

Ponencia de D. Luis Francisco Navío Serrano.

Licenciado en Psicología por la Universidad de Granada. Director Clínico en Clínica Elpis de Granada.
Experto en EMDR y Mindfulness.

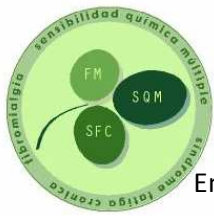
FIBROMIALGIA, SÍNDROME DE FATIGA CRÓNICA Y SENSIBILIDAD QUÍMICA MÚLTIPLE, IMPACTO EN LA FAMILIA. EL APEGO COMO SOLUCIÓN.

La aparición de trastornos como la fatiga crónica, la fibromialgia o la sensibilidad química múltiple en alguno de los miembros de una familia modifica, indiscutiblemente, las circunstancias que rodean a la relación normal que existe entre ellos, y, en algunas ocasiones, las transformaciones que se producen pueden ser tan graves, que es posible que esa relación evolucione lentamente hacia un deterioro irreversible. La condición de cronicidad puede crear situaciones de estrés crónico que no sólo impactan en el funcionamiento del núcleo familiar, sino en la evolución de la misma enfermedad.

La eclosión de la enfermedad en la familia genera una serie de cambios en la manera en que conviven y funcionan sus miembros. A medida que el proceso va avanzando, comienzan a generarse una serie de respuestas adaptativas, que pueden ser funcionales o disfuncionales, y que conducen a la ausencia de estrés o a la cronicidad del mismo.

Además del procesamiento de la enfermedad por la familia y del tipo de respuesta que esto genere, existen otros factores que intervienen en el mayor o menor impacto de la enfermedad en el núcleo familiar, como son:

- **Etapas del ciclo vital.** Debe investigarse el momento del ciclo vital en el que se encuentra la familia. Tener en cuenta este factor es importante para determinar los recursos que necesitará.
- **Flexibilidad o rigidez de roles familiares.** Se puede esperar que las familias con mayor rigidez presenten mayores dificultades para responder a la enfermedad puesto que resultará más difícil adaptarse a las nuevas demandas. Lo que ayuda en estos momentos es la flexibilización de los roles para tener diferentes recursos.



Ponencia de D. Luis Francisco Navío Serrano.

Licenciado en Psicología por la Universidad de Granada. Director Clínico en Clínica Elpis de Granada.
Experto en EMDR y Mindfulness.

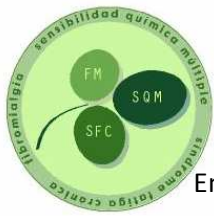
- **Cultura familiar.** El conjunto de valores, costumbres y creencias que comparten los miembros interviene positiva o negativamente en la evolución de la enfermedad.
- **Nivel socioeconómico.**

Los principales problemas que pueden presentarse en el seno de una familia son:

- Aislamiento y abandono de la familia.
- Conflicto de roles.
- Conflicto de pareja.
- Problemas económicos.
- Síndrome del cuidador.
- Ambivalencia afectiva.

Para prevenir los problemas y mejorar la respuesta de la familia ante la enfermedad, debemos crear y fortalecer la vinculación afectiva entre los miembros de la familia a partir de los elementos clave que forjan una respuesta adaptativa ante la enfermedad: la apertura de sus miembros, la sintonía afectiva entre ellos y su capacidad de reacción emocional.

Las relaciones familiares deben ser asumidas como vinculaciones afectivas, y, entendidas así, se deben crear las respuestas más acertadas. Cientos de estudios demuestran, con diáfana claridad, que no somos meros animales sociales, sino que necesitamos un tipo especial de vínculo con los demás e ignorar esta realidad sólo puede perjudicarnos en estas circunstancias. Vincularse a los demás miembros de la familia beneficia la calidad de vida de esa familia. Esos estudios corroboran, asimismo, que las relaciones positivas y afectuosas ayudan a superar mejor los problemas de la vida y que las personas que tenemos cerca, son los reguladores ocultos de los procesos corporales y de las vidas emocionales.



Ponencia de D. Luis Francisco Navío Serrano.

