

Psicología de la vida en familia

Juan Manuel Saucedá García*

Introducción

La familia es el sistema primario por excelencia, el más poderoso al que pertenece un individuo. La vida en familia proporciona el medio más adecuado para la crianza de los hijos, en condiciones adecuadas satisface las necesidades biológicas y psicológicas de los niños y representa la influencia más temprana y duradera en su proceso de socialización. Minuchin ha afirmado que la familia constituye la parte extracerebral de la mente, pues determina en gran medida las respuestas del niño y de sus otros miembros ya que la vida psicológica no es exclusivamente un proceso interno. Freud afirmaba que en la historia de la ciencia el hombre ha sufrido tres golpes en su orgullo personal: el primero fue el saber que la tierra no es el centro del universo. El segundo la teoría de que el hombre desciende de animales. Y el tercero el argumento de que la mente está determinada por fuerzas inconscientes que el individuo no siempre es capaz de controlar. Haley agrega que ha habido un cuarto golpe: el descubrimiento de que la causa de la conducta humana no se localiza tanto dentro del individuo sino en un contexto social más amplio, su familia en primer término. De ahí la conveniencia de conocer los aspectos fundamentales de la estructura familiar para determinar su funcionalidad y en su caso, implementar las orientaciones terapéuticas pertinentes. Dado que la normalidad es un concepto relativo y discutible cuando se aplica a aspectos psicológicos familiares, es preferible utilizar un término más pragmático y menos controvertido como es el de funcionalidad, cuyas características serán discutidas a continuación.

La familia difiere de otros grupos humanos en aspectos tales como la duración e intensidad de los lazos afectivos que unen a sus integrantes y las funciones que estos desempeñan. Las características psicológicas de la familia son más que la suma de las personalidades individuales de sus miembros. Para entender su funcionamiento se requiere conocer también sus relaciones interpersonales, pues las acciones de cada uno de ellos producen reacciones y contra reacciones en los demás y en ellos mismos. En otras palabras, las características de la familia son las propias de un sistema abierto. Dentro del sistema actúan fuerzas tanto positivas como negativas, que determinan el buen o mal funcionamiento de esta unidad biológica natural. Jackson dio a este conjunto el nombre de dinámica familiar, y le atribuyó un papel fundamental en el constante cambio y crecimiento de la familia. El proceso de discriminación entre las interacciones funcionales y las disfuncionales exige de parte del clínico la investigación de ciertos parámetros derivados de la psicoterapia sistémica, parámetros que pueden quedar integrados en tres áreas principales del funcionamiento global del grupo familiar: la organización o estructura, la solución de problemas y el clima emocional, según el Manual Diagnóstico y Estadístico de las Enfermedades Mentales (DSM IV).

1. ESTRUCTURA Y ORGANIZACIÓN

La estructura de una familia está constituida por las pautas de interacción que se establecen entre sus miembros, quienes organizan sus relaciones dentro del sistema familiar en una forma altamente recíproca y reiterativa. Con fines de estudio es posible especificar esas interacciones en los siguientes parámetros: jerarquía, alianzas, límites, roles o papeles y formas de control del comportamiento. La estructura está enfocada en la diferenciación y mantenimiento de las funciones del grupo familiar.

Aquí se discuten los aspectos funcionales de cada uno de los parámetros mencionados y se plantean las bases para determinar la funcionalidad de una familia de acuerdo con el enfoque estructural.

1.1 Jerarquía

Como en todo sistema, en la familia se establecen diferentes niveles de autoridad que varían de acuerdo con las etapas del ciclo vital, las características de personalidad de sus miembros, la dinámica de las relaciones conyugales, el orden al nacimiento, etc. Cada individuo pertenece a varios subsistemas y en ellos adopta diversos niveles de autoridad. Por ejemplo: en el subsistema madre/hijo, la madre puede ejercer el nivel jerárquico más elevado, situación que cambia cuando su esposo se encuentra presente pues entonces ella asume una autoridad más baja si existe una relación conyugal tradicional de tipo complementario.

La distribución funcional de la autoridad requiere que ésta quede bien definida en cada contexto de la vida familiar. Lo deseable es que la jerarquía más alta sea compartida flexiblemente por los padres en las proporciones que ellos decidan. Si uno de los progenitores monopoliza el poder en forma rígida es posible que su pareja se sienta dominada, proteste directa o indirectamente, manifieste síntomas psicológicos, busque la alianza de alguno de los hijos para desquitarse, utilice maniobras para sabotear las decisiones o para conseguir mayor poder, etc.

En el caso de los hijos adolescentes es normal que traten de intervenir en las decisiones que les atañen (permisos, dinero, uso del coche, etc.) ya que se encuentran en proceso de adquirir mayor autonomía y si los padres no están de acuerdo en negociar con ellos pueden desencadenarse conflictos que afecten a todo el sistema. En el desempeño de las funciones de padre y madre se requiere del uso de cierta autoridad pues, aunque es deseable que la familia siga una tendencia democrática, no se trata de una organización sin líderes.

Existen familias en las que uno de los hijos detenta un poder excesivo ya que por razones no siempre conscientes los padres lo tratan con demasiada indulgencia y/o protección, de manera que la vida de todos parece girar alrededor de sus demandas. Pueden generarse así los llamados “niños omnipotentes”, cuya conducta refleja inmadurez emocional y una disciplina muy pobre.

