

# La familia en busca de sentido. Una metodología para trabajar la dimensión existencial de las familias

**Nicolás Paz Alcalde**

*Universidad Pontificia de Salamanca*

## Resumen

Este artículo es una propuesta para trabajar la dimensión existencial del *sentido* en las familias a través de una metodología concreta: la elaboración de un proyecto familiar. La disertación explicará la importancia de este trabajo con las familias y ofrecerá un marco de referencia para los profesionales. La metodología ofrece la posibilidad de ser aplicada a nivel preventivo y/o resolutivo tanto en el ámbito de la orientación y la terapia como en el de la mediación familiar.

**Palabras clave:** familia, sentido, proyecto, significado.

## Abstract

This article is a proposal in order to work the existential dimension of the *sense* in the families through a precise methodology: the elaboration of a family project. The essay will explain the importance of this work with the families and it will offer a reference context for professionals. The methodology offers the possibility of being applied by family counselors, therapists and mediators to both prevention and resolution.

**Keywords:** family, sense, project, meaning.

## Introducción

En mi experiencia en la atención a parejas, matrimonios y familias con o sin hijos en el ámbito de la orientación y en el de la mediación y la resolución de conflictos familiares encuentro con asiduidad una cuestión que subyace, rodea o enraíza a muchos de los motivos de consulta, búsqueda de asesoramiento o ayuda en general: la falta de un proyecto familiar, de un *sentido* específico y consciente de la familia, la pareja y/o sus miembros.

Es cierto que no es este el motivo que aducen las familias cuando acuden a mediación u orientación familiar. Los motivos expresados pueden variar desde “las discusiones constantes”, “la falta de comunicación”, “problemas con la educación de los hijos”, “el reparto de tareas o roles”, “la falta de relaciones sexuales o problemas en las mismas”, “la infidelidad”, el más específico “deseo de separación o divorcio” o el abstracto “creo que ya no nos queremos”, por citar algunas de las manifestaciones más habituales. Sin embargo, es común en todas estas parejas y familias la inexistencia de un proyecto familiar claro y definido.

Es cierto que esta realidad no es exclusiva de las familias que están pasando por un momento de crisis, cuestionamiento interno o conflicto sino que esta falta o indefinición del *sentido* de la vida familiar es también compartido por familias y parejas que no viven actualmente una situación problemática, de crisis o conflicto. Al mismo tiempo, en la mayoría de las ocasiones tampoco existe un proyecto personal individual consciente y definido de cada uno de los miembros familiares sino más bien una vaguedad de objetivos poco claros, contradictorios e incoherentes que a medio y largo plazo repercuten en la convivencia, la conflictividad y el rumbo que toman esas familias porque las trayectorias personales son divergentes o confusas y la familiar, simplemente inexistente.

Los terapeutas, psicólogos, orientadores, mediadores, trabajadores sociales, pedagogos y educadores han dedicado y dedican un esfuerzo sin igual a la ayuda de las familias atendiendo a los múltiples y diversos motivos de consulta aducidos por estas. A los ya señalados habría que añadir otros muchos incluyendo aquellos de carácter más clínico, relacionados con las adicciones o las enfermedades psiquiátricas y sus consecuencias. Sin embargo, resulta interesante repensar la perspectiva de la orientación y mediación familiar desde una dimensión de hondura filosófica o existencial con aplicaciones tanto preventivas como resolutivas ya que, como podemos observar, esto atañe tanto a las familias que acuden en busca de ayuda profesional con problemáticas concisas como a aquellas que no presentan conflictividad aparente pero que están preocupadas por el buen vivir de sus familias o que, si no lo están, podrían llegar a estarlo.

Esta es la propuesta reflexiva y metodológica que pretendo realizar aquí. La vida y los problemas que en ella nos abordan no son una cuestión reducida a disciplinas profesionales o académicas sino una pregunta por el *ser*, por lo que somos, lo que queremos ser, por la vida misma y los interrogantes infinitos que esta nos plantea relacionados con su *sentido*, significado, dirección y trascendencia. La perspectiva del *sentido* de la vida y, en consecuencia, del *sentido* de la vida familiar no es una tarea psicológica, jurídica, médica, educativa o social sino existencial. Necesita, por tanto, de una visión que aborde el *sentido* desde su propia naturaleza y que lo haga de un modo práctico, con aplicabilidad, método y técnica que permita trabajar con las familias desde su propio punto de partida, desde sus propias respuestas. El profesional aquí estará para facilitar la posibilidad de pensarse y conocerse a las familias, para cuestionar y permitir la reflexión íntima con preguntas alejadas de la respuesta propia.

Se trata así de una propuesta metodológica que permita repensar la familia, dedicar tiempo y diálogo a la reflexión y el desarrollo personal y familiar. Una metodología y una aplicación prácticas tanto para el campo resolutivo dentro de la terapia, la orientación y la mediación familiar como para el campo preventivo a través de los diferentes programas de orientación, pedagogía o las tan populares y exitosas escuelas de familias. Una metodología que nos permita abordar el *sentido* de la vida familiar, pero no como una cuestión abstracta y general, sino concreta, vivencial y aplicada a la familia concreta y a su *sentido* personal y grupal.

