como, por ejemplo, no tratarlos como cuando eran pequeños, o sea, evitar los sobrenombres cariñosos y los gestos que a esta edad los hacen sentirse incómodos.
- Asegurar la cercanía y disponibilidad de los padres.
- Establecer redes de apoyo social.

- Hacer un esfuerzo por comprender la postmodernidad para manejarla mejor, lo que implica estar informados de los avances tecnológicos y sociales.
- Ser padres democráticos, lo que supone: brindar aceptación, calor humano y empatía; actuar con firmeza; tener disposición para negociar; y dar a los hijos autonomía psicológica para la toma de decisiones.
- Corregir las conductas de los jóvenes, pero no su persona, dejándolos ser como son; hablarles con pocas palabras y sin repetir los ejemplos usados en anteriores conversaciones.
- Buscar soluciones con la participación de los hijos.
- Ser cordiales con los jóvenes.

El quinto ciclo es la familia con hijos adultos. Las características de esta etapa es que los hijos ejercen su vida de una manera más independiente, ya que actúan como adultos; los miembros de la pareja pasan de ser padres a abuelos; se genera la crisis del nido vacío, en la que los padres sienten una ausencia emocional y existencial por el desprendimiento de los hijos; hay una reestructuración familiar y de pareja; se vive una etapa de duelo ante el desprendimiento y la adaptación al cambio.

En esta etapa el reto principal de los padres es adaptarse a los cambios de manera funcional y dar apoyo a sus hijos. Los hijos deben desarrollar el autogobierno, la autoadministración y el autodominio, evitando el pseudo lanzamiento, que es la independencia física sin autonomía emocional.

Algunas estrategias que pueden resultar de utilidad en este ciclo son:

- Documentarse sobre el nuevo proceso que se va a vivir.
- Concentrarse en lo que se está ganando en la nueva etapa en vez de en lo que se está perdiendo.
- Intercambiar las expectativas que se tienen para la nueva etapa, tanto con la pareja como con los hijos.
- Realizar un nuevo plan de vida y disfrutar de la nueva etapa.

La última etapa, la etapa tardía, se caracteriza por los muchos cambios físicos que ocurren en ella. En este período se pasa de criar hijos a ser cuidado por ellos; se dan la jubilación o la pérdida del trabajo, la pérdida del cónyuge y la recapitulación de la vida. Los retos principales que se viven en esta etapa son la adaptación a la involución y el darle un sentido a la vida. Algunas estrategias que pueden resultar útiles para cursar con éxito esta etapa son:

- Indagar sobre el proceso de involución y prevenir las enfermedades.
- Cuidar la salud física y mental a través de ejercicios físicos y mentales.
- Utilizar el tiempo de manera productiva, realizando juntas de amigos, practicando una afición, etc.

Cada uno de los ciclos familiares mencionados en este artículo tiene sus propios retos. Lo ideal para enfrentarlos sería que cada miembro de la familia

contribuyera en lo que le toca, con lo que se aseguraría el desarrollo armónico de la misma.

Finalizo este artículo con una frase que pienso que ayuda a fortalecer la relación familiar: “Para crecer reconozco al otro; y el otro, así reconocido, se siente bien y me reconoce a mí”.

Catalina Rodríguez Pichardo es licenciada en educación, graduada en la Pontificia Universidad Católica Madre y Maestra de República Dominicana, y tiene una maestría en terapia de pareja y familiar, otorgada por Indiana State University. Actualmente cursa el doctorado en innovación tecnológica educativa de la Universidad Virtual del Tecnológico de Monterrey y trabaja como psicóloga en la Dirección de Asesoría Psicopedagógica del Campus Monterrey.