

municación y ve qué ocurre. Tengo la intuición de que no te está resultando nada fácil, puesto que puedes haber pensado que eras del todo sincero e íntegro en tus reacciones cuando se te daba la oportunidad. De ser así, puede que estés entrando en contacto con algunas de las barreras que se interponen entre tú y tu familia. Es muy útil. Practica el ejercicio de ponerte al día con los otros.

En primer lugar, tanto si has conseguido como si no tener la reacción fluida y equilibrada que te hubiera gustado, seguramente ahora eres más consciente de que puedes elegir tu forma de reaccionar. A medida que vayas practicando estas elecciones, te sentirás más a gusto contigo mismo.

En segundo lugar, seguramente te das cuenta de que has estado reaccionando de formas de las que no eras consciente. Esta constatación puede ayudarte cuando otras personas reaccionen contigo como no esperabas.

En tercer lugar, seguramente te das cuenta de que has accionado de formas que nunca hubieras utilizado de manera intencionada. A pesar de que al principio pueda resultarte doloroso, esta conciencia puede ayudarte a comprender mucho mejor lo que te ha ido pasando. La comprensión es el primer paso para el cambio.

Al cabo de poco, descubrirás que puedes pasarla muy bien con estos juegos. Incluso puedes llegar a crear un pequeño grupo de teatro de aficionados y que, en el proceso, termines haciendo algo muy emocionante y dinámico que contribuya a incrementar tu sentido del humor.

9. LAS NORMAS QUE RIGEN TU VIDA

La RAE define una *norma* como una regla que se debe seguir o a la que se deben ajustar las conductas, tareas, actividades, etcétera. En el presente capítulo tengo el propósito de alejarme de esta definición insustancial para demostrarte que las normas constituyen, en realidad, una fuerza vital, dinámica y extremadamente influyente en tu vida familiar. Mi objetivo es ayudarte como individuo y como parte de una familia a descubrir las normas que rigen tu vida. Me parece que te sorprenderás mucho cuando descubras que vives según normas de las que ni siquiera eres consciente.

Las normas se relacionan con el concepto de tener que y no tener que. Se conforman en una especie de taquigrafía que cobra importancia en cuanto conviven dos o más personas. Las cuestiones relativas a quién establece las normas, cuál es su material, qué hacen y qué ocurre cuando se ignoran constituyen el fundamento de este capítulo.

Cuando hablo sobre normas con las familias, las primeras que suelen plantear son las relacionadas con la gestión del dinero, realizar las tareas de la casa, planificar las necesidades de cada uno y la forma de actuar en caso de infracciones. Existen normas para todos los demás factores que contribuyen a que las personas convivan bajo un mismo techo y crezcan o no.

Para descubrir las normas que rigen en tu familia, siéntate con todos los miembros que estén presentes y plantéense la siguiente pregunta: «¿Qué normas nos rigen en este momento?». Elijan un momento en que puedan disponer de dos horas más o menos. Siéntense en torno a una mesa o en el suelo. Designen a un secretario que se encargue de anotar las normas en una hoja de papel para que luego no se les olviden. Por ahora no discutan sobre la adecuación de dichas normas. Tampoco es el momento de averiguar si se observan o no. No estamos intentando descubrir a nadie. Este ejercicio tiene que estar impregnado de una voluntad de investigación, como si estuviéramos curioseando en un altillo abandonada para saber qué hay.

Quizá tienes un hijo de diez años que cree que la norma es que sólo tiene que lavar los platos cuando su hermana de once años está justificadamente ocupada en otra parte. Imagina que es una especie de lavaplatos de repuesto. Su hermana cree que la norma es que su hermano lave los platos cuando el padre se lo dice. ¿Te das cuenta del malentendido que se deriva de todo ello? Puede parecer absurdo, pero no te engañes, podría estar ocurriendo en tu casa.

Para muchas familias, el mero hecho de sentarse a descubrir cuáles son sus normas es una práctica nueva y, a menudo, demuestra ser esclarecedora. El ejercicio puede abrir nuevas y excitantes posibilidades para encontrar formas distintas de convivir. He constatado que la mayoría de las personas *presupone* que todos los demás saben lo que ellas saben. Padres enfurecidos me dicen: «¡Ella ya sabe cuáles son las normas!». Cuando investigo profundamente, a menudo llego a la conclusión de que no es así. Presuponer que las personas saben cuáles son las normas no siempre es exacto. Hablar sobre el listado de normas con el resto de la familia puede allanar el camino a la hora de encontrar los motivos de malentendidos y problemas de conducta.