## Familia y sentido

La definición del concepto familia suele asumirse como dada y aparentemente existe consenso sobre su significado (García, 1996; Montero, 1991; Ribeiro, 2000). Sin embargo, es difícil visualizar una definición uniforme de este concepto ya que puede variar de acuerdo a los contextos sociales, la cultura, la etapa de desarrollo y la época (Dávila, 1992; García, 1996; Montero, 1991; Torres, 1981). Sin embargo, podemos consensuar que la familia es un grupo humano y una institución social y que esta influye, regula, canaliza e impone significado social y cultural en la vida de las personas (Alonso, 1979; Jelin, 1998; Morales, 1996; Silva, 1994). También es un sistema vivo que como tal atraviesa ciclos evolutivos que dan sentido y explicación a su vida y desarrollo (Ríos González 2005). E, indudablemente, la familia no es estática ni está definida de forma cerrada y acabada sino que, como todo proceso vital, se redefine constantemente, tiene un funcionamiento dinámico, es adaptativa y está en continuo desarrollo.

Irizarry (1998) y Palacios y Rodrigo (2001) definen a la familia como *un grupo de personas que comparten un proyecto de vida en el*

que se generan sentimientos de dependencia, compromiso entre sus miembros y se establecen relaciones de intimidad y reciprocidad. A esta definición debemos añadir la noción de *comunidad ética*, concepto al que he hecho referencia en anteriores trabajos<sup>1</sup>, ya que la familia es un marco ético de referencia, una comunidad que establece normas y exigencias de carácter ético a sus miembros, un espacio de reconocimiento moral y acogida, de cuidado y protección mutua pero también una comunidad dialógica con interlocutores plenamente válidos, reconocidos y reconocibles.

Podemos encontrar múltiples y variadas definiciones de familia que complementarían algunas de las características aquí expuestas. No es mi intención realizar un trabajo definitorio cerrado y exclusivo ni de extendernos en el carácter antropológico, histórico y sociológico del concepto de familia para ofrecer una definición de carácter fáctico y riguroso sobre lo que es, ha sido o será la familia sino más bien el de tener una idea regulatoria, normativa y operativa de la noción familia que nos permita desarrollar una metodología de trabajo y una aplicación práctica. En este sentido, entiendo que la definición abierta que propongo es una definición ideal, no un concepto descriptivo o jurídico de una situación particular generalizada sino una definición de trabajo, operativa, que regulará la atención profesional a la realidades familiares específicas desde un modelo concreto y unas dinámicas metodológicas que pueden resultar interesantes y, sobre todo, útiles para las familias.

Trabajar desde el *sentido* con las familias implica también establecer un marco conceptual de partida a este respecto. En la literatura filosófica mucho podemos encontrar sobre el concepto *sentido*. No en vano quizás sea uno de esos conceptos filosóficos primigenios –el *logos* de los primeros filósofos griegos– y una cuestión a la que una y otra vez regresamos con nuevas preguntas y menos respuestas. *El sentido de la vida es la más apremiante de las cuestiones*, señalaba Albert Camus en su célebre *El mito de Sísifo*. Una lectura pormenorizada y crítica de diferentes fuentes filosóficas es necesaria y recomendable para una profundización en la noción, especialmente para los profesionales que decidan aventurarse en esta línea de trabajo y no posean conocimientos previos en filosofía.

La filósofa Mónica Cavallé (2013) establece dos acepciones fundamentales del término *sentido* que pueden servirnos como un primer punto de partida:

- 1) *El sentido entendido como significado*. Esta acepción de la palabra “sentido”, en la expresión “sentido de la vida”, es la más habitual en nuestro contexto cultural, tanto en el marco

<sup>1</sup> Ver PAZ, N., *Atención terapéutica a la pareja: la infidelidad, una herida ética*, Familia nº 47 (2013) 65-81.

del lenguaje coloquial como en los contextos filosóficos y religiosos. El sentido en esta acepción equivale a lo que cada cual se dice a sí mismo sobre desde dónde viene su vida y hacia dónde va, sobre cuál es la razón de ser, la finalidad o el propósito de su existencia o sobre el significado que para él tiene lo que en ella acontece. El sentido como significado es el que casi siempre está implícito en las respuestas a las preguntas “por qué” y “para qué”, o en enunciaciones del tipo “el sentido del sufrimiento es...”, etc. El sentido como significado se expresa en un juicio o una serie de juicios, en una determinada formulación o explicación discursiva. Como veremos, las tradiciones sapienciales comparten con buena parte de la sensibilidad contemporánea que los significados y propósitos pertenecen a la esfera subjetiva. Comparten también su cuestionamiento del presupuesto de que la vida sólo se justifica apuntando a algo (una finalidad, un significado) que está más allá de sí misma.

- 2) *El sentido entendido como dirección.* Toda teoría o creencia sobre el significado de la vida que pretenda tener validez universal y objetiva es intrínsecamente polémica, puede ser aceptada o rechazada. Frente al carácter inevitablemente polémico del sentido entendido como significado, el sentido entendido como dirección, en la expresión “sentido de la vida”, apunta a una mera constatación empírica: la constatación de que la vida es movimiento y de que el movimiento de la vida no es arbitrario, pues sigue una determinada dirección, avanza según un cierto cauce (sin que esté implícito en esta constatación que lo haga para llegar a un determinado lugar o para alcanzar un determinado propósito u objetivo). El sentido como dirección no puede expresarse en un juicio ni en ninguna formulación discursiva. Requiere sencillamente ver, mirar.

