

La familia

La familia es considerada un sistema que se sostiene a sí mismo y que tiene mecanismos de retroalimentación que le permiten preservar su identidad e integridad al restaurar el equilibrio después de una crisis.

La familia puede adaptarse a diferentes y variadas circunstancias, lo cual actúa a favor y en contra del núcleo familiar. A favor porque una familia funcional puede sobreponerse a cambios y crisis. En contra, porque una familia disfuncional puede acostumbrarse a una patología en un miembro con tal de no romper el núcleo familiar (por ejemplo, en casos de adicciones o maltrato, muchas familias aprenden a mantenerse en medio de estas situaciones, porque llegan a percibir las como algo normal en ellos – esto se conoce como *mitología familiar*-).

Una familia disfuncional no se ajusta a los cambios porque sus mecanismos son ineficaces e inflexibles. Los patrones de transacción (hábitos cotidianos y comunicación interna) de la familia se ven afectados cuando un miembro se sale del funcionamiento normal.

Dos extremos en las familias disfuncionales son la interdependencia excesiva y la independencia exagerada. En las primeras, cualquier cambio puede provocar una crisis. En las segundas, no existe fuerza para afrontar los problemas y estos tienden a ignorarse o evitar temas displacenteros.

El sistema familiar se ve afectado en su totalidad cuando un miembro tiene problemas. Los problemas más frecuentes en el círculo familiar son: disconductas en los hijos, fracaso o mal desempeño escolar, muerte o enfermedad de uno de los padres o hijos, actitudes de rebeldía en los adolescentes, violencia y/o delincuencia juvenil, problemas de adicción o dependencia, amistades no agradables a los padres, rivalidad entre hermanos, problemas económicos, falta de lazos emocionales y de comunicación, desempeño erróneo de roles, etc.

Uno de los factores vitales para el mantenimiento de la salud familiar es la apertura a la comunicación. En la familia, la comunicación debe ser multidireccional porque debe funcionar entre los padres, como pareja, y entre padres e hijos. También es importante reconocer las influencias espirituales y sociales que dejan sentir su efecto en un o varios miembros de la familia; pensemos, por ejemplo en las crisis de identidad, el cambio de valores por antivalores, la presencia de la Internet, los medios de comunicación e, inclusive, las relaciones con personas que ejercen algún tipo de dominio o control.

¿Qué se puede hacer para desarrollar y mantener una buena comunicación familiar que permita al sistema estabilidad y salud emocional? Algunas ideas: Es importante vivir de acuerdo a sólidos principios morales, bíblicos. Es necesario establecer y mantener límites. No abandonar la oración y estudio bíblico familiar. Evaluar los patrones de comunicación y mejorarlos. Procurar una expresión equilibrada de afecto y disciplina.

Aunque en este tiempo el ritmo de vida, las presiones económicas y las metas individuales pueden verse desde ópticas positivas o negativas, la familia debe luchar para la conservación de sus "tesoros". Cada familia cuenta con tesoros que se transmiten de una generación a otra: las raíces de su historia, las tradiciones; las hazañas o tragedias superadas; los valores; las metas que se han trazado y los sueños, hasta absurdos, que se ha tenido. Estos tesoros se convierten en pilares donde se sostiene la identidad familiar y se entretejen en el tiempo para formar parte de los valores individuales.

Tener tesoros y compartirlos implica inversión de tiempo. El tiempo que se invierte en la familia ayuda a fortalecer los lazos, a que el vínculo pueda fundarse sobre elementos indispensables: el amor, el respeto, el cuidado propio, la responsabilidad.

Con la ayuda de Dios esta generación puede más que sobrevivir en medio de las presiones, la corrupción, la devaluación de los valores

personales y sociales. Nos toca aferrarnos de Él y aprender a conservar nuestro sistema familiar. Cada familia saludable y funcional se convertirá en un eslabón importante en el sistema llamado sociedad, en el sistema llamado Patria.

*Erika Harris
Pastora
CCI Panamá*