Por ejemplo, ¿hasta qué punto se comprenden correctamente las normas? ¿Se expusieron con claridad o pensaste que tu familia podía leer las normas de tu mente? Resulta acertado determinar el grado de comprensión de las normas antes de decidir que alguien las ha desobedecido. Quizás, ahora, cuando observes las normas, te des cuenta de que son injustas o inadecuadas.

Una vez que hayas anotado todas las normas que tu familia cree que la rigen, y aclarados los malentendidos que pudieran haber sobre ellas, pasa a la siguiente fase. Intenta descubrir cuáles todavía son aplicables y cuáles no. Del mismo modo que el mundo cambia constantemente, puede que haya normas que ya no son aplicables. ¿Conduces un coche moderno con normas del modelo T? Ocurre en muchas familias. Si descubren que sí, ¿pueden actualizar las normas y desechar las antiguas? Una de las características de una familia enriquecedora es su capacidad a la hora de tener sus normas al día.

A continuación, pregúntense si las normas son una ayuda o un impedimento. ¿Qué quieren conseguir con ellas? Las buenas normas facilitan en lugar de limitar.

Entendido. Hemos visto que las normas pueden ser anticuadas, injustas, poco definidas o inadecuadas. ¿Qué han pensado para introducir cambios en las normas? ¿Quién tiene permiso para pedir cambios? Nuestro sistema legal prevé la posibilidad de apelaciones. ¿Disponen de alguna forma de apelación los miembros de tu familia?

Vayan un poco más allá en esta exploración familiar. ¿De qué forma se establecen las normas en tu familia? ¿Es uno de ustedes quien las elabora? ¿Es la persona mayor, la más agradable, la más discapacitada, la más fuerte? ¿Toman las normas de los libros? ¿De vecinos? ¿De las familias en que crecieron los progenitores? ¿De dónde proceden las normas?

Hasta ahora, las normas que hemos debatido eran bastante evidentes y fáciles de detectar. No obstante, existe otro conjunto de normas que, a menudo, está en estado latente y que es mucho más difícil de verbalizar. Estas normas constituyen una fuerza poderosa e invisible que está presente en la vida de todos los miembros de la familia.

Hablo de las normas no escritas que rigen la *libertad de comentario* de diversos miembros de la familia. ¿Qué puedes decir en tu familia sobre lo que sientes, piensas, ves, oyes, hueles, tocas y pruebas? ¿Sólo puedes comentar aquello que debería ser, en lugar de lo que verdaderamente es?

Existen cuatro ámbitos principales implicados con esta libertad de comentario.

¿Qué puedes decir sobre lo que ves y oyes?

Acabas de presenciar una acalorada discusión entre dos miembros de la familia. ¿Puedes expresar temor, indefensión, furia, necesidad de consuelo, soledad, ternura y agresión?

¿A quién puedes decírselo?

Eres un niño pequeño que acaba de escuchar a su padre decir malas palabras. La familia tiene la norma de no decir palabrotas. ¿Se lo puedes decir?

¿Qué haces si no estás conforme o desapruebas algo o a alguien?

Si tu hija o tu hijo de quince años apesta a marihuana, ¿se lo puedes decir?

¿Cómo preguntas (u osas preguntar) algo que no comprendes?

¿Te sientes libre para pedir una aclaración cuando un miembro de tu familia no es claro?

Vivir en una familia nos plantea todo tipo de experiencias visuales y auditivas. Algunas nos inundan el corazón de alegría, otras nos hieren y, quizás, algunas nos hacen sentir vergüenza. Cuando los miembros de una familia no pueden reconocer y hablar sobre los sentimientos que se despiertan en

ellos, dichos sentimientos pueden terminar por quedar enterrados y corromper las raíces del bienestar familiar.

Te propongo la siguiente reflexión: ¿existen temas en tu familia que nunca deben tocarse? Me refiero a asuntos como: tu hijo mayor nació sin un brazo, tu abuelo está en la cárcel, tu padre tiene un tic, tu madre y tu padre se pelean, o alguno de ellos estuvo casado con anterioridad.

Quizás el hombre de la familia es más bajo que la media. La norma que cumplen todos los miembros de la familia es que nadie dice que es bajo: tampoco nadie habla del hecho de que no se puede hablar de que es bajo.

¿Cómo se puede esperar que te comportes como si todas estas realidades familiares no existieran? Las barreras familiares que impiden hablar sobre lo que *es* o lo que *ha sido* son un terreno fértil para conflictos.