Licenciado en Psicología por la Universidad de Granada. Director Clínico en Clínica Elpis de Granada.
Experto en EMDR y Mindfulness.

La necesidad de vinculación afectiva viene programada en nuestros genes. Es tan básica para la vida, la salud y la felicidad como la comida, el abrigo o el sexo. Para gozar de bienestar mental y físico -para sobrevivir- necesitamos relaciones de apego adecuadas.

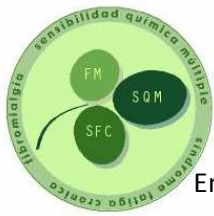
La teoría del apego nos enseña que las personas cercanas son nuestro refugio en la vida. La base de unas buenas relaciones familiares son tres:

- **Accesibilidad:** implica estar disponible, incluso cuando se tienen dudas o se está inseguro. Al hacerlo, puedes evitar la desconexión y sintonizar con las señales de petición de ayuda que manda algún miembro de la familia.
- **Reactividad afectiva:** significa sintonizar con la familia y demostrarle que sus emociones, sobre todo, la necesidad de seguridad, te importan. Implica aceptar y dar prioridad a las señales emotivas que el otro envía y responder con muestras de protección y consuelo cuando el otro lo necesita.
- **Compromiso:** el compromiso afectivo implica un tipo especial de atención destinada únicamente a la familia que incluye el estar más presente emocionalmente en la vida de la familia.

A partir de aquí, os presento un método que persigue mostrar cómo vivir de forma mucho más armónica dentro del núcleo familiar. Se trata de un método centrado en las emociones que nos ayuda a abordar las relaciones de familia con empatía. Espero que ayude a convertir la convivencia de las familias en una maravillosa aventura en común.

-El primer paso que hay que dar para crear en la familia vínculos afectivos adecuados es reconocer los "diálogos malditos". Los investigadores han identificado distintas pautas nocivas que suelen aparecer en el transcurso de una conversación las cuales pueden ser clasificadas de la siguiente forma:

- **Dialogo maldito 1:** Quién tiene la culpa. Este tipo de reacción tiene como finalidad la autoprotección, pero desemboca en el ataque mutuo, la acusación o la incriminación.



Ponencia de D. Luis Francisco Navío Serrano.

Licenciado en Psicología por la Universidad de Granada. Director Clínico en Clínica Elpis de Granada.
Experto en EMDR y Mindfulness.

Aparece cuando alguien en el seno de la familia se siente herido o vulnerable y cree haber perdido la seguridad emocional. Cuando esta dinámica destructiva se ha instalado en la relación, la esperamos, la buscamos y reaccionamos al instante cuando creemos verla venir, algo que no hace sino cristalizarla.

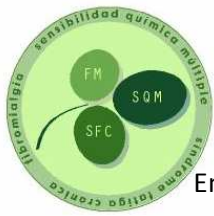
- Diálogo maldito 2: La polca de la protesta. Es la dinámica más frecuente y tentadora en las relaciones. En esta dinámica un miembro de la familia se vuelve crítico y agresivo mientras el que recibe la crítica se hace distante y está a la defensiva.
- Diálogo maldito 3: Detente y huye. En ocasiones cuando una familia viene a verme, no advierto los dos diálogos anteriores. Sólo percibo un silencio sepulcral. Lo que se ve en realidad son miembros de la familia parapetados tras una actitud de autodefensa y negación. Se han instalado en la autoprotección y actúan como si no sintieran ni necesitaran nada. Este diálogo, a menudo, es la evolución de la polca de la protesta. Sucede cuando aquel que tiende a presionar o criticar renuncia a llamar la atención de los demás y decide guardar silencio.

Para ayudar a identificar estos diálogos malditos sugiero:

- ✓ Centrarse en el presente y en lo que ocurre en ese momento.
- ✓ Observar que los miembros en conflicto están girando en un círculo vicioso.
- ✓ Considerar el propio círculo, la dinámica, como su enemigo, y reflexionar sobre las consecuencias que puede acarrear no romperlo.

En cuanto se sea capaz de identificar las dinámicas negativas y advertir cómo nos arrastran, se estará listo para aprender a romperlas.

