

## CICLOS VITALES DE LA FAMILIA NATURAL: BELLEZA Y RETOS DE LA FAMILIA NUMEROSA.

Antes de adentrarnos en los ciclos vitales de la familia, hay que entender el "Yo" como persona individual y la persona dentro de la familia como tal.

### - LA PERSONA

El "Yo" tiene cuatro dimensiones: Espiritual, Psicológico, físico y Relacional.

Son conceptos distintos, con desarrollo distinto, pero con una constante interacción e influencia recíproca. Cada dimensión tiene unas necesidades diferentes.

El "Yo" está llamado a expresarse en esas cuatro dimensiones, es "Mi núcleo identitario" y el movimiento es de dentro hacia afuera.

¿Quién soy?

### - LA FAMILIA ¿PARA QUÉ?

El fin es la potenciación del ser de cada uno de los miembros de la familia.

Hay tres roles que no se pueden desorganizar: El rol personal, el rol conyugal y el rol parental. El desarrollo familiar tiene una evolución ordenada, predecible, natural... El desarrollo de sus miembros es a la par.

"Yo soy mujer o marido de... antes que madre o padre de..."

En la triple responsabilidad yo necesito ser responsable de mi mismo, de mi matrimonio y de mi rol como madre o padre. Son tres pilares fundamentales para que las dinámicas en la familia funcionen.

### 1ª ETAPA DE LOS CICLOS VITALES: ENAMORAMIENTO – NOVIAZGO

Individual: ¿Quién soy? Necesito poder tener un proyecto vital personal que me haga feliz, donde trabaje todas mis dimensiones.

Relacional: ¿Quién soy en relación con...? Hay una parte de nosotros que solo conocemos cuando verdaderamente nos mostramos al otro. Estamos llamados a madurar cuando nos ponemos en juego.

### 2ª ETAPA DE LOS CICLOS VITALES: FORJA DE LA PAREJA

EL AMOR DA PASO AL ENCUENTRO VERDADERO

Individual: proyecto vital personal, quererlo. Aceptar el paso del enamoramiento al amor

Conyugal: Me abro a ti y te doy espacio. Aprender a dar de una manera y recibir de otra y querer un compromiso y proyecto estable.

Reto: DESEO APRENDER A QUERERTE. Para todo esto se necesita inteligencia, afecto y voluntad.

### DEL SISTEMA FAMILIAR IDEAL AL REAL

¿Y si no logro ser feliz junto a esa persona?

Individual: Hay que renunciar a los esquemas cognitivos previos y fiarse de la subjetividad de las personas.

Conyugal: Construimos juntos y probamos las estrategias del otro.

Reto: Quiero ser feliz con lo que tengo.

"O dejo de comparar o no voy a poder vivir lo que realmente me ofrece la vida"

### 3ª ETAPA DE LOS CICLOS VITALES: HIJOS PEQUEÑOS

Diferentes vivencias

Individual: Los tres roles hay que aprender a compaginarlos. Es una responsabilidad individual.

Conyugal: El proyecto mutuo se profundiza y necesitamos encontrar espacios exclusivos para el matrimonio.

Parental: Descubrir el yo parental mutuo. Aprendemos a ser padres y a descubrir quién es mi hijo para poder potenciarlo.

El hijo comienza su proceso de diferenciación, ¿Con quién me identifico y de quién me diferencio?

Reto como padre: Me niego a mí, para darme a él

Reto como hijo: Crecer en autonomía

#### 4ª ETAPA DE LOS CICLOS VITALES: HIJOS ADOLESCENTES

Amenazas directas a la flexibilidad. Los adolescentes necesitan una autoridad de respaldo.

Individual: Valorar posible crisis personal

Conyugal: Aceptar las diferencias individuales. Inicio de nuevos proyectos vitales juntos.

Parental: Permitirles reconocer a los hijos que sus padres nos son perfectos.

“Los hijos necesitan mirarse con una mirada enamorada de los padres”

Reto como hijo: ¿Quién soy? ¿qué quiero? ¿De qué soy capaz?

Reto como padre: Fiarne de la subjetividad de mi hijo.

#### 5ª ETAPA DE LOS CICLOS VITALES: HIJOS JOVENES

Autoridad de consejo. La familia como centro de despegue.

Individual: Anclaje propio con logros y errores.

Conyugal: Proyectos en común compartiendo el ser.

Parental: Reestructuración adulta. Responsabilidades compartidas.

Retos: Profundizar en los compromisos adquiridos. Profundizar en el proyecto vital y fiarse de su subjetividad para tomar decisiones.

#### 6ª ETAPA DE LOS CICLOS VITALES: SALIDA DE LOS HIJOS

“El reencuentro”

Individual: Aceptación de cambios personales, tolerancia a los vacíos, nuevos proyectos y posibles duelos.

Conyugal: Aceptación del fin de una etapa. “Segundo noviazgo”

Parental: Aceptar pérdida del control directo sobre los hijos.

Reto: Aceptar lo que me produce la vida.

#### 7ª ETAPA DE LOS CICLOS VITALES: LA VEJEZ

Individual: Aceptar la vejez, la soledad y la muerte. Aceptar las limitaciones físicas. Toma de conciencia de la vida vivida.

Relacional: Soledad, distancia de los hijos. Renovación y aprecio conyugal.

Labor: Transmisión de la identidad y de las raíces familiares.

Reto: Terminar de desprenderse de uno mismo y abrirse a la trascendencia.

### DEBEMOS TENER PRESENTE QUE UNO PUEDE SENTIRSE PLENO EN EL MATRIMONIO SIN NECESIDAD DE TENERLO TODO.

**Por Clara de Cendra.** Directora del CAIF de la Universidad Francisco de Vitoria. Psicóloga Sanitaria y Psicoterapeuta de pareja y familia.

