

FAMILIA DE ORIGEN: cimientos de una nueva realidad

CASI TODOS CONOCEMOS FAMILIAS A LAS QUE LLAMAMOS POR EL APELLIDO, "¿CONOCES A LOS PÉREZ? ¡CLARO!, PUES EL PEQUEÑO DE LOS HERMANOS...". CUANDO HABLAMOS DE "LOS PÉREZ" PENSAMOS EN UNA FAMILIA CONCRETA, CON UNA HISTORIA PROPIA Y UNA MANERA DE SER ÚNICA, CON UN MODO DE HACER LAS COSAS.

Esa historia desarrolla la identidad familiar que enseña y modela una manera concreta de vivir y relacionarse con el entorno. Cada familia promueve un estilo de comunicación, resuelve los conflictos de una forma y determina aquellos aspectos de la vida que deben considerarse importantes. Se viven tradiciones y costumbres, teniendo las celebraciones un estilo propio, el de "los Pérez".

A través de lo que vivimos y de aquello que nos cuentan y expresan nuestros padres y hermanos, desarrollamos una identidad que ayudará a escribir nuestra historia y la historia de las siguientes generaciones. A la familia de la que venimos la llamamos "familia de origen".

El comienzo de los matrimonios necesita un proceso de adaptación a su nueva vida que implica una nueva posición ante la familia de origen. Tanto la nueva familia como las de origen vivimos emociones encontradas: libertad y miedo, alegría y preocupación, abandono y tranquilidad.

Para los padres es un momento de felicidad ver a los hijos formar su nueva familia, crecer e independizarse. A la vez puede ser difícil recolocarse y situarse en un plano diferente. Para los hijos es una alegría inmensa el formar su propia familia. También necesitan cambiar la relación con los padres, porque desde ese momento entran en el terreno de juego dos familias de origen.

De la misma manera que rompemos el cordón umbilical, nos soltamos de la mano de nuestros padres para caminar o nos rebelamos para desarrollar nuestra propia identidad y madurar en la adolescencia, las personas deben situarse ante su nuevo estado de vida con respecto a sí mismos, a su familia de origen y al cónyuge.

Los "sentimientos encontrados" proponen un cambio sano y necesario para la continuación de la historia familiar, tanto para padres y hermanos como para los cónyuges. Volar y dejar volar. Respetar y no dejarse controlar. Ayudar y no favorecer la dependencia. Cuidar a otros, cuidarme, dejar que me cuiden y dejar que se cuiden.

Al proporcionar qué corresponde a cada uno, puedo moderar el miedo al alejamiento de los hijos, el sentimiento de orfandad de ellos, mi preocupación por cómo estarán mis padres, la responsabilidad de atender las necesidades de los otros.

Es lógico que haya cierta resistencia en la familia de origen al cambio en la dinámica familiar y que necesiten sentir la presencia de los hijos. Lo bonito es promover ese cambio -en nosotros y en ellos- y hacer que estén presentes pero de otra manera, con su "nueva familia" y "en mi nueva familia". En el fondo no abandono la familia de origen, sino que la familia sigue creciendo y madurando.

Para promover este crecimiento familiar evitamos quedarnos anclados en los modos que antes funcionaban y favorecemos el cambio tomando cada uno nuestra responsabilidad, sin despertar en el otro obligaciones que no le corresponden o sentimientos de culpa falsos por abandonos que no existen. Queremos hijos libres y responsables, no hijos esclavos y culpables.

De la misma forma, los hijos aprenden a diferenciarse y vivir su propia historia, a tomar sus responsabilidades personales, a apoyarse en su familia de origen con una medida adecuada que abraza y no ahoga, que calienta y no quema, que riega y no encharca.

Unas nuevas relaciones, estrenadas con cada nuevo matrimonio en la familia, sanas y adecuadas, favore-



cerán sentimientos de autonomía, de independencia libre y de cuidado recíproco y ordenado.

Se pueden organizar encuentros familiares, pedir consejos, vivir ocio juntos, siempre desde la libertad de decisión y desde el respeto a tres familias que necesitan de su intimidad. **A mayor libertad, mayor cercanía real de los hijos. Cuanto más control ejerza la familia de origen, se producirá mayor alejamiento afectivo de los hijos, aunque estén cercanos físicamente.**

¿Es necesario que los padres renuncien a los hijos y que los hijos pierdan a los padres? No se trata de romper con la propia historia: somos lo que somos gracias a todo lo que hemos recibido y vivido. El objetivo sano es centrarnos en la nueva familia que comienza. **Aceptar, integrar e incorporar los tres estilos familiares y hacer que el centro de nuestra vida sea nuestro cónyuge. Todo esto requiere un aprendizaje y un proceso, amando la trama.**

María y Juan se acaban de casar y quieren pintar su nueva casa. En casa de María siempre habían pensado que los colores pastel relajaban y hacían de las habitaciones lugares cálidos y agradables. En casa de Juan les gustaba innovar y experimentar con nuevos colores y estilos más vivos. Cuando hablaron para ponerse de acuerdo sobre los colores de su casa, lo importante no era qué color era mejor, si los colores pastel o los colores vivos, ni siquiera era importante llegar a una mezcla perfecta. Lo más importante era elegir un color propio, que sopesase lo bueno de los tonos pastel y de los colores brillantes o incluso que no tuviera nada que ver con unos ni con otros.