En esta propuesta metodológica incluyo ambas nociones de *sentido* entendiendo que las dos acepciones son complementarias y necesarias para el trabajo de ayuda a las familias.

## **¿Por qué es importante trabajar el sentido en las familias?**

Antes de desarrollar la parte metodológica y su aplicación práctica considero importante hacer entender por qué es importante trabajar la perspectiva del *sentido* en las familias.

Si las familias son capaces de tomar conciencia y elaborar por sí mismas –ayudadas por un profesional, si es necesario– un *sentido* para su vida familiar en común y dotar a este *sentido* del peso de la

autotrascendencia, la familia tendrá una misión vital, un proyecto familiar que activará las relaciones familiares, la voluntad de apoyarse mutuamente y la conciencia de un significado y dirección en la vida personal y familiar. Así mismo, la toma de conciencia de este *sentido* ofrecerá a las familias y sus miembros un marco de referencia fantástico para la toma de decisiones y la actuación en la vida cotidiana.

En los últimos tiempos, las parejas y las familias se han visto imbuídas del mito del amor romántico y de una cierta pasividad en sus relaciones familiares producto de esta idea mítica. En una especie de ingenuidad edulcorada y falta de practicidad muchas familias han llegado a pensar que del hecho mismo de quererse, de la mera existencia de un amor mutuo se desprendía la consecución de una vida familiar plena y feliz. Esto no es cierto y los procesos de mediación, los juzgados y las consultas terapéuticas están llenas de ejemplos que lo corroboran. El amor es una base fundamental pero no suficiente. La familia y cada uno de sus miembros necesitan más que amor. Entre otras cuestiones y de manera muy decidida deben sentir que ese amor, ese “estar juntos”, tiene un *sentido*. Si la vida familiar carece de *sentido*, los miembros de esa familia, y muy especialmente la pareja que dio origen a esa nueva familia, se resquebrajan y comienzan a sentir la falta de significado y dirección en ese proyecto que nació en algún momento y que ahora se tambalea bajo el vacío existencial y la sensación de absurdo. Y es entonces cuando llegan los pensamientos del tipo “no tiene *sentido* vivir así”, “no merece la pena seguir”, “¿para qué seguir luchando?” “mejor acabar con algo que ya no va a ningún sitio”.... Han perdido la fe en sí mismos, la confianza en el proyecto familia y/o pareja y han sucumbido a la falta de esperanza en un futuro común.

Encontrar ese *sentido* vital ofrece a la familia y sus miembros una actitud activa, pone en funcionamiento la voluntad individual y del grupo y dota al conjunto de peso vital. De ese modo, el *ser familia* ya no es algo simplemente dado por los lazos de parentesco; no es una realidad consolidada y final sino una realidad a construir y reconstruir constantemente que no ha sido dada sino elegida consciente y voluntariamente por la importancia de su significado y la oportunidad de un destino conjunto.

La familia se convierte así en el espacio de relaciones en el que construyo algo muy valioso para mí y para los demás. Es un proyecto vivo que debe realizarse y que, como tal, necesitará de mis aportaciones, compromisos, participación e ilusión para lograrlo.

Diseñar ese proyecto familiar como una misión con objetivos, tareas, compromisos, plazos y planes concretiza esa ilusión y la materializa pasando del plano del imaginar al de la acción, convirtiendo así los deseos, ilusiones y sueños en realidad. Esto permite que la convivencia no sea algo intuitivo e improvisado sino una tarea consciente, desarrollada, evaluada y mejorada a cada paso para la consecución

de unos fines que han sido consensuados entre sus miembros. Ya no somos una familia sino un proyecto de familia. Asumimos con humildad la tarea siempre inacabada pero ilusionante de ir haciéndonos e ir logrando los objetivos marcados para cumplir con nuestra misión familiar autoasignada.

Así mismo, este *sentido* de la vida familiar apalabrado, comunicado y consensuado ofrecerá mayor cohesión e identidad a los miembros de la comunidad familiar pues ésta ya no vendrá definida exclusivamente por los lazos de parentesco, la convivencia y la historia común compartida sino por la posibilidad de un futuro común, de una empresa conjunta que posibilitará, al mismo tiempo, la consecución de las empresas personales deseadas.

Tener un *sentido* de la vida familiar posiciona existencialmente a la familia y sus miembros hacia la construcción de un futuro y una esperanza, esto es, les sitúa en un plano de espiritualidad que les permitirá ser más creativos, tener más fe en si mismos y en la búsqueda de soluciones y hará del amor mutuo un ejercicio de voluntad conjunta.