Si se transgreden las líneas de autoridad o cuando éstas no están claramente definidas pueden surgir problemas psicológicos a nivel individual o grupal. Tal ocurre, por ejemplo, al tolerar las conductas irrespetuosas y abusivas del hijo, si cuando la madre lo quiere controlar interviene la abuela para defenderlo y sabotear la autoridad de su nuera. Esto no significa que se deba excluir a la abuela de la vida familiar, sino la necesidad de evitar confusiones en las líneas de responsabilidad y las reglas de convivencia.

Íntimamente relacionadas con el ejercicio de la autoridad en la familia se encuentran las prácticas de crianza seguidas por los progenitores en su afán de promover el desarrollo de la disciplina en el hijo. El proceso de la disciplina, según Maccoby y Martin, incluye de parte de los padres factores tales como sus demandas y controles, además de si aceptan o rechazan al niño y si responden a sus necesidades y manifestaciones de individualidad, o no lo hacen. Basados en tales dimensiones, esos autores clasifican así los tipos de crianza:

a. Autoritaria. Caracterizada por reglas decididas por los padres y firmemente aplicadas por ellos, sin aceptar las demandas del hijo y sin discusión o negociación. Este patrón no conduce al desarrollo de la conciencia, tiende a promover una baja autoestima y puede llevar a la infelicidad y al aislamiento social.

b. Indiferente/negligente. Hay deficiencia en demandas y controles de parte de los padres, además de poco interés en las necesidades del hijo. Conduce a problemas tales como agresividad, baja autoestima, pobre autocontrol y relaciones trastornadas entre padres e hijos.

c. Indulgente/permisiva. Hay sobreprotección y se aceptan indiscriminadamente las demandas del hijo con una carencia de controles y restricciones. Este patrón no favorece en el niño la generación de confianza en sí mismo y lo predispone a ser agresivo. Cuando los padres se cansan de tolerar las actitudes insolentes del hijo pueden llegar a castigarlos con dureza, lo cual les genera culpa y promueve nuevamente la sobreprotección en un círculo vicioso.

d. Recíproca con autoridad. Combina la firme aplicación de las reglas con un estilo de interacción donde se alienta la independencia del niño, se reconocen sus derechos, se atiende a sus demandas razonables y se le toma en cuenta al llegar a decisiones. Este patrón ideal se asocia con el desarrollo de un sentido de responsabilidad social, baja agresividad, confianza en sí mismo y autoestima elevada.

Se puede afirmar que, en un sentido amplio, importa poco cuáles métodos disciplinarios específicos se emplean con el hijo, pero los resultados son menos satisfactorios si la disciplina es muy severa o muy laxa. Hay muchas formas de conducir una buena crianza y los errores ocasionales no generan necesariamente un efecto catastrófico en la formación de la personalidad del hijo, sobre todo si los padres tratan de conducirse con flexibilidad, de aprender de sus propios errores, de estimular el desenvolvimiento de las capacidades del niño y de experimentar placer al verlo crecer y madurar.

1.2 Alianzas

Se llaman así las asociaciones abiertas o encubiertas entre dos o más integrantes de la familia. Las alianzas más funcionales son aquellas que incluyen a miembros de la misma generación, como las que se dan entre esposos, hermanos, etc. Generalmente también son funcionales las alianzas entre personas del mismo sexo. En casos donde las alianzas son rígidamente persistentes o si se dan entre miembros de diferentes generaciones con el objeto de perjudicar a un tercero se establece una asociación disfuncional llamada coalición. Un ejemplo clásico de coalición es la representada por el triángulo edípico: madre e hijo en contra del padre. Otra triada común en nuestro medio: suegra e hijo en contra de la nuera. Las alianzas más disfuncionales tienden a ser encubiertas, persisten en forma rígida y se establecen en contra de otros familiares.

Los conflictos conyugales pueden desviarse e invadir las funciones parentales para incluir al hijo y generar, de acuerdo con Minuchin, alianzas disfuncionales de alguno de los siguientes tipos:

- a.** Triangulación. Cada uno de los progenitores busca la alianza del niño y lucha por ella, lo cual genera conflictos de lealtad en el hijo, pues no puede acercarse a uno de sus padres sin sentir que traiciona al otro.
- b.** Coalición estable. El niño se alía a uno de sus padres con dos variaciones: la que ocurre cuando el padre excluido sigue luchando por el apoyo del hijo y la que resulta del hecho de que ese padre se resigne ante la situación y no pugne por modificarla a su favor.
- c.** Desviación de ataque. En esta triada el conflicto conyugal no es resuelto y se desvía en forma de agresiones al hijo, quien es definido como el problema de la familia o el chivo expiatorio. Esta dinámica se observa en algunos casos de maltrato al menor.
- d.** Desviación de apoyo. Aquí los padres tratan de minimizar su pobre relación de pareja y dedican sus esfuerzos a mimar y cuidar en exceso al hijo, lo cual se convierte en el motivo principal de su vida conyugal. El rol del niño puede ser el de consentido, débil, enfermo, valioso, etc.

1.3 Límites o fronteras

Se refiere a aspectos de cercanía/distancia entre diversas personas o subsistemas (el subsistema de los padres, el de los hijos, el de los varones, el de las mujeres, el de la familia nuclear, el de los trabajadores, el de los opositores, etc.). Los límites son fronteras o membranas imaginarias que separan a los individuos y a los subsistemas, regulando el contacto que establecen con los demás en términos de permisividad, dependencia emocional, derechos, autonomía, etc. Los límites definen los derechos de cada persona y de cada subsistema en la convivencia grupal. Cuando son firmes, los límites determinan cierta separación y promueven la autonomía relativa. Sin embargo, es deseable que los límites conserven cierta permeabilidad para permitir acercamientos, expresiones de afecto, etc.

