

# LA FAMILIA EMOCIONALMENTE ECOLÓGICA

Por Mercè Conangla i Jaume Soler

(Entrevista Diario “Qué”)

## ¿Cómo definirían la ecología emocional?

Es el arte de gestionar la información y la energía que nuestras emociones nos aportan de tal forma que podamos dirigirla a la mejora de nosotros mismos, de nuestras relaciones con los demás y, como consecuencia, del mundo que nos rodea.

## ¿Por qué se encuentra en declive el modelo de familia tradicional?

“Nada es más peligrosa que una idea si ésta es la única que se tiene” (Chartier) El mundo cambia, las personas cambian y evolucionan, aparecen nuevos retos y nuevas respuestas ante la realidad. Las instituciones familiares rígidas basadas en un planteamiento único provocan involución y sufrimiento en las personas que sienten que no encajan en aquel modelo. La institución familiar debería estar siempre al servicio de las personas y no las personas al servicio de la institución. Cada vez es más necesario humanizar y flexibilizar esta institución para que, en lugar del muro y prisión en que a veces se convierte sea un entorno emocionalmente ecológico donde podamos crecer, aprender, vivir y convivir con armonía y amor. Sólo así sobrevivirá la familia

## ¿Qué comportamientos hace que se ponga en peligro la familia?

- El cierre a experimentar diferentes fórmulas y definiciones de familia
- La falta de crecimiento y maduración personal de las personas que la forman
- La no existencia de un proyecto familiar compatible con el despliegue de los proyectos individuales de las personas que la forman
- La creencia en la exclusividad en los afectos y el sentido de la posesión
- Las relaciones de poder mal entendidas
- La incomunicación
- La contaminación emocional del clima familiar
- La aceptación como algo “normal” del mobbing familiar, de la necesidad del sacrificio,
- La familia utilizada sólo como un refugio, una forma de comodidad, transmisión patrimonial o seguro de supervivencia pero alejada de los afectos reales
- La creencia de que hay que resignarse a la familia de origen o biológica que nos ha tocado aunque sea totalmente desadaptativa

**¿Hasta que punto se puede hablar de mobbing (como apuntáis en el dossier) dentro de la familia?**

El acoso moral no sólo existe en el entorno laboral o escolar. La familia como grupo humano es un sistema abierto sometido a múltiples influencias tiende a preservar su equilibrio aunque a veces sea a costa de uno o varios de sus miembros. Así puede ocurrir que dirija su agresividad hacia uno de sus integrantes como mal menor para librar al resto. A veces ocurre poco a poco, la víctima se convierte en *víctima* progresivamente y los *maltratadores* progresivamente en verdugos. Lo más duro de este mobbing es que existen familiares implicados en el papel de *consentidores* y esto es terrible para la persona acosada dado que en un entorno debería proteger, amar, acoger y potenciar uno sólo encuentra agresiones, indiferencia o aislamiento.

**¿Qué actitudes o pautas de comportamiento se han sumado de nuevo a las relaciones de familia y que ponen en peligro su modelo tradicional?**

Globalización. Mayor contacto entre formas diferentes de ver el mundo, de valorar la realidad, de organizarse. Mayor contacto entre personas de diferentes creencias, religiones y culturas.

Una sociedad que fomenta por un lado la individualidad y que por otro lado penaliza la diferencia.

La creencia de que podemos dirigir nuestra vida y que tenemos el derecho de hacerlo pero la dificultad para asumir una libertad responsable y ser generosos al convivir.

Los miedos. Que provocan conductas polarizadas de rigidez, de mayor control, de falta de comprensión...

La realidad de las nuevas familias que no estaban contempladas en el modelo tradicional pero que ya no pueden ser ignoradas

**¿Entonces nuestra familia serían realmente las personas a las que elegimos -amigos, parejas- más que las que aportan los lazos de sangre?**

Nos definimos por el tipo de familia que formamos – la familia escogida - y no por el tipo de familia donde hemos nacido o crecido. La biología por sí sola, es un mal criterio para elegir a quienes van a formar parte de nuestro contexto más íntimo. No siempre el azar agrupa a personas compatibles y, en ocasiones las combinaciones pueden ser totalmente desequilibrantes. Tenemos la responsabilidad de crear nuestra propia familia afectiva –familia escogida – en la que puede estar incluida toda o sólo en parte nuestra familia de origen además de otras personas con las que nos unen lazos de afecto, solidaridad y vida compartida.



## **¿Por que lado se rompe la cuerda... la pareja o las relaciones paternofiliales? ¿Cuáles atraviesan por un peor momento?**

No se puede generalizar. La cuerda se rompe cuando uno es incapaz de gestionarse a si mismo, de pensar por si mismo, de sentir por si mismo, de ser autónomo. La cuerda se rompe cuando uno se ignora, se traiciona, no tiene un proyecto de vida que les dé sentido. Entonces, se agarra al otro hasta asfixiarlo o bien se enfrenta al otro para descargar su propia frustración. No pueden funcionar nuestras relaciones personales de pareja, hijos, amistad, si no somos capaces de hacer un buen equipo con nosotros mismos entre mente, emoción y acción.

## **Al hablar de ecología ¿se puede decir que la familia es nuestro ecosistema actual? ¿cómo lo deberíamos cuidar?**

La familia es nuestro ecosistema afectivo primario. Allí crecemos y nos desarrollamos, allí se sientan las bases de nuestro estilo emocional, se forma nuestra escala de valores y nos ofrece modelos adultos más o menos adaptativos y equilibrados. Es emocionalmente ecológico e inteligente escoger relaciones que nos permitan crecer y ser mejores en lugar de resignarnos a lo que la genética, el azar o la cultura han establecido como obligación.

### **Referencias:**

**“Juntos pero no revueltos” De la familia obligada a la familia escogida**

*Jaume Soler y Mercè Conangla*

Editorial Amat, 2006