Para muchas familias, la metodología aquí propuesta puede resultar en principio algo exigente, tediosa o demasiado reflexiva; muchos sentirán que ciertos pilares se tambalean en el cuestionamiento crítico necesario. Pero la realidad es que no hay pilares, sólo una falta de espacio y tiempo para la reflexión que ha permitido la construcción de una serie de relaciones y acciones familiares que no caminan hacia ningún lugar. Esas familias pueden continuar sobreviviendo pero están renunciando al proyecto de una familia plena en la que cada uno de sus miembros se sientan partícipes de algo más grande que ellos mismos, su familia y el proyecto y los valores que esta encarna.

Abandonar a las familias en el nihilismo de la pura funcionalidad operativa, de la pura resolución fáctica de problemas, conflictos y crisis las deja en una situación de vértigo, de vacío. Renunciar a tratar la naturaleza de las familias desde su más honda raíz, desde su dimensión espiritual, entendida esta como búsqueda de *sentido* y trascendencia, es renunciar a trabajar con y desde las familias en su auténtica dimensión existencial. Formar una familia, tener hijos nos conecta con la trascendencia de la vida, con la inmortalidad a través de nuestros antepasados y nuestros descendientes. No es una decisión que atañe sólo a lo racional o lo emocional, es algo que tiene que ver con el *sentido* de la vida, con la búsqueda de significado y dirección. La tarea puede parecer que supera las competencias de los profesionales (psicólogos, terapeutas, orientadores, trabajadores y educadores sociales, mediadores, pedagogos) pero no sobrepasa la misma naturaleza humana que compartimos sino que recupera precisamente su dimensión más íntima y honesta, la pregunta por la vida y su *sentido*. Parece tiempo de hacer esta pregunta también a las familias.

## Trabajar con el *sentido* a través del proyecto

Partiendo de las nociones de familia y *sentido* aquí señaladas, y entendiendo estas definiciones simplemente como un *a priori* regulativo abierto, intentaré mostrar de forma también resumida y sencilla una perspectiva de trabajo que el tiempo, la experiencia y futuras publicaciones más extensas permitirán desarrollar en mayor profundidad y detalle.

No se trata, así pues, de una fundamentación ontológica de un marco teórico y conceptual limitado y específico, ni de un sistema cerrado de actuación terapéutica, orientadora o mediadora sino de una primera propuesta de metodología aplicada para trabajar con las familias desde la búsqueda de *sentido*, significado y dirección, en la vida de estas y sus miembros y hacerlo despertando una actitud filosófica de cuestionamiento crítico y diálogo sin la necesidad de profundos conocimientos al respecto por parte de las familias y desprendiendo al profesional de su halo de experto para transformarlo en un facilitador mayéutico, más cerca de la dinámica del profesional de la mediación que de la del terapeuta u orientador. Para ello, propongo trabajar bajo la forma del desarrollo, diseño y elaboración de un Proyecto Familiar con y desde las propias familias.

En primer lugar, debo señalar que no es lo mismo hablar en términos de *proyecto* que de *sentido* pero sí son conceptos y prácticas complementarias que nos permitirán trabajar el *sentido* desde una dimensión aplicada y concreta. Es decir, trabajaremos el proyecto -la dirección -para llegar al *sentido*- dirección y significado. Haciendo una analogía podemos decir que si el *sentido* aspira a responder a las preguntas del ¿por qué? y el ¿para qué?, el proyecto trabaja exclusivamente en esta segunda cuestión con la esperanza de que esta nos ofrezca respuestas a la primera o, al menos, una nueva perspectiva sobre la misma.

El punto de partida que tomo para el desarrollo de esta metodología se inscribe dentro del paradigma de la complejidad, fusionando y complementando diferentes áreas de conocimiento y experiencia: la filosofía práctica aplicada, la resiliencia familiar, el denominado *Design Thinking* desarrollado por la Universidad de Stanford, el desarrollo personal centrado en principios, la logoterapia y, por supuesto, la aplicación de todo ello a la orientación y la mediación familiar como procesos específicos de ayuda en entornos profesionales con sus peculiaridades y diferencias manifiestas.

No se trata, por supuesto, de una propuesta cerrada y encontraremos en el camino más disciplinas, técnicas y métodos que la complementen y enriquezcan. En algunos casos, podremos partir incluso de ciertos conocimientos, actitudes y hábitos afines de los propios miembros familiares que encajen en nuestro esquema mínimo de elaboración y dinámica de proyecto. No en vano, el trabajo por proyectos



es una metodología ampliamente desarrollada y exitosa en ámbitos tanto educativos como empresariales que gozan de una enorme cantidad de ejemplos, casuística y técnicas específicas.

El lector debe tener en cuenta que mi forma de conocimiento y abordaje se inscribe, como he señalado, dentro del paradigma de la complejidad de Edgar Morin. Así, donde otros pueden ver falta de rigor, contradicción o paradoja yo encuentro enriquecimiento vital, posibilidad de nuevas aplicaciones y, sobre todo, una puerta abierta a la ayuda profesional efectiva y a la adaptación personalizada. La vida y las familias son sistemas complejos; nuestras perspectivas y métodos también deben serlo para adaptarse a la unicidad de cada persona y familia, huyendo del excesivo simplismo reduccionista.