La función de los límites consiste en marcar una diferenciación entre los subsistemas y su definición es fundamental para el buen funcionamiento de la familia. Existen bases para el establecimiento de límites funcionales cuando los esposos han alcanzado un grado adecuado de separación emocional de sus propios padres, lo cual les permite manifestar mayor lealtad a su pareja y a su familia de procreación que a su familia de origen. El subsistema formado por los esposos también requiere de límites con el resto de la familia para proteger su vida privada. Existen buenos límites generacionales cuando los padres se comportan como padres y los hijos como hijos.

El subsistema de los hermanos cuenta con sus propios límites y también está jerarquizado, de manera que en condiciones ideales las tareas y privilegios de los niños se distribuyen de acuerdo con su sexo y edad. Los límites entre miembros de diferentes sexos tienden a ser transgredidos en situaciones de hacinamiento o cuando se muestran desnudos sin ningún recato. Los límites entre madre e hijo son violados cuando aquella es excesivamente cariñosa y mantiene exagerado contacto físico con el hijo en busca de afecto que no siente o no desea recibir de parte de su marido. Los límites que rodean a la familia nuclear también deben ser respetados, en consonancia con las costumbres propias de cada contexto cultural. En nuestro medio no es raro que una pareja joven o una familia nuclear viva en casa de los padres de él o de ella, de acuerdo con una estructura patriarcal donde los padres no permiten el distanciamiento de los hijos, aunque éstos hayan contraído matrimonio o formado ya su propia familia. Hay ciertamente factores económicos que favorecen la costumbre de que varias familias convivan bajo el mismo techo o en el mismo terreno. Pero en ocasiones no son de este tipo las razones que impulsan a los hijos casados a vivir con sus padres, sino las dificultades emocionales que hacen más difícil la separación para ambas partes.

La claridad de los límites es un parámetro muy útil en la valoración del funcionamiento familiar. En algunas familias los límites individuales son difusos, la distancia psicológica entre sus miembros escasa, frecuentemente unos responden por otros y se diría que la familia es una masa amorfa. Este tipo de relación se llama amalgamada o fusionada y puede ser fuente de problemas, pues siempre es deseable mantener una cierta distancia emocional, aun con las personas amadas. Otras familias o subsistemas promueven límites tan marcados o rígidos que dificultan la comunicación, incluso la afectiva. Se habla entonces de relaciones desvinculadas. Steinhauer y Martin mencionan cuatro patrones que pueden ocurrir cuando uno o ambos padres tienen límites pobremente definidos como resultado de la separación emocional incompleta de sus propios padres:

- a.** Tendencia a culpar a otros de la conducta propia.
- b.** Tendencia a asignar funciones de chivo expiatorio a uno o más miembros de la familia.
- c.** Tendencia a generar individuos que dependen de la aprobación de otros para mantener una autoestima aceptable.

d. Tendencia al desarrollo de algunas relaciones interpersonales amalgamadas y otras desvinculadas.

La relación amalgamada o fusionada que puede presentarse entre dos o más miembros de la familia o incluso en todo el sistema implica la existencia de límites difusos, con cercanía y dependencia excesivas, cesión de la autonomía y la sensación exagerada de pertenencia al subsistema o al grupo. Así se cuenta con mucha solidaridad a expensas de la autonomía individual: pero no existe una verdadera intimidad sino una fusión destructiva donde las diferencias son consideradas amenazantes. Una relación amalgamada no traduce necesariamente un gran cariño, sino la inseguridad personal que se maneja cediendo libertad para recibir protección. En una relación amalgamada no se considera que el otro es alguien separado sino la prolongación de uno mismo.

En cambio, en la relación desvinculada los límites son demasiado marcados, poco permeables y se permite un amplio margen de variación individual pues la autonomía personal es sumamente respetada a expensas de la solidaridad y del sentido de pertenencia. Como consecuencia sólo un nivel muy elevado de estrés puede activar la disposición de apoyo del resto de la familia.

En una familia con límites funcionales existe entre sus miembros lealtad suficiente para mantenerlos unidos con flexibilidad a pesar de las diferencias individuales. También se estimula el desarrollo personal y se respeta la autonomía.

1.4 Roles o papeles

Los roles o papeles son conductas repetitivas que implican la existencia de actividades recíprocas en otros miembros de la familia. Un rol equivale a la conducta que se espera de un individuo en determinado contexto. Todos los miembros del grupo familiar asumen una variedad de roles de cuya integración depende que la familia realice sus tareas con éxito.

La funcionalidad de los roles depende de su consistencia interna, la cual existe si cada miembro se ve a sí mismo como lo ven los demás y hay acuerdo sobre lo que se espera de él. También se requiere que los roles sean suficientemente complementarios para que funcione bien el sistema. Existen roles funcionales (el de proveedor, el de ama de casa, el de estudiante, etc.), y roles disfuncionales o idiosincráticos que reflejan patología individual y familiar (el de chivo expiatorio, el de mártir, el de tonto, etc.). Lo relevante en la definición de roles es que faciliten el funcionamiento del grupo y que sean aceptados y actuados de común acuerdo. También es importante que haya flexibilidad en su asignación de manera que se puedan realizar ajustes periódicos en caso necesario, como sucede ante los cambios ambientales (pérdida del empleo del proveedor, enfermedad de la madre, etc.), o en el transcurso de una etapa a otra de la vida familiar (al pasar el hijo de la niñez a la adolescencia, por ejemplo).

