



# FAMILIA FELIZ. NIVEL AVANZADO

## **Bloque 4: Experto en conexión.**

### **Material complementario 4. "Nosotros" frente a "ellos".**

Es frecuente que en las relaciones familiares se produzca un “nosotros” frente a “ellos”. “Nosotros” somos los adultos, “ellos” son nuestros niños.

Sabemos que el ser humano tiene una gran necesidad de pertenecer al grupo, de sentirse incluido. Algunos psicólogos consideran que es uno de los rasgos característicos de la psique humana, e incluso creen que en ocasiones el sentirse aislado puede producir dolores equiparables al dolor físico.

Tu objetivo es que en la familia no haya un equipo “nosotros” y otro equipo “ellos”. Tu objetivo es que solo haya un equipo: “todos nosotros”. Es tu principal misión como líder.

Eso no significa que lo tengáis que hacer todo siempre juntos, ni que tengáis que estar de acuerdo en todo, ni que tengáis que tomar las decisiones en grupo. ¡No!

Significa que pertenecéis al mismo grupo, que tenéis los mismos objetivos y que avanzáis juntos.

Significa que no sois antagonistas, sino colaboradores.

Quiero darte algunos recursos que pueden ayudaros a afianzar esta idea de “nosotros”.

## LENGUAJE

Lo que te voy a pedir ahora no siempre es sencillo, y tal vez no sea necesario hacerlo siempre. Pero puede ayudarte el tenerlo presente para utilizarlo con la mayor frecuencia posible.

Cuando hablamos de nuestras hijas, decimos “la niña” o “las niñas” si tenemos más de una hija. Y nos referimos a nosotros como “nosotros”. Por ejemplo: “la niña puede ver una peli mientras nosotros preparamos la cena”. El “nosotros” la excluye. Podríamos decir: “Ana puede ver una peli mientras tú y yo preparamos la cena”.

A veces dividimos a los niños en grupos entre sí. Yo tengo dos hijas y un hijo, y con frecuencia nos referimos a las niñas como “las niñas”. ¡Y no son un paquete!

Cada una de ellas es diferente, y no forman una unidad.

Los padres de mellizos llaman a sus hijos “los mellizos”, reforzando su sub-grupo.

No pasa nada si hablas así de vez en cuando, pero también me gustaría que te refirieras a cada uno de manera individual para reforzar la existencia de un solo grupo: el de todos.



## CUENTA HISTORIAS FAMILIARES

Contar historias ayuda a construir vuestra identidad. Es bonito contar historias de vuestra familia, y también de vuestros antepasados, de tu infancia... Historias que les permitan comprender de dónde vienen, y cómo ha sido la vida de quienes han venido antes que ellos, como tú.



## ACEPTA LA INDIVIDUALIDAD DE CADA UNO

En un grupo sano no se exige homogeneidad, se acepta a cada uno de sus miembros aceptando sus peculiaridades.

Si dos de tus hijos son muy buenos estudiantes, y el tercero no es tan bueno, no le hagas sentirse el raro (o el incapaz) de la familia.

Si tú has enseñado a tus hijos a ser ordenados y tu pareja no es capaz de mantener el orden, proclama vuestra diferencia: "Qué suerte tenéis de ser ordenados, vuestra vida va a ser más sencilla así. ¡No vais a pasar horas buscando cosas que se os han perdido! Mamá es desordenada y pierde más tiempo, ¡pero la queremos igual, je je!".



## PASA TIEMPO CON CADA UNO DE ELLOS DE MANERA INDIVIDUAL, Y EN FAMILIA

Estoy segura de que esto ya lo haces. Si tienes más de un hijo, a medida que crecen es a veces más difícil compartir actividades que os gusten a todos. Yo te animo a que las cenas sean siempre en familia y que hagáis planes que más o menos os satisfagan: ver una peli en familia, ir a ver a los abuelos, pasar el fin de semana por ahí, comer fuera. A nosotros todavía nos funciona cocinar o hacer repostería.



## HAZ UN ESFUERZO

Este punto sobra aquí, porque tú estás haciendo ya el esfuerzo. En cualquier caso no puedo evitar añadirlo. La única manera de implicarte en el grupo es con esfuerzo. Porque a veces, muchas veces, preferirías estar a tu aire, o preparando la cena sin atender a nadie.

**Sigue con tu compromiso, es genial que lo estés haciendo.**