## **Metodología del proyecto familiar**

La metodología del proyecto familiar parte de la idea de *sentido*. Las familias necesitan un *sentido*, es decir, en la doble acepción que hemos visto, un significado y una dirección en sus vidas personales pero, sobre todo, en sus vidas familiares. La creación de significado y dirección en las familias suele pasar desapercibida, al menos, hasta que la conflictividad o la crisis se hace patente y entendemos que el proyecto familiar está fracasando. Sin embargo, el trabajo con el *sentido* de la vida familiar que aquí propongo puede realizarse tanto a nivel preventivo como resolutivo y, evidentemente, cuanto más podamos hacer en el primer nivel menos intervenciones resultarán en el segundo. Para ello, debemos hacer patente este *sentido* en tanto que significado y dirección, los dos aspectos son fundamentales y no pueden obviarse.

Las familias, en innumerables ocasiones, atajan los problemas o los conflictos según van surgiendo, con más o menos improvisación y/o intuición en función de la autoconciencia de sus miembros. Pero también las familias son generadoras de expectativas, sueños, proyectos y anticipaciones sobre posibles situaciones futuras, tanto positivas como negativas. Así, organizamos la educación de nuestras hijas e hijos, la elección de centros escolares o estudios, la planificación económica, la gestión de horarios, la resolución cotidiana de conflictos, la salud física y psíquica, la prevención, el apoyo mutuo y un largo etcétera diverso y siempre inacabable. Las familias tienen estas capacidades y las desarrollan más o menos en función de un cierto aprendizaje y evolución a lo largo del proceso vital. Sin embargo, pocas veces, nos sentamos a hacer un trabajo reflexivo, de definición y proyección asumida de manera plenamente consciente y consensuada. Más bien, vamos muchas veces improvisando y, sobre todo, haciendo de la intuición y la experiencia nuestra única metodología familiar. En las familias con mayor comunicación y diálogo así como con espacios

y tiempos específicos para esto, la intuición y la improvisación van dejando paso a una metodología más planificada, consciente y asumida. Es cierto que la intuición y la experiencia muchas veces nos permiten sortear y avanzar sin demasiados problemas pero, en otras muchas ocasiones, éstas se quedan cortas o simplemente se convierten en un método erróneo y fatal para todos sus miembros, produciendo conflictos que pueden acabar en la propia ruptura familiar.

La propuesta de trabajo que aquí planteo para que otros profesionales y las familias en general hagan uso de ella si lo consideran interesante, sensato y útil consiste en elaborar de manera consciente, dialógica y consensuada el proyecto familiar concreto y específico de cada familia. Se trata así de un trabajo hecho en familia, con la familia y desde la familia. El papel del profesional consistirá en facilitar esta elaboración haciendo las preguntas necesarias, ofreciendo una estructura y un planteamiento específicos en las formas pero sin imponer contenidos, criterios, valores, objetivos ni perspectivas propias. El proyecto es único de la familia que lo elabora y debe reflejar sus propias coordenadas vivenciales, éticas y de recursos.

La elaboración del proyecto familiar la he establecido en 7 fases tomando como referencia y adaptándola del proceso de desarrollo del *Design Thinking* antes mencionado.

- **SIENTE.** Sentir significa comprender y esto implica preguntar, analizar, observar, reflexionar. Es un trabajo personal e individual de cada uno de los miembros de la familia que debe ahondar en el autoconocimiento y en el conocimiento de los demás miembros. Implica pensar, apuntar, cuestionar y conversar para saber. Utilizaremos como referencia el test existencial que facilito a continuación.
- **IMAGINA.** Imagina cómo podría ser la vida personal y familiar en el futuro, cómo te gustaría que fuera, cuáles son tus ideales, tus sueños, tus proyectos.
- **ACTÚA.** Ha llegado la hora del cambio y esto implica hacer. Comienza por responder por escrito el test existencial y a desarrollar individualmente tu proyecto personal. Cada miembro debe hacerlo individualmente y por escrito. Necesitamos tiempo para pensarnos.
- **COMPARTE.** Es el momento de compartir con los demás miembros de la familia cada uno de los proyectos personales individuales. Los has redactado, ahora toca romper el hielo y leerlo en voz alta, escuchar y preguntar por el trabajo hecho. Es la comunicación. Ninguno de los miembros juzga ni valora el trabajo de los demás. Es un proceso todavía de conocimiento propio y de los demás, no de contraposición de proyectos.
- **EVALÚA.** Hemos escuchado y conocemos los proyectos de cada uno de los miembros familiares. ¿Existe la posibilidad

de un proyecto conjunto? ¿Hay aspectos comunes en los proyectos individuales: valores, principios, objetivos, ideas? ¿En quiénes podemos apoyarnos para alcanzar los logros personales? ¿Qué podemos aportar cada uno a los proyectos personales de los otros?

- **EVOLUCIONA.** La elaboración del Proyecto Familiar. Ahora es el momento de elaborar conjuntamente el Proyecto Familiar común que respete y tenga en consideración los proyectos personales de cada uno de sus miembros pero que suponga una superación de los mismos en tanto que ahora estamos elaborando el proyecto conjunto. Para ello, repetiremos el proceso y las fases anteriores pero en un trabajo conjunto de diálogo. En esta fase no hay trabajo individual; todo se hará en común.
- **COMPARTIR HACIA FUERA.** Una vez elaborado el Proyecto Familiar debemos compartirlo hacia fuera haciendo partícipes a otras personas de la existencia de este proyecto. Podemos empezar con la familia extensa si esta no ha participado en la elaboración o con aquellas personas que se verán influidas por nuestro proyecto.