La designación del rol parental es un fenómeno relativamente frecuente en nuestra cultura, donde generalmente es el mayor de los hijos quien lo desempeña o aquél que da

muestras de ser responsable y obediente. En caso de que no exista una figura paterna es común que uno de los hijos adopte sus funciones ante el resto de los hermanos y aun ante la madre. Tal actitud puede ser funcional siempre y cuando la delegación de la autoridad sea explícita (que se aclare a todos los hijos que uno de ellos quedará encargado de ciertas funciones), temporal /en ausencia de los padres) y si éstos no pretenden delegar permanentemente sus responsabilidades en el hijo parenteral. Es decir, sin permitir que determinado hijo sea la autoridad más importante para sus hermanos, ni la única. Sus funciones no deben sobrepasar su grado de madurez emocional ni interferir con su desarrollo o con la satisfacción de sus necesidades. También es deseable que el hijo parental sea supervisado para evitar errores tales como abusos de autoridad o castigos excesivos con sus hermanos menores.

Lo correcto es que los roles desempeñados faciliten el mantenimiento de la familia como grupo y al mismo tiempo promuevan el desarrollo individual de cada uno de sus integrantes

1.5 Control del comportamiento

El control del comportamiento, especialmente el de los hijos, es una dimensión necesaria para que los roles y las tareas de la vida diaria se desempeñen satisfactoriamente. El control flexible es el más deseable o funcional, aquel donde se combina lo predecible con lo constructivo. Su consistencia, basada en la claridad de las reglas, permite a los familiares saber qué esperar los unos de los otros sin sacrificio de la individualidad y espontaneidad. El control funcional es benévolo, pero también efectivo; descansa y se apoya en el consenso con el hijo cuando esto es posible, pero también refuerza los límites si es necesario. En relación con la crianza de los hijos, las formas no funcionales de control incluyen la sobreprotección parental, la supervisión inadecuada o negligencia, la privación experiencial y otras presiones parentales desviadas.

Hay dos tipos principales de sobreprotección parental: la prevención de la conducta independiente y la infantilización.

La privación de la conducta independiente puede manifestarse en la restricción drástica de las actividades recreativas o en su prohibición fuera del control o vigilancia de los padres; en el control indebido de las amistades del niño; en la promoción de actividades exclusivas entre padres e hijos que son inapropiadas para la edad; la selección de sus ropas y actividades; y en impedir que el niño tome decisiones independientes y maneje sus dificultades sociales. La infantilización se observa si se viste o baña al niño cuando éste podría hacerlo por sí mismo, si el progenitor duerme en la misma cama con el pequeño para aliviar sus temores, si se le supervisa excesivamente mientras juega o al través del contacto intensivo con sus maestros; si se le dan medicamentos que no necesita o se le pone a descansar inapropiadamente ante la menor muestra de síntomas físicos, si no se le permite enfrentar retos o estresores apropiados para su edad y si se le prohíbe participar en actividades deportivas normales.

La supervisión parental inadecuada o el control deficiente ocurre si los padres ignoran aspectos importantes de la vida del niño, tales como saber dónde se encuentra éste cuando no está en casa o si se le deja solo a una edad inapropiada; cuando hay un control parental inefectivo que no se apoya en reglas reconocibles, la aprobación depende del estado de ánimo de los padres; las actividades disciplinarias expresadas en términos generales o imprecisos, o la disciplina inconsistente entre el padre y la madre. En estos casos no hay respuestas predecibles a la mala conducta del niño y la falta de seguimiento en términos de disciplina. Los padres no intervienen ni muestran preocupación si el hijo se expone a situaciones de riesgo.

Cuando hay privación experiencial no se conversa con el niño, no se le permiten actividades fuera de la casa, se le limitan las actividades normales para la edad y no se le proporcionan juguetes. Las presiones parentales inapropiadas existen cuando no se promueve la identidad sexual del niño, se le obliga a hacer lo que no desea o se le trata de manera inapropiada para su edad (como si fuera más pequeño o de mayor edad).

La generación de sentido de responsabilidad en los hijos es más factible si existe consonancia entre las expectativas de sus padres y la conducta de éstos. En caso contrario ocurre la llamada disciplina hipócrita, en la que los padres exigen al hijo un comportamiento que ellos mismos no están dispuestos a observar, como cuando la madre prohíbe a la hija que fume, mientras ella lo hace sin restricciones.

2. SOLUCIÓN DE CONFLICTOS O RESPUESTA ANTE LOS PROBLEMAS

Para la solución de conflictos se necesita que los integrantes de la familia tengan la habilidad para comunicarse, negociar las diferencias y adaptarse al estrés. Esta habilidad se pone a prueba en las situaciones de crisis, ante las cuales la familia puede actuar con rigidez (repetiendo los patrones de conducta habituales, sin adaptarse a las nuevas circunstancias), o con flexibilidad. Por ejemplo, ante ciertos problemas, los integrantes de una pareja funcional tratan de enfrentar el asunto sin emplear amenazas o calificativos derogatorios entre ellos, expresan su enojo libremente, pero sin utilizar tácticas de lucha injustificadas o sucias, y se acercan el uno al otro cuando el conflicto ha terminado. En una familia relativamente funcional pasan por alto los desacuerdos menores para evitar fricciones innecesarias.

