



natural donde pueda desarrollarse esa lucha de forma segura y adecuada.

La Separación: dentro de una maduración personal saludable, la separación es una necesidad vital. Por ello es necesario que los padres alienten a sus hijos a separarse a independizarse, a valerse por sí mismos, sin obligarles haciéndolo de una manera suave y progresiva. Por su parte, los hijos que van camino de la madurez necesitan encontrar una forma de alejarse de los padres sin romper o dañar esos vínculos de apoyo y protección, que tan bien les han servido dentro de la familia.

Apertura Emocional: dentro de la familia debe de haber libertad para expresar, experimentar y compartir los sentimientos y las emociones (ya sean positivas o negativas) sin temor a la reprensión o a la desaprobación. Si no se facilita exteriorizar las propias emociones y sentimientos, para discutir lo que sienten los miembros de la familia, se puede generar conflictos que puedan latentes pudiendo aflorar más adelante. Es el proceso que conocemos como resentimientos.

Batalla entre los padres: cuando en la familia existe un problema que parece girar alrededor de la actuación de los padres, puede haber una batalla secundaria entre ellos por determinar quién hizo las cosas bien y quién mal. Lo importante en este caso es analizar el problema y luego facilitar entre los dos la posibilidad de solucionarlo.

La Repetición: A veces repetimos cosas que hacían nuestros padres, de las que estábamos seguros que nunca íbamos a repetir: la elección de pareja, la forma de educar a los hijos, etc. Debemos recordar que la imitación es inevitable, pero la autocrítica nos ayudará a estar atentos ante aquellas repeticiones que sean esencialmente negativas y contrarias al crecimiento personal y al mejoramiento de las relaciones familiares, para así tratar de evitarlas.

Estas consideraciones que pueden verse como “observaciones de lo que a veces queda oculto” se ofrecen a los padres como advertencias de que en nuestras vidas y en nuestros conflictos existen algo más que lo meramente superficial, de lo que a simple vista se ve. Los padres tienen la responsabilidad, ante sus hijos y ante ellos mismos, de ser delicados y sensibles para observar las señales que dan sus hijos, y utilizar sus capacidades y su memoria para hacer conexiones entre lo superficial del momento y lo que pueda haber de profundo, de estar oculto (y quizás no resuelto) y, por tanto, puede quedar dentro, sin que se le haya comprendido

Próxima Reunión
17 de Septiembre
En Liceo Chapero



CICLO C:

Tema 6

Las Peleas Familiares

El concepto de pelea al que nos referimos aquí contempla situaciones que suelen darse entre las personas, y por tanto también en la familia, que se pueden definir como:

- Discusiones
- Enfrentamientos
- Conflictos

Por tanto, entendemos por peleas aquellas situaciones en las que entre dos o más personas se producen: enfrentamientos por posiciones personales; discusiones por puntos de vista diferentes; disputas por conseguir alguna cosa, rivalidades por querer ganar algo...

Abordamos este tema porque consideramos que es frecuente que en las familias se produzca en algún momento una situación que genere enfrentamientos o conflictos entre sus miembros. En este sentido no debemos olvidar que nuestras vidas no carecen de conflicto, produciéndose las primeras discusiones o conflictos en el núcleo familiar. Por ello llegamos a tres importantes conclusiones:

1. La pelea de la familia es normal.
2. Comprender y utilizar los resultados de una pelea que se produce por motivos justos (y no incluye el uso de la fuerza) puede ser una norma positiva de producir cambios beneficiosos para el crecimiento de la familia y, por lo tanto, de sus miembros.
3. Por el contrario, cuando la pelea es injusta (e incluye el uso de la fuerza) puede resultar un arma peligrosa ya que puede afectar, e incluso destruir, la familia y causar un inmenso daño en sus miembros.





Pelea Constructiva / Pelea Positiva

Pelear es algo normal (esto es lo primero y más importante que debemos recordar de la pelea), es parte esencial del crecimiento personal, y es tan importante como el contacto físico y el afecto. Por ello, a continuación mencionaremos algunas actitudes y creencias erróneas que aún mantenemos y que interfieren cuando tratamos de aprender a pelear de forma constructiva.