Contenidos mínimos del Proyecto Familiar:

1. *Miembros de la Familia.* ¿Quiénes reconocemos como miembros de la familia? Los miembros que elaboran el Proyecto Familiar y participan de él se convierten así en los verdaderos miembros de la comunidad familiar porque comparten su misión, sus objetivos y sus valores y principios. Elaborar el proyecto hace familia.
2. *Valores y principios.* ¿Cuáles son los valores y principios de esta familia? ¿Qué valores y principios admiro en los demás miembros de la familia y cuáles valoran ellos en mí?
3. *Definición de la Misión Familiar.* Se trata de una definición más o menos general de cuál es la misión de esta familia en la vida. Se debe tratar de lograr una definición con carácter emotivo que sea inspiradora para la familia y cada uno de sus miembros. Esta definición es una proyección hacia futuro, una visión que refleja sus valores y principios éticos y que permite visualizar sus objetivos vitales comunes.
4. *Análisis DAFO* (debilidades, amenazas, fortalezas y oportunidades) de cada uno de los miembros de la familia y de la familia en su conjunto para el logro de la Misión Familiar. Éste es ya un análisis clásico aplicado en ámbitos diferentes con el que los profesionales están altamente familiarizados y que incluso muchas familias o algunos de sus miembros conocen por unos u otros motivos. Su utilidad, sin embargo, para la concreción del proyecto sigue siendo una referencia.

5. *El Plan*. El plan para lograr cumplir la Misión Familiar es la concreción a la pregunta por el cómo conseguirlo. Este Plan debe incluir, al menos, los siguiente puntos:

1. Objetivos a corto, medio y largo plazo con una temporalización concreta.
2. Roles y tareas de cada uno de los miembros para la consecución de estos objetivos.
3. Sistema de control de objetivos y tareas temporalizado.
4. Espacios y tiempos para trabajar reflexivamente y mejorar el Proyecto Familiar.

*El test existencial*<sup>2</sup>. Herramienta para la elaboración de algunos de los contenidos mínimos del Proyecto Familiar y los proyectos personales a lo largo de las diferentes fases:

Preguntas relativas al proyecto personal:

1. ¿Cuáles son los valores y principios importantes en mi vida?
2. ¿Cuáles son las personas que más han influido en mi vida?  
¿Qué valoro en ellas?
3. ¿Cuáles son las personas más importantes ahora en mi vida?  
¿Qué valoro en ellas?
4. ¿Cuál es mi proyecto personal? ¿Qué quiero hacer con mi vida? ¿Cuál es mi misión? ¿Qué valores encarna mi misión en la vida? ¿Qué espero de la vida? ¿Qué espera la vida de mí?
5. ¿Qué dimensiones vitales abarca mi proyecto personal: familia, trabajo, ocio, salud, espiritualidad, servicio a la comunidad...?

<sup>2</sup> Este es un cuestionario de elaboración propia que puede ser completado con más preguntas y reflexiones. Tan sólo facilito aquí algunas de ellas, aquellas que considero fundamentales, dejando libertad para que cada profesional pueda elaborar las suyas propias incluyendo más o menos preguntas y con unas u otras formulaciones. El test existencial es una referencia en base a preguntas para elaborar tanto el proyecto personal de cada miembro como el Proyecto Familiar. Las ocho primeras preguntas pueden pensarse y realizarse a lo largo de las tres primeras fases (SIENTE, IMAGINA y ACTÚA) y se refieren sólo al punto 3 de los contenidos mínimos del proyecto personal, no del familiar. La fase COMPARTE será la que nos posibilite responder a las preguntas 9-15 dentro del punto 3 de los contenidos mínimos. Las preguntas 16-22 hacen referencia al punto 4 de los contenidos mínimos (Análisis DAFO) y al punto 5 (El Plan). Las preguntas 23-26 se refieren de nuevo al punto 5 (El Plan) pero dentro de la fase EVALÚA del Proyecto Familiar. Las preguntas 27-32 hacen referencia conjunta a todo el Proyecto Familiar una vez finalizado como parte de la fase EVOLUCIONA y antes de COMPARTE HACIA FUERA. Todas ellas son preguntas fundamentales sobre las que debemos reflexionar, dialogar, debatir, discutir y consensuar con las familias a lo largo de la elaboración del Proyecto Familiar. Se trata de una herramienta para las fases y contenidos de más hondura existencial; su respuesta no completa la totalidad del Proyecto Familiar ni aborda todas las fases. Para ello debemos seguir las fases y los contenidos mínimos facilitados, utilizando el test existencial cuando sea necesario.

6. ¿Cuáles son los diferentes roles que ejerzo o ejerceré en mi proyecto personal? ¿Se adecúan estos roles con los valores y principios de mi misión?
7. ¿Soy consciente de que definir un proyecto personal implica renunciar a otros posibles? ¿Tengo claras estas renunciaciones? ¿He afirmado estas renunciaciones y me siento feliz con mi decisión?