Para el correcto desempeño de los roles y la realización de las tareas propias de la vida familiar se requiere de la comprensión mutua, es decir, que los mensajes intercambiados sean claros, directos y suficientes y quienes los reciben lo hagan con apertura y buena disposición para evitar distorsiones. En otras palabras, una comunicación funcional es a la vez clara, específica y honesta. Si así ocurre, es más factible manejar a satisfacción las dificultades inevitables en todo tipo de convivencia. Una familia funcional se diferencia de otra disfuncional en el manejo que hace de sus conflictos, no en la presencia o ausencia de éstos. En las familias funcionales se emplea correctamente la comunicación para identificar y resolver los problemas; en cambio, en las disfuncionales la comunicación tiende a

convertirse en instrumento de ataque y el criterio a seguir ante una dificultad no es tanto lo que conviene hacer sino quién se va a salir con la suya en una desgastante lucha por el poder.

La flexibilidad se encuentra íntimamente relacionada con la comunicación y permea todas las facetas de la estructura familiar. Se requiere de flexibilidad para respetar las diferencias individuales y facilitar la adaptación de la familia ante las demandas de cambio, tanto las internas (las propias del desarrollo y otras como enfermedades, muerte de algún miembro, etc.) como las externas (las que se originan en modificaciones ambientales).

Cuando el grado de flexibilidad es adecuado, la familia cuenta con un repertorio conductual suficiente para emplearlo en la solución de sus problemas. Las familias disfuncionales en cambio se caracterizan por una rigidez que no les permite revisar alternativas de comportamiento y entonces las demandas de cambio generan estrés, descompensación y formación de síntomas.

3. AMBIENTE EMOCIONAL

El clima emocional dentro de la familia depende del tipo y expresión de los sentimientos entre sus componentes, así como del interés mutuo y de la calidad de la vida sexual. En cuanto a la expresión de los sentimientos una familia funcional permite que los familiares expresen no solo sus sentimientos negativos sino también los positivos. En una familia se considera funcional la expresión de sentimientos tales como ambivalencia, rechazo, tristeza y angustia, que son normales en cualquier relación humana, sin sentir que se corre el riesgo de perder el cariño, pues se tiene la confianza básica de ser aceptado.

Existen cinco clases de interés afectivo: indiferente, interesado sin sentimientos, narcisista, fusionado o amalgamado y empático.

En las familias con interés de tipo indiferente el grado y calidad de la afectividad son bajos, lo cual genera frustración en sus miembros y alienta la separación emocional prematura y la falsa independencia. No se tolera la intimidad y se favorece la inseguridad y la escasa autoestima.

En las familias con interés vacío de sentimientos se observa una relación interpersonal en la cual la intensidad y la calidad del interés afectivo son solamente mayores que en el tipo anterior. En estas familias el involucramiento interpersonal parece derivar más de un sentido del deber que de una empatía genuina. Si bien se puede generar un sentido de pertenencia entre sus integrantes, la ausencia de empatía verdadera generalmente da lugar a frustración, inseguridad y dudas sobre la identidad y la autoestima.

En la familia narcisista el involucramiento afectivo tiende a ser de calidad destructiva y de alto grado, pues existe solo para satisfacer ciertas necesidades individuales sin un interés real en los demás. Este tipo de relación es el que se mantiene cuando solo se trata de satisfacer algunas necesidades sociales de apariencia.

En la familia amalgamada o fusionada se establecen relaciones simbióticas, con fronteras difusas en las cuales las relaciones interpersonales son muy cercanas, pero interfieren con la maduración y el desarrollo de la autonomía. Generalmente implican la existencia de tolerancia y colusión de parte de los integrantes de la familia. Las relaciones fusionadas expresan la existencia de patología seria en la interfase entre el mundo intrapsíquico y el sistema familiar, pues reflejan una necesidad exagerada de interdependencia.

En la familia empática se mantiene un grado alto de involucramiento afectivo mientras simultáneamente se acepta y apoya la autonomía de los integrantes del grupo. Estos experimentan la seguridad de ser queridos por ellos mismos y así pueden desarrollar el sentido de autonomía y autoestima adecuada. La familia de tipo empático mantiene el equilibrio entre las necesidades autónomas de los individuos que la componen, con la cohesión necesaria para funcionar solidariamente.

Grados de funcionalidad y disfuncionalidad

El funcionamiento familiar no es un asunto categórico, sino dimensional. Es recomendable cuantificarlo desde el grado óptimo hasta el más disfuncional. El DSM IV propone la Escala de Evaluación Global de la Actividad Relacional (EEGAR). Según esta escala, en una familia con funcionamiento satisfactorio (con puntuación de 81 a 100), existe acuerdo en las rutinas diarias y flexibilidad para implementar los cambios necesarios. Los conflictos se resuelven mediante la comunicación y negociación. Hay acuerdo respecto a las funciones o tareas y una atmósfera cálida donde se expresan libremente los sentimientos, se comparten valores y hay relaciones sexuales satisfactorias.

CICLO VITAL DE LA FAMILIA

La familia tiene su propio ciclo de vida que es descrito por eventos e influido por el ambiente. Las desviaciones en el flujo natural del ciclo pueden resultar en disfunciones. Cada etapa de la vida de la familia requiere la realización de tareas que ayude a sus integrantes a adquirir competencias o habilidades para afrontar nuevos retos y progresar en su desarrollo personal. Una de las demandas de cambio más trascendentales en la vida de una familia es la que se origina con el transcurso del tiempo y el consiguiente paso de una etapa a otra de la vida del grupo. La formación de la pareja, el nacimiento de los hijos, la educación de éstos, el paso a la adolescencia o a la vida adulta y, finalmente, la contracción o desaparición de la familia, representan etapas naturales potencialmente generadoras de estrés en sus integrantes.