Creencias Erróneas:

1. **Pelear es malo.** No hay nada esencialmente malo en la pelea, siempre que sea justa, pues permite que los sentimientos ocultos salgan a la superficie. Lo importante es que la pelea tenga un motivo justo y sea establecida dentro de unos límites razonables y controlados.
2. **La Familia que se pelea habitualmente está enferma y necesita ayuda.** Esta creencia no es cierta. Una familia que se pelea dentro de límites razonables es saludable, mantiene una dinámica vital y no debe ser considerada, por ello, de enferma.
3. **La pelea o enfrentamiento familiar puede evitarse.** El enfrentamiento familiar no sólo es inevitable, sino que en algunos momentos no debería evitarse, pues por medio de él pueden aclararse y solucionarse los conflictos, malos entendidos o confusiones.
4. **Todas las disputas familiares pueden resolverse mediante un acuerdo.** Tan importante como resolver la situación a través de acuerdos es saber tolerar y aceptar las diferencias de los demás. Las familias que aprenden a vivir aceptando las diferencias individuales son más fuertes.
5. **Una vez que la pelea familiar se resuelve, está definitivamente resuelta.** Esto también es erróneo porque luego comprobamos que, una disputa "resuelta" años atrás puede aflorar de pronto bajo una nueva forma, pero tan desagradable como lo fue antes. No obstante, si es cierto que la mayoría se resuelven definitivamente.
6. **Padres e hijos son enemigos declarados.** Esto es totalmente falso, pues las necesidades de los padres coinciden ampliamente con la de los hijos y viceversa.

Aunque estas seis interpretaciones erróneas sobre los enfrentamientos y los conflictos son las más comunes no son las únicas que podemos encontrar. Es necesario que aprendamos a resolver nuestras diferencias respetando los derechos de los demás. Si a la hora de enfrentar nuestras diferencias decidimos "no hacer daño" en la pelea, habremos avanzado mucho hacia el logro de un ambiente familiar saludable y apto para el continuo crecimiento personal.

Consideraciones a Tener en Cuenta

El hecho de analizar y reflexionar sobre la importancia que tienen las peleas familiares en la expresión de los sentimientos no es ninguna garantía de que vamos a poder solucionar las cosas fácil y definitivamente. Sin embargo, realmente aprendemos con esta actividad, y esto puede tener repercusiones sobre nuestra forma de ver las cosas y de comportarnos ante el conflicto.

De este modo proponemos una observación y análisis sobre algunos aspectos a tener en cuenta para comprender y abordar mejor las peleas familiares.

La Confianza: la confianza mutua es básica y esencial para las buenas relaciones humanas. La experiencia que tengamos con la confianza durante los primeros años de nuestra formación es muy importante para definir nuestra capacidad de confiar y ser dignos de confianza en nuestra vida de adultos. Muchas veces observamos que la falta de confianza es la que genera muchos de los conflictos entre nosotros.

El Control: el control es algo que todos tenemos necesidad de ejercer en algunos momentos, así es razonable que deseemos tener alguna medida de control sobre nuestras vidas y sobre las que dependen de nosotros. Sin embargo, un aspecto que genera bastantes conflictos es cuando tratamos de controlar a los demás para conseguir que se hagan las cosas como las queremos. Así, cuando analizamos la manera como a veces peleamos y el contenido de esas peleas, deberíamos advertir el mecanismo de control que estamos utilizando. Por todo esto mientras cada uno necesita estar seguro de que tiene control por lo menos de sí mismo, también deberíamos advertir dónde están los límites de una conducta de exigencia positiva y dónde se manifiestan conductas negativas de intento de control del otro.

Libertad y Autonomía: la identidad, esa definición del propio yo, depende de establecer límites, es decir, de saber dónde termina los límites de uno y dónde comienzan los del otro. No es adecuado el ser demasiado permisivos con los hijos, como tampoco lo es el asfixiarlos con demasiada protección, exigencia o control. Por tanto hay que lograr un medio donde el niño pueda luchar por descubrir y definir su propia libertad y autonomía, su propia identidad, debiendo ser la familia el ambiente