A veces, los matrimonios se encuentran con dificultades para relacionarse con sus familias de origen de una manera que les permita seguir creciendo y mejo-

rar su relación. Es común tener dificultades a la hora de crear un estilo propio en el que los padres respeten y acepten que los hijos decidan acerca de su vida, sus horarios, el ocio.

Son necesarios ciertos límites que no sólo están relacionados con el espacio físico o la intimidad del hogar, sino también con el respeto y la confianza hacia el nuevo matrimonio en sus decisiones y su modo de hacer propio.

Otro problema que nos podemos encontrar es el de establecer una escala de valores propia. Tanto por la presión de los padres que considerarán qué valores son los que debemos elegir, como porque el mismo matrimonio tenga dificultades para descubrir los suyos propios y vivan por inercia los valores de la familia de origen.

También es común encontrar dificultades a la hora de establecer la economía familiar o el reparto de las tareas del hogar, la implicación en el cuidado de los hijos o la vivencia de la fe. De nuevo recuerdan y traen al presente las identidades familiares del sistema de origen y ponen en marcha mecanismos que llamamos "fidelidades ocultas": *"en mi casa las tareas del hogar se organizaban..."*, *"los sábados siempre había comida familiar"* o *"no se compraban dulces salvo..."*.

Lo interesante es darse cuenta de que hay determinadas costumbres que no son mejores ni peores, sino diferentes. Que podemos mirar al futuro sin aferrarnos a ellas creando nuestra propia historia, tomando del pasado lo que nos enseña a vivir el presente y tener un proyecto personal. Asumir la realidad del momento y en el caso concreto del matrimonio construyendo un presente y un futuro personalizado a nuestro modo. Si en mi casa en Navidad cocinaba mi padre, ¿por qué



no ahora cocinamos toda la familia junta? ¿Por qué no establecemos nosotros una nueva costumbre de reunión familiar? ¿Por qué no nos planteamos cómo queremos vivir la austeridad?

Si analizamos estas dificultades nos damos cuenta de que la responsabilidad de la independencia de la nueva familia creada no sólo depende de los padres, los hijos deben facilitar también su propia independencia. Así rompemos "el mito de la suegra", porque los hijos pueden reflexionar acerca de cómo promueven esa autonomía de su nueva familia y cómo aprovechan los recuerdos y beneficios del pasado, para seguir creciendo y desarrollándose.

Para establecer el nuevo vínculo con la familia de origen es necesaria una comunicación clara. Poner límites a los padres a veces duele, no sólo al que los recibe sino que también para los hijos es difícil pedirles el respeto y la distancia necesarios.

Desde la acogida, la comprensión y el agradecimiento por lo que hemos recibido, aunque en un momento determinado cueste asumirlo, **a la larga mejora la relación porque nos permite profundizar en nuestro propio proyecto de vida conyugal, estableciendo nuestras prioridades.**

A veces son los padres los que deberían poner el límite a los hijos y animarles a vivir en su propio espacio. Los hijos no deben dar por hecho que los padres siempre van a estar cuando lo necesiten: ya no están a su cuidado y deben también respetar sus espacios y tiempos.

¿De dónde vengo? ¿Con quien estoy? ¿A dónde voy? Aunque sean preguntas existenciales personales podemos responderlas pensando en cómo establecer la nueva relación con la familia de origen.

¿De dónde vengo?, ¿cómo soy?, ¿cómo resuelvo conflictos, mis valores, creencias, etc.?, y ¿a dónde voy? O mejor dicho, ¿a dónde vamos?, ¿cómo queremos que sea nuestra nueva familia? Este será el camino que, con paciencia, logrará que al igual que "los Pérez" nosotros seamos "los".

**Teresa Barrera Cruz. Psicóloga
Unidad de Terapia de Pareja y Familia
Consulta Dr. Carlos Chiclana - Madrid
www.doctorcarloschiclana.com**

PARA PENSAR

- ¿Puedo enumerar algunos de los rasgos que forman nuestra identidad familiar?
- ¿Qué valores, creencias, estilos educativos o de comunicación han ayudado a construir vuestra nueva familia?
- ¿Qué celebraciones, tradiciones o situaciones que vivimos nos ayudan a recordar de dónde venimos? ¿Hemos generado nosotros nuestras propias celebraciones, tradiciones y estilo?
- Como padres: ¿qué actitudes de nuestros hijos nos ayudan a vivir su nuevo estado como camino de crecimiento personal?
- Como hijos: ¿qué actitudes de nuestros padres nos ayudan a centrarnos en nuestro matrimonio, respetando sus espacios y sus tiempos, y nos facilitan la creación de nuestro nuevo sistema familiar?

Y ACTUAR

- Al igual que es importante y muy necesario delimitar los tiempos para la vida conyugal, **es importante valorar y dedicar tiempo para disfrutar con la familia de origen.** Tanto en pequeños momentos de intimidad con los padres y hermanos como en grandes celebraciones familiares. De la misma manera que podemos planificar el ocio familiar, podemos contar con tiempos de dedicación exclusiva a padres y hermanos respondiendo a sus necesidades o disfrutando de su compañía.