Formación de la pareja

Milton Erikson afirma que el arte del matrimonio consiste en que la pareja mantenga su independencia sin que eso implique cortar los lazos emocionales que los unen a sus respectivas familias de origen. Pueden ocurrir fracasos tanto por la intromisión excesiva de los padres como por la inseguridad de la pareja que recurre a ellos. Las dificultades más frecuentes del inicio de la vida en común son la incapacidad para relacionarse en forma

compatible (porque las personalidades de los esposos son demasiados rígidas o por carecer éstos de un mínimo de afinidades entre ellos); la incapacidad para establecer un compromiso marital (este es el caso de aquellos que desean seguir hacienda vida de solteros, con todas las libertades y un mínimo de obligaciones); la existencia de expectativas inconscientes conflictivas que producen síntomas neuróticos (como ocurre si la mujer espera que el marido sea un segundo padre para ella, y cuando los cónyuges se resisten a desprenderse de sus familias de origen).

Nacimiento de los hijos

Al llegar el primer hijo, la pareja necesita hacer esfuerzos para modificar los papeles exclusivamente conyugales y asumir los papeles de padre y madre, proceso que en algunos matrimonios genera enormes dificultades. Tal es el caso cuando la esposa hipertrofia su papel de madre en detrimento de sus funciones conyugales, o cuando el esposo no se resigna a compartir a su mujer con el recién llegado, sobre todo si el embarazo no fue deseado. En la etapa perinatal los defectos congénitos y la separación temprana de la madre por hospitalizaciones puede afectar la formación del vínculo afectivo con el recién nacido. Otro elemento de riesgo es la falta de habilidades o la inmadurez de la madre para las funciones de la maternidad, ya sea por su juventud, poca experiencia o limitaciones intelectuales. En la infancia, si los padres no son sistemáticos con la crianza, tal vez no proporcionen la atención física requerida ni favorezcan la formación de un sentimiento de seguridad en el pequeño. Esto es lo que ocurre si la madre no es capaz de responder empáticamente y confortar al bebé, o si no comprende las señales que revelan su bienestar o malestar.

Educación de los hijos pequeños

El sistema familiar proporciona seguridad al través de límites externos y cuidados. Desde el segundo año de vida es necesario que los padres pongan límites a las conductas potencialmente peligrosas o agresivas del hijo. De no implantar estos límites, si la madre carece de un compañero que intervenga cuando ella se siente abrumada o si ha agotado su paciencia en las fricciones con el menor, se puede propiciar en éste el desarrollo de problemas de conducta. Los niños en edad preescolar que no reciben estímulos verbales corren el riesgo de no desarrollar su lenguaje más allá del nivel instrumental. En la edad escolar, si los padres asignan al hijo un papel estereotipado (“el torpe”, “el inquieto”, “el que se porta mal”, etc.) pueden llegar a obstruir el desarrollo sano de su personalidad. La ausencia virtual de los progenitores cuando ambos trabajan o la falta de uno de ellos puede ocasionar una supervisión deficiente. Ante la depresión materna y las disfunciones familiares el niño puede resistirse a abandonar su hogar o desarrollar síntomas psicossomáticos para no asistir a la escuela.

Hijos adolescentes

Cuando los hijos llegan a la adolescencia, la familia confronta una pesada tarea: aceptar la diferenciación de papeles de los hijos crecidos, así como su separación paulatina del hogar.

Los hijos no deben ser tratados como niños por sus padres, sino cada vez más como compañeros que algún día quizá lleguen a cuidar de ellos. Los problemas surgen si hay resistencia a aceptar esos nuevos roles, cuando la separación de los hijos es traumática o cuando es difícil para los padres darles más libertad. La función del sistema familiar cuando un hijo llega a la adolescencia tardía es facilitar que éste asuma compromisos y decisiones personales, elija los caminos vocacionales por seguir y experimente los éxitos y fracasos inevitables. Los factores familiares de riesgo para la salud mental del adolescente son: supervisión inadecuada o demasiado estricta, y poca tolerancia de los padres ante los esfuerzos del hijo por ser más independiente, discordia conyugal entre los padres y presencia de psicopatología en éstos o en algún otro familiar que viva en la misma casa.

Contracción de la familia

Al llegar los hijos a la edad adulta también se presenta el reto de la diferenciación de roles y de propiciar la separación de los hijos. Cuando estos abandonan el hogar se requiere que los esposos se apoyen mutuamente para restablecer el equilibrio marital y sobreponerse al llamado “síndrome del nido vacío.” Si previamente las funciones de progenitores han superado o anulado las funciones de esposos, la salida de los hijos puede desencadenar una crisis individual o conyugal en la pareja. La llegada de los nietos puede ayudar a superar esta etapa, pues permite a los abuelos dirigir hacia ellos su ternura y aceptar con mayor resignación las desventajas de la vejez. También es útil el involucramiento con la comunidad.