Observemos esta desconcertante situación desde otra perspectiva. La norma familiar es que sólo se puede hablar sobre lo que es bueno, correcto, apropiado y relevante. Cuando es así, hay partes importantes de la realidad presente de las que no se puede hablar. En mi opinión, no hay ningún adulto y muy pocos niños que sean completamente buenos, apropiados ni relevantes. ¿Qué pueden hacer cuando las normas dicen que nadie puede hablar de este tipo de cosas? El resultado es que algunos niños mienten; otros desarrollan un sentimiento de odio hacia sus padres, además de un distanciamiento. Lo peor de todo, desarrollan una autoestima baja, lo que se manifiesta en indefensión, hostilidad, estupidez y soledad.

Lo que ocurre, sencillamente, es que todo lo que ve u oye una persona tiene un impacto sobre sí. Él o ella elige automáticamente darle una explicación interna. Como ya hemos visto, si no surge la posibilidad de contrastar dicha explicación, entonces ésta se convierte en una «realidad». La «realidad» puede ser acertada o equivocada, pero el individuo basará sus acciones y opiniones en ella.

La prohibición de comentar o preguntar hace que muchos niños crezcan hasta ser adultos con la imagen propia de ser una especie de santos o demonios en lugar de seres humanos vivos que *sienten*.



Con demasiada frecuencia, las normas familiares sólo permiten expresar sentimientos cuando está justificado, no porque sea así. Por consiguiente, se oyen frases como: «No deberías sentirte así» o «¿Cómo puedes pensar eso? Yo nunca lo haría». En estos casos, la cuestión es establecer una diferencia entre actuar sobre los sentimientos propios y manifestarlos: hablar de tener sentimientos suicidas no es lo mismo que matarse. Esta distinción nos ayuda a abandonar la norma: «Únicamente tendrás sentimientos justificados».

Cuando tus normas dicen que, sean cuales fueran tus sentimientos, éstos son humanos y, por lo tanto, aceptables, tu ser podrá crecer. Esto no es lo mismo que decir que todas las acciones puedan aceptarse. Si el sentimiento es bien recibido, tienes la excelente oportunidad de emprender diferentes formas de actuación y una acción más adecuada.

Desde que nacemos hasta que morimos, los seres humanos experimentamos de manera continua un amplio abanico de sentimientos (temor, dolor, indefensión, furia, alegría, celos y amor), no porque sean correctos, sino porque son. Concederte permiso para entrar en contacto con todas las partes de tu vida familiar podría comportar un cambio drástico y posi-

tivo de los acontecimientos. Personalmente, creo que se puede hablar y comprender todo lo que existe en términos humanos.

Veamos algunos ejemplos reales. Tomemos el tema de la furia. Muchas personas no son conscientes de que la furia es una emoción de urgencia humana necesaria. Como la furia a veces desemboca en acciones destructivas, algunas personas creen que la furia es, en sí misma, destructiva. No es la furia, sino la acción emprendida como resultado de la furia lo que puede ser destructivo.

Ejemplifiquemos con un caso extremo. Imaginemos que te escupo. Para ti, podría tratarse de una urgencia. Podrías tener la sensación de que se te ha atacado; te sientes mal y te enojas conmigo. Posiblemente pienses en ti como una persona despreciable (¿de lo contrario, por qué te atacaría?). Te sientes herido, con el caldero casi vacío, solo y, quizá, despreciado. A pesar de que *actúas* con enojo, te *sientes* herido, hecho del que sólo eres remotamente consciente. ¿De qué modo mostrarías tus sentimientos? ¿Qué dirías? ¿Qué harías?

Puedes elegir. Puedes escupirme. Puedes pegarme. Puedes llorar y suplicarme que no lo vuelva a hacer. Me puedes dar las gracias. Puedes irte corriendo. Puedes ser sincero conmigo y decirme lo enojado que estás. Entonces, seguramente, serás capaz de entrar en contacto con el dolor, y me lo puedes decir. *Entonces*, me puedes preguntar cómo es que se me ha ocurrido escupirte.

Tus normas son las que te guiarán en el momento de manifestar tus reacciones. Si tus normas permiten hacer preguntas, puedes preguntarme y luego comprenderlo. Si tus normas no te permiten hacer preguntas, puedes intentar adivinar y, quizá, llegar a una conclusión errónea. El que te haya escupido podría representar muchas cosas. Podrías preguntarte: «¿Me ha escupido porque no le caigo bien? ¿Porque está enojada conmigo? ¿Porque está frustrada consigo misma? ¿Por-

que tiene algún trastorno del control muscular? ¿Me ha escupido porque quería que me fijara en ella?». Todas estas posibilidades pueden parecernos inverosímiles. Sin embargo, reflexionemos un poco. En realidad, no lo son tanto.