-El segundo paso que debemos dar es identificar los puntos flacos emocionales que cada miembro de la familia puede tener. En los vínculos afectivos todos somos vulnerables, no hay forma de evitarlo. La relación con las personas amadas nos expone en el plano emocional, por



Ponencia de D. Luis Francisco Navío Serrano.

Licenciado en Psicología por la Universidad de Granada. Director Clínico en Clínica Elpis de Granada.
Experto en EMDR y Mindfulness.

eso, a veces, nos hacen daño con palabras o actos descuidados. Aunque duela, la herida suele ser superficial y transitoria. Sin embargo, casi todos tenemos una zona especialmente sensible. Se puede definir como una hipersensibilidad emocional originada por el descuido, el abandono o el desdén hacia una necesidad de apego en algún momento de la historia personal o de la relación.

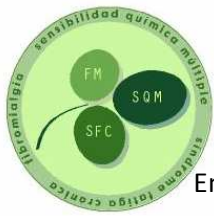
Dos señales nos advierten de que nos enfrentamos a un punto flaco, ya sea propio o ajeno. La primera, un giro radical en el tono emocional de la conversación. Por ejemplo, hace un momento tu hijo y tú estabais bromeando tranquilamente, pero, de repente, uno de los dos adopta un tono disgustado u ofendido, o, por lo contrario, reservado o gélido; la segunda, cuando la reacción a una supuesta afrenta es desproporcionada.

Semejantes reacciones se desencadenan cuando afloran necesidades y miedos primigenios en relación al apego. Son nuestras emociones más profundas y poderosas, que nos invaden de súbito.

Veamos por partes qué sucede cuando se toca un punto flaco:

1. Una amenaza a los vínculos de apego nos pone en guardia y dispara la emotividad, los anhelos y los miedos. Las señales de apego pueden ser tanto positivas como negativas, provocar buenos o malos estados emocionales, pero cuando toca un punto flaco, todo se dispara en negativo.
2. El cuerpo reacciona.
3. El intelecto, localizado detrás de la frente, reacciona con más lentitud. En ese momento, sintoniza con el cerebro emocional, la amígdala, y comienza a buscarle un sentido a lo que está pasando.
4. Nos vemos obligados a hacer un movimiento determinado. Tenemos programado el impulso de actuar ante cualquier emoción.

Para intentar minimizar los efectos indeseables y destructivos de estas dinámicas, se debe partir del diálogo familiar aunque, (sobre todo al principio, a pesar de los esfuerzos de todos los miembros de la familia), no se esté en una completa sintonía debido a que las señales



Ponencia de D. Luis Francisco Navío Serrano.

Licenciado en Psicología por la Universidad de Granada. Director Clínico en Clínica Elpis de Granada.
Experto en EMDR y Mindfulness.

emitidas por unos pueden pasar desapercibidas por los demás, y la fragilidad, fruto de los propios vínculos afectivos, ocupará en un momento u otro un papel central. El secreto es darse cuenta de que están aflorando diversos puntos flacos que deben ser afrontados sin convertirlos en pautas destructivas.

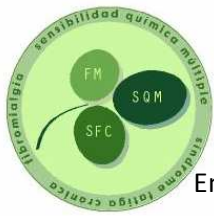
-El tercer paso consiste en saber cómo trabajar los sentimientos de apego para poder recorrer a la inversa las dinámicas negativas que nos arrastran.

Para que se produzca un encuentro, la familia debe aprender a reducir el conflicto y crear, de forma consciente, una base de seguridad emocional. Tiene que trabajar de común acuerdo para reducir diálogos negativos y paliar las inseguridades básicas que hayan surgido. Este paso mostrará cómo hacerse cargo de las desarmonías, y recuperar la seguridad. Para ello, recorreremos paso a paso el camino hacia un intento de armonía.

1. Detener la conversación, parar la dinámica negativa.
2. Reconocer los propios movimientos.
3. Reconocer los propios sentimientos.
4. Hacerse cargo de cómo se influye en las emociones del otro.
5. Preguntar al otro qué siente. Ir al origen de la emoción del otro.
6. Expresar tus propias emociones.
7. Establecer un compromiso.