Complicaciones del desarrollo de la familia

Se trata de variaciones que pueden generar disfunciones individuales o del grupo primario, sobre todo si no hay factores de protección ante estas anomalías:






- La familia monoparental, aquella donde solo se cuenta con un progenitor (habitualmente la madre), implica retos en la crianza de los hijos ante la ausencia de una pareja con quien compartir esa tarea, además de las restricciones económicas que suelen estar presentes. Aquí cabe mencionar que la ausencia de una figura paterna no genera necesariamente dificultades emocionales en los hijos ni tampoco problemas de identidad sexual en los varones. Contar con el apoyo de la familia de origen de la madre suele ser factor de protección, como ocurre frecuentemente en nuestra cultura.
- La familia interrumpida es la que se ha desintegrado por la separación o divorcio de los padres.
- En la familia reducida se ha experimentado la pérdida de uno de sus integrantes, lo que puede generar problemas de adaptación si previamente no existía una dinámica familiar funcional.
- La unión de integrantes de dos familias diferentes da lugar a una familia reconstruida; donde se requiere establecer una nueva estructura entre los esposos, entre éstos y los niños y entre los hijos que provienen de diferentes padres.

FAMILIOGRAMA

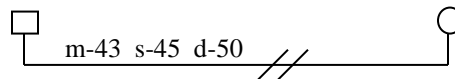
La investigación de la dinámica familiar constituye una parte importante en el estudio de todo paciente, en especial de aquellos en edad pediátrica, de acuerdo con el enfoque ecológico del proceso de salud/enfermedad. En su realización conviene incluir el genograma o familiograma porque facilita la organización de la información en forma gráfica y sencilla.

En 1985 un grupo de expertos de la Task Force of the North American Primary Care Research propuso un modelo con símbolos y procedimientos para el trazado del familiograma o genograma. Los símbolos pueden ser resumidos como sigue: si es hombre, se dibuja un cuadrado □; si es mujer, se representa con un círculo ○; si es la persona índice o el paciente identificado (PI), se dibuja con doble contorno: ◻, ⊙.

Las fechas de nacimiento y de fallecimiento pueden abreviarse con sólo los últimos dos dígitos nacimiento → 49:75 ← fallecimiento; y la inclusión de la edad de la persona dentro del símbolo (cuadrado o círculo, dependiendo si es hombre o mujer).

Los símbolos para embarazo, aborto y parto o de un feto muerto son como sigue: embarazo , parto de un feto muerto  o , aborto espontáneo , aborto provocado .

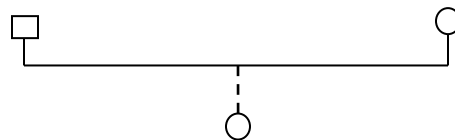
La “m” seguida de una fecha indica cuándo la pareja contrajo matrimonio y en la línea de casamiento se pueden anotar también las separaciones o divorcios:



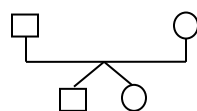
En el diagrama anterior, se señala que la pareja se unió en 1943, se separó dos años después y consumó el divorcio en 1950. Una barra inclinada indica la separación; dos barras significan divorcio. Cuando la pareja no ha contraído matrimonio, la línea de casamiento es punteada:



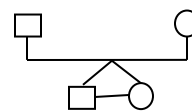
También se utiliza la línea punteada para señalar los hijos adoptivos:



Las líneas convergentes conectan gemelos a la línea de los padres. Si los gemelos son idénticos, éstos a su vez quedan conectados por una barra:



Gemelos dicigotos



Gemelos idénticos

Se acostumbra dibujar a la izquierda al esposo y a la derecha a la esposa, y se recomienda encerrar dentro de una línea punteada a quienes viven en la misma casa. Un familiograma consta por lo menos de miembros de dos generaciones y es deseable incluir a los miembros de tres generaciones sobre todo cuando conviven en la misma casa, edificio o terreno. Es útil también señalar el año en que se realizó el familiograma. Ejemplo (Figura 1).