Sigamos hablando un poco más de la furia, puesto que se trata de un sentimiento importante. No es un defecto; es una emoción humana respetable que puede utilizarse en un caso de urgencia. Los seres humanos no pueden vivir sin tener que hacer frente a unas cuantas urgencias a lo largo de su vida y todos nos enojamos en algunas ocasiones.

Cuando un individuo quiere que se lo considere buena persona (¿y quién no?), él o ella intentará contener los esporádicos sentimientos de furia que pueda tener. Sin embargo, no engañará a nadie. ¿Has visto alguna vez a alguien que evidentemente está enojado, pero que intenta hablar como si no lo estuviera? Los músculos se le tensan, aprieta los labios, respira entrecortadamente, cambia el color de la piel, los párpados se tensan; a veces, incluso, llega a hincharse.

A medida que pasa el tiempo, la persona cuyas normas establecen que la furia es mala o peligrosa empieza a tensarse por dentro. Los músculos, el sistema digestivo, el tejido cardíaco y las paredes de venas y arterias se tensan, a pesar de que por fuera se la ve calma, íntegra y serena. Tan sólo una mirada fría o un pie izquierdo que se mueve nerviosamente nos indicarán qué está sintiendo realmente. Pronto saldrán a la luz todas las manifestaciones físicas de una enfermedad derivada de un organismo tenso: estreñimiento y presión alta. Transcurrido un tiempo, la persona ya no es consciente de la furia como tal, sino solamente del dolor interno. Entonces verdaderamente puede decir: «No me enoja. Lo que ocurre es que la vesícula me está matando». Sus sentimientos han sido sofocados; siguen funcionando, pero fuera del alcance de la conciencia.

Algunas personas no llegan hasta este punto, pero desarrollan un tanque de almacenaje para la furia. Se llena y explota periódicamente ante pequeñas cosas.

A muchos niños se les enseña que pelearse es malo, que no se debe hacer daño a otras personas. La furia provoca la pelea, por lo tanto, la furia es mala. La filosofía que seguimos muchos de nosotros dice que «para que un niño sea bueno, es preciso hacer desaparecer su furia». Es prácticamente imposible medir hasta qué punto puede ser dañino enseñarle esto a un niño.

Si te permites creer que la furia es una emoción humana natural en determinadas situaciones, entonces serás capaz de respetarla y hacerle los honores, admitirla libremente como parte de ti mismo y aprender las diferentes formas en que puedes utilizarla. Si te enfrentas a tus sentimientos de furia y los comunicas con claridad y sinceridad a la persona afectada, conseguirás canalizar gran parte del «vapor» y de la necesidad de actuar destructivamente. La elección está en tus manos y, así, tendrás la sensación de que sabes controlarte. El resultado es que podrás estar satisfecho contigo mismo. Las normas familiares que afectan a la furia son esenciales para poder crecer con ella o morir de ella, un poquito más cada vez.

Centrémonos ahora en otro ámbito realmente importante de la vida familiar: el cariño entre los miembros de la familia, la forma de expresarlo y las normas que le conciernen.

Demasiado a menudo, he podido observar que los miembros de una familia se engañan en su vida afectiva. Como no saben de qué manera pueden demostrar su cariño eficazmente, desarrollan normas que se oponen al cariño. Me refiero al siguiente tipo de situaciones: con frecuencia, los padres tienen la sensación de que, cuando sus hijas cumplen cinco años, se supone que ya no pueden abrazarlas, puesto que podrían estimular su sexualidad. Eso mismo se puede

aplicar, aunque en menor grado, a las madres en relación con sus hijos. Asimismo, hay muchos padres que se niegan a manifestar abiertamente el cariño que sienten por sus hijos porque el afecto entre hombres podría interpretarse como una tendencia homosexual.

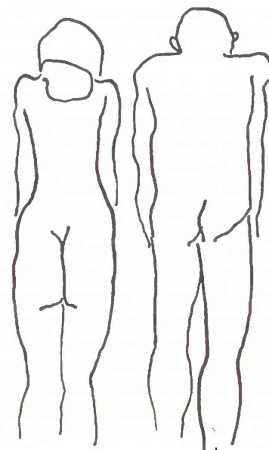
Es preciso que redefinamos el término *cariño*, sean cuales sean los sexos, edades o relaciones implicados. El principal problema reside en la confusión que experimentan muchas personas entre el afecto físico y el cariño. Si no distinguimos entre el sentimiento y la acción, entonces deberemos inhibir el sentimiento. Lo explicitaré sin rodeos: si quieres tener problemas familiares, resta importancia al cariño y alimenta todos los tabúes posibles relativos a hablar sobre las relaciones sexuales o el hecho de mantenerlas.