Preguntas relativas al conocimiento familiar:

8. ¿Qué lugar ocupa la familia en mi proyecto personal?
9. ¿Cuál es el proyecto personal del resto de miembros de la familia con los que convivo? ¿Los conozco? ¿Me lo han comunicado? ¿Lo hemos hablado?

Preguntas relativas al conocimiento y reflexión sobre el Proyecto Familiar:

10. ¿Nuestra familia tiene un proyecto común? ¿Cuál es o cuál queremos que sea ese proyecto familiar común?
11. ¿Qué esperamos de la vida familiar? ¿Qué esperamos de la familia y qué espera la familia de cada uno de nosotros?
12. ¿Cuál es nuestra misión como familia en la vida? ¿Encaja esta misión con las misiones del proyecto personal de cada uno?
13. ¿Somos conscientes de que definir un proyecto familiar implica también renunciar a otros? ¿Hemos apalabrado esas renunciaciones? ¿Nos sentimos bien renunciando a otros proyectos por nuestro proyecto familiar elegido y consensuado?
14. ¿El proyecto familiar supone una renuncia a aspectos de nuestros proyectos personales? ¿Hemos afirmado esta renuncia y nos sentimos felices? ¿Sentimos el proyecto familiar como parte del proyecto personal?
15. ¿Qué espero de mi familia y qué espera mi familia de mí dentro de la definición de misión familiar y del proyecto desarrollado?

Preguntas relativas al Plan del Proyecto Familiar:

16. ¿Cómo vamos a llevar a cabo nuestro Proyecto Familiar?
17. ¿Cuáles son nuestras debilidades, fortalezas, oportunidades y amenazas? ¿Las hemos establecido a nivel personal? ¿Y a nivel grupo?
18. ¿Qué necesitamos?
19. ¿Cómo va a contribuir cada miembro al proyecto familiar conjunto?
20. ¿Hemos establecido objetivos a corto, medio y largo plazo? ¿Son estos objetivos medibles y evaluables?
21. ¿Cuándo vamos a revisar nuestro proyecto familiar? ¿Y nuestros proyectos personales?

22. ¿Cómo van a participar las hijas e hijos pequeños o las personas dependientes y/o enfermas en la elaboración, definición y evaluación del proyecto familiar?
23. ¿Tenemos un plan establecido para cumplir la Misión Familiar?
24. ¿Hemos temporalizado nuestro plan, nuestros objetivos a corto, medio y largo plazo?
25. ¿Hemos establecido las contribuciones temporales de cada miembro?
26. ¿Estamos todos de acuerdo en la definición de la Misión Familiar y en el plan trazado para lograrlo?
27. Ya tenemos un Proyecto Familiar común, ¿Cómo nos sentimos?
28. ¿Cómo ha sido nuestra participación en la elaboración?
29. ¿Queremos aportar más o participar de otra manera?
30. ¿Hay algo que queramos mejorar?
31. ¿Tenemos un método para reconstruir y redefinir nuestro proyecto familiar a lo largo de los cambios vitales? ¿Cuál es?
32. ¿Cada cuánto tiempo evaluaremos nuestro proyecto familiar y nuestros proyectos personales?

El Proyecto Familiar tiene que elaborarse de manera escrita para después leerlo, corregirlo, consensuarlo y repartir copias físicas a cada uno de los miembros de la familia. Es el proyecto general que nos permitirá desarrollar los diferentes proyectos específicos, familiares y personales, así como nos ofrecerá un referente, una guía para caminar juntos, tomar decisiones y actuar de forma más consciente y eficiente. Es un trabajo reflexivo, emocional y físico que debe tener un resultado-objeto que permita visualizar lo logrado en primer término que es la propia elaboración del proyecto.

No es tarea sencilla encontrar las respuestas, ni siquiera encontrar el espacio, el tiempo y la forma para plantear las preguntas. Pero es en esta tarea reflexiva donde reside la clave para construir familias más autónomas, libres, resilientes y comprometidas consigo mismas y con sus miembros pero también con la sociedad de la que forman parte y con la construcción de proyectos vitales y familiares de éxito. Se trata de un trabajo de mentalización, comunicación y diálogo que nos llevará a la toma de decisiones funcionales y a un mayor grado de espiritualidad, de esperanza y creación de las condiciones necesarias para un futuro mejor.

Trabajar con esta metodología es también comprender que el proyecto familiar es siempre un trabajo inacabado en tanto que este debe ser continuamente revisado, mejorado, evaluado y adaptado a los cambios constantes del propio proceso vital.

La dinámica de elaboración del proyecto sienta las bases metodológicas y muchos de los recursos que queremos implementar en las familias: mentalización, diálogo, comunicación, autonomía para la

toma de decisiones, funcionalidad, eficiencia y altos grados de operatividad, capacidad reflexiva, búsqueda de consensos, mayor conocimiento propio y de cada uno de sus miembros, proyección de futuro, esperanza, *sentido* y significado, dirección y trascendencia, espiritualidad y sabiduría además de unas dinámicas de grupo y trabajo en equipo envidiables.