Hasta ahora he expuesto cómo reducir los conflictos. No obstante, para disfrutar de unas relaciones de familia sanas, no basta con poner límite a las pautas destructivas que generan ansiedad ni escuchar las protestas del otro y aceptarlas, sino que también se debe crear una comunicación positiva que favorezca la apertura, la capacidad de reacción emocional y el compromiso mutuo.

-El paso cuarto lo podemos caracterizar como el del compromiso y el encuentro. Con los miembros de la familia sintonizamos de forma espontánea y natural, pero, a veces, los problemas que van surgiendo hacen que aparezcan los conflictos. Para construir unas relaciones seguras y sostenerlas en el tiempo, debemos alcanzar una sintonía emocional tan



Ponencia de D. Luis Francisco Navío Serrano.

Licenciado en Psicología por la Universidad de Granada. Director Clínico en Clínica Elpis de Granada.
Experto en EMDR y Mindfulness.

fuerte como la que surge al comienzo de cualquier relación de pareja o del nacimiento de los hijos.

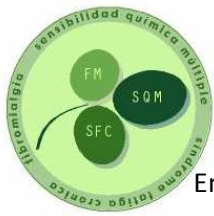
En este momento, los miembros de la familia deben comunicarse entre sí e indicar con claridad qué es lo que más temen y qué es lo que más necesitan. Este paso ayuda muy positivamente a la creación de un vínculo familiar fuerte.

-El quinto paso es "perdonar las ofensas". Para llegar aquí con garantías de éxito, debemos haber pasado por los pasos anteriores. Ahora estamos preparados y para perdonar las ofensas, se puede emplear este guión compuesto por los siguientes cinco puntos:

- La persona dañada debe expresar el dolor de la forma más franca y sencilla posible.
- El autor de la herida debe estar presente en el plano emocional y reconoce el sufrimiento del otro, así como su propio papel en él.
- El autor de la herida se hace responsable del dolor causado y manifiesta remordimientos.
- A continuación, debe surgir una conversación en la que se exprese qué es lo que más temo y qué es lo que más necesito y que se centre en reparar la herida que pueda estar dañando la seguridad de la relación.
- Ahora la familia construye un nuevo relato que incluye cómo están superando juntos la ofensa.

Comprender el alcance de las heridas infligidas al sentimiento de apego y saber que, de ser necesario, es posible perdonarlas y pedir perdón por ellas te proporciona una inmensa capacidad de crear vínculos sólidos y duraderos. No existen las relaciones familiares a prueba de dolor, pero si aprendemos a perdonar y a ser perdonados, bailaremos con más ligereza, sin miedo a que se nos escape un pisotón de vez en cuando.

-El último paso es mantener vivo este vínculo ya que el amor en la familia es un proceso continuo de búsqueda y pérdida de conexión emocional, así como de reconquista. El vínculo familiar es algo vivo y si no le prestamos atención tiende a disiparse. En un mundo que se mueve cada vez más rápido y nos exige hacer malabarismos con infinidad de ocupaciones,



Federación Alba Andalucía

Encuentro "RETOS DE LA CIENCIA II"

Torremolinos, 16 y 17 de noviembre de 2012

Ponencia de D. Luis Francisco Navío Serrano.

Licenciado en Psicología por la Universidad de Granada. Director Clínico en Clínica Elpis de Granada.
Experto en EMDR y Mindfulness.

estar presente aquí y ahora es todo un reto, tanto como tener en cuenta la necesidad de vínculos de los miembros de la familia y, además, para que los vínculos no desfallezcan es de suma importancia aislar las dificultades de apego de modo que no interfieran en la resolución de problemas prácticos.

Acabo de mostrarte la nueva ciencia de las relaciones familiares. Esta ciencia nos dice que el vínculo familiar es muy importante y que no es una fuerza mística y misteriosa, sino nuestro programa de supervivencia, dotado de una lógica perfecta que por fin podemos entender. Precisamente por eso, una relación familiar realmente satisfactoria y capaz de renovarse a sí misma no es un sueño, sino un objetivo al alcance de todos nosotros. Pensar así cambia mucho las cosas.