Las demostraciones de cariño pueden tener muchos significados. He sido objeto de abrazos que me han hecho tener ganas de pegarle a quien me abrazaba. En otras ocasiones, un abrazo es una invitación a una relación sexual; una demostración de que uno es tenido en cuenta y apreciado; o una manifestación de ternura, un intento de dar consuelo.

Me pregunto hasta qué punto, entre los miembros de una familia, no se echa a perder el gran potencial gratificante y enriquecedor que tiene el afecto porque las normas familiares que atañen al cariño se mezclan y confunden con tabúes sexuales.

Vayamos más a fondo en el tema. Si hubieras visto tanto dolor como yo, y que claramente era el resultado de actitudes inhumanas y represivas ante el sexo, inmediatamente cambiarías de actitud hasta alcanzar una disposición de aceptación abierta, de orgullo, de felicidad y comprensión de la espiritualidad del sexo. Sin embargo, he visto que en la mayoría de familias se aplica la norma: «No disfrutes del sexo (del tuyo o del de cualquier otra persona) en forma alguna». El comienzo más común de esta norma es la negación de los

genitales, viéndolos exclusivamente como sucios objetos necesarios. «Tenlos limpios, no los muestres ni los toques. Utilízalos sólo cuando sea necesario y sin entretenerte.»



Sin excepción alguna, todas las personas que he conocido que tenían problemas de placer sexual en el matrimonio, o que fueron arrestadas por cometer algún delito sexual, crecieron con este tipo de tabúes sexuales. Me explico. Todas las personas que he conocido con *cualquier* tipo de problema a la hora de afrontar la realidad o con alguna enfermedad emocional también crecieron rodeadas de tabúes sexuales. Dichos tabúes hacen referencia a la desnudez, la masturbación, las relaciones se-

xuales, el embarazo, el nacimiento, la menstruación, la erección, la prostitución, todas las formas de prácticas sexuales, el arte erótico y la pornografía.

Nuestro sexo, nuestros genitales, forman parte de nosotros. A menos que reconozcamos, comprendamos, valoremos y disfrutemos abiertamente de nuestra vertiente sexual, literalmente le estaremos allanando el camino a un dolor personal grave.

En una ocasión, organicé un programa de formación familiar en un instituto para cerca de ochocientos estudiantes. Parte del programa estaba relacionado con la educación sexual. Inventé una caja en la que los jóvenes podían introducir preguntas que no se atrevían a formular libremente. Por lo general, la caja siempre estaba llena. Durante el período de clases, respondía a las preguntas. Casi todos los estudiantes explicaron que no se hubieran atrevido a hacer esas preguntas a sus padres a causa de, como mínimo, tres motivos comunes: los padres se enojarían y los acusarían de mala conducta; los padres se sentirían humillados y avergonzados y, seguramente, les mentirían; o, sencillamente, no sabrían responder. De modo que los estudiantes se evitaban a sí mismos y a sus padres, aunque al precio de seguir ignorando y buscando la información en cualquier otra parte. Esos jóvenes me expresaron su agradecimiento por el curso y por mi actitud de aceptación, conocimiento y afecto; también se sentían mejor. Recuerdo, especialmente, dos preguntas. Un chico de dieciocho años me preguntó: «¿Qué ocurre si tengo grumos en el semen?»; y uno de quince años me preguntó: «¿Cómo puedo saber si mi madre tiene la menopausia? Ahora está de un malhumor terrible. Si la tiene, lo entenderé e intentaré ser más amable con ella; si no es así, le voy a decir lo desagradable que es. ¿Debería decírselo a mi padre?».

¿Qué sentirías, como padre, si te plantearan estas preguntas? ¿Si te lo preguntasen, qué responderías?

En una sesión de seguimiento del curso bastante distendida, los estudiantes me preguntaron si podría impartir un curso parecido dirigido a los padres. Accedí a ello. Cerca de una cuarta parte de los padres concurrieron al curso. Les presenté la misma caja. Las preguntas eran muy parecidas.

En primera instancia, creo que podemos perdonarnos por no conocer siempre la complejidad de nuestro ser sexual. Sin embargo, resulta psicológicamente peligroso seguir en la ignorancia y ocultarlo tras una pantalla que diga «no hablemos de ello» con la idea subliminal de que el conocimiento sobre el sexo es algo malo o delictivo. La sociedad y los individuos que actúan de esta forma terminan por pagar con creces este tipo de ignorancia.

El temor que sienten los miembros de una familia tiene mucho que ver con las normas y tabúes relacionados con los secretos, aunque los adultos definan dichas normas como «una protección para los niños». Se