La metodología hace y se hace a sí misma de modo que lo que queremos transmitir se logra en el mismo proceso de elaboración. Las aportaciones positivas son evidentes y supone un proceso de aprendizaje en conjunto transformador. Las propias familias nos sorprenderán con sus capacidades y conocimientos si les facilitamos la oportunidad de trabajar unidas.

En la actualidad, las familias y sus diferentes miembros se ven sometidos a problemas y conflictos específicos de nuestro tiempo. No es que antes no hubiera conflictividad familiar pero probablemente sí que nuestra época nos sitúa frente a nuevas dimensiones existenciales que antes pasaban desapercibidas o simplemente no existían por tener una respuesta cultural más delimitada y unívoca. Viktor Frankl lo señalaba con acierto al afirmar que es común a nuestro tiempo esa sensación de “falta de *sentido*”, de “vacío existencial” que aplasta al individuo y, por ende, a cualquier proyecto ideado por éste en común con otros. Las causas y motivos de este “vacío” seguramente sean múltiples y complejas y no es pretensión nuestra analizarlas todas sino idear una metodología práctica que permita a los profesionales trabajar esta dimensión existencial con las familias. No eludir el problema del *sentido* sino enfrentarnos a él con herramientas y métodos prácticos y sencillos.

Como decía Arquímedes: *Dadme un punto de apoyo y moveré el mundo*. El *sentido* es nuestro punto de apoyo y el de nuestras familias. Aquí dejo una primera palanca, siendo tarea de todos dotarla de *sentido*, usarla con precisión y mejorarla.

## Referencias

- ALONSO, I. (1979), *Familia y cambio social en Puerto Rico*, Ponencia presentada en Simposio del Instituto del Hogar, San Juan, P. R.: Facultad de Educación, Universidad de Puerto Rico.
- BROWN, T., (2009), *Change by design. How Design Thinking transforms organization and inspires innovation*, Harper Collins Publishers.
- CAMUS, A. (1999), *El mito de Sísifo*, Alianza, Madrid.
- CAVALLÉ, M., (2013), *El sentido filosófico de la vida humana*, en <http://www.monicacavalle.com/wp-content/subidas/2013/01/El-sentido-de-la-vida-humana.pdf>

- COVEY, S. R. (1990), *Los siete hábitos de la gente altamente efectiva*, Espasa, Barcelona.
- DÁVILA, A. (1992), *Algunas consideraciones en torno a la familia y el hogar puertorriqueño en vísperas del siglo XXI*. Presentación ante la Asamblea Anual de la Sociedad de Honor de Enfermería, Sigma Theta Tau, Capítulo Epsilon Lambda Inc. Mayagüez, Puerto Rico, abril.
- DELAGE, M. (2008), *La resiliencia familiar*, Gedisa, Barcelona.
- FRANKL, V. (2004), *El hombre en busca de sentido*, Herder, Barcelona.
- FRANKL, V. (2003) *Ante el vacío existencial: hacia una humanización de la psicoterapia*, Herder, Barcelona.
- GARCÍA, V. (1996), *Trabajo social: Un acercamiento investigativo*, Foro multidisciplinario: Nuestras familias ante un nuevo siglo, Universidad de Puerto Rico, noviembre, Recinto de Río Piedras.
- IRIZARRY, A. (1998), *Estructuras familiares, sociedad, pluralidad y desventaja social*, Revista Centro de Investigaciones Demográficas, 3 (1) 1-12.
- JASPERS, K. (1933), *Ambiente espiritual de nuestro tiempo*, Labor, Buenos Aires.
- JELIN, E. (1998), *Pan y afectos: La transformación de las familias*, Fondo de Cultura Económica, San Salvador.
- MONTERO, M. (1991), *Consecuencias ideológicas de la definición de familia para la política social*, Revista Interamericana de Psicología, 25 (1), pp. 107-110.
- MORALES, Z. (1996), *La familia puertorriqueña: Sus características y sus transformaciones*. Presentación en el Foro multidisciplinario: Nuestras familias ante un nuevo siglo. Universidad de Puerto Rico, noviembre, Recinto de Río Piedras.
- MORIN, E. (2011), *Introducción al pensamiento complejo*, Gedisa, Barcelona.
- PALACIOS, J., RODRIGO, M. (2001). *La familia como contexto de desarrollo humano*. En PALACIOS, J., RODRIGO, M., (Coords.) *Familia y desarrollo humano*, Alianza Editorial, Madrid, pp. 25-44.
- RIBEIRO, M. (2000), *Familia y política social*, Editorial Distribuidora Lumen SRL, Buenos Aires.
- RIÓS GONZÁLEZ, J., (2005), *Los ciclos vitales de la familia y la pareja*, Editorial Ccs, Madrid.
- SILVA, R. (1994), *Estructuras familiares en las sociedades contemporáneas con especial atención al funcionamiento real de las familias en la sociedad puertorriqueña*, Centro de Investigaciones Sociales, Universidad de Puerto Rico, San Juan.
- TORRES, J. (1981), *La familia puertorriqueña de hoy: Propuesta hacia una definición*, JayCe Printing, San Juan, Puerto Rico.