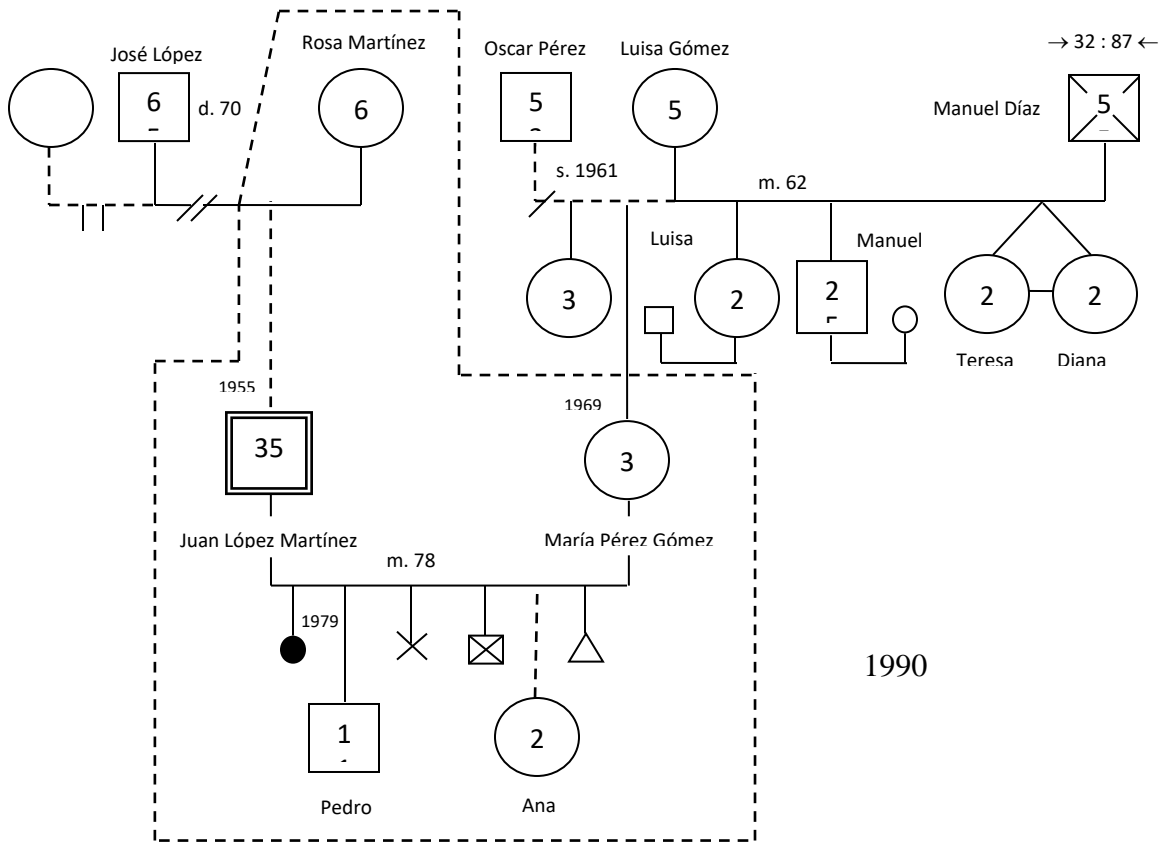


Figura 1. FAMILIOGRAMA

En este familiograma o genograma, se muestra que la persona índice es Juan López Martínez, casado con María Pérez Gómez, con dos hijos vivos (Pedro hijo biológico y Ana hija adoptiva) y otro en gestación. Juan es hijo adoptivo de Rosa Martínez y de José López, quienes se divorciaron hace 20 años.

José López vive en unión libre con su nueva mujer con quien ha procreado dos hijos cuyos datos se ignoran. María, la esposa del PI, tuvo un aborto espontáneo antes de engendrar a Pedro, su hijo mayor. Después tuvo un aborto provocado, más tarde un hijo varón que murió al nacer, luego adoptó a una niña y actualmente cursa con un embarazo. María es la segunda hija de una unión no legalizada entre Luisa Gómez y Oscar Pérez, quienes se separaron en 1961.

La madre de María contrajo matrimonio en 1962 con Manuel Díaz (muerto en 1987, con 55 años de edad) con quien procreó cuatro hijos, los últimos dos gemelos idénticos del sexo femenino.

En casa de Manuel habitan, además de su esposa y sus dos hijos, la madre de él, por lo cual los cinco quedan encerrados dentro de una línea interrumpida. Para resaltar su importancia, las figuras del paciente y su esposa están un poco más bajas de la línea de los hermanos.

Conclusiones

De acuerdo con los lineamientos derivados del enfoque estructural en la psicoterapia familiar, una familia funcional posee las siguientes características:

- a.** La jerarquía consta de un subsistema parental especialmente fuerte pues, aunque la tendencia de la familia sea democrática, el liderazgo pertenece a uno o ambos padres, quienes se apoyan mutuamente en sus actitudes de crianza.
- b.** Los límites entre los individuos y entre los subsistemas son claros y firmes, no difusos ni rígidos.
- c.** Las alianzas se basan en afinidades y metas comunes, no en el propósito de perjudicar a nadie.
- d.** Los roles son complementarios y tienen consistencia interna. No son inmutables y experimentan variaciones de acuerdo con las circunstancias cambiantes.
- e.** El control del comportamiento, especialmente el de los hijos, es flexible y consistente, benévolo, pero también efectivo.
- f.** Existe una actitud de apertura que permite la formación de redes de apoyo con otros grupos y personas fuera del núcleo familiar.
- g.** Hay la suficiente flexibilidad para garantizar la autonomía e independencia de los integrantes de la familia y para procurar tanto el crecimiento individual de éstos como el mantenimiento del sistema.
- h.** Se favorece la continuidad y también la adaptabilidad ante las demandas de cambio internas (las propias del desarrollo) como las externas (las ambientales).

Referencias

1. HALEY J. Problem solving therapy. New York, Basic Books, 1981.
2. HOFFMAN L. Foundations of family therapy. New York, Basic Books, 1981.
3. MCGOLDRICK M, GERSON R. Genogramas en la evaluación familiar, Buenos Aires, Gedisa, 1987.

4. MINUCHIN S, FISHMAN CH. The psychosomatic family in child psychiatry. *Journal of Child Psychiatry*, 1979; 18:76.
5. MINUCHIN S. *Families and family therapy* Cambridge. Harvard University Press, 1974.
6. RUTTER M. HERSOV L. *Child and adolescent psychiatry. Modern approaches*, ed. 2. Oxford. Blackwell Scientific Publications, 1985. (Citan a Maccoby EE y Martin JA)
7. SATIR V. *Conjoint family therapy*. Palo Alto. Science and Behavior Books. 1964.
8. SAUCEDA J, MALDONADO M. *La familia: Su dinámica y tratamiento*. Washington, D.C.: Organización Panamericana de la Salud, 2003.
9. SAUCEDA J. *Psicología de la vida en familia. Una visión estructural*. *Revista Médica del IMSS* 29;61-67, 1991.
10. STEINHAUER PD, MARTIN F. The family of the child. En: STEINHAUER & RAE•GRANT ed. *Psychological problems of the child in the family*. New York, Basic Books, 1983.
11. TSENG WS, MCDERMOTT JF. Triaxial family classification. A proposal. *Journal of Child Psychiatry* 1979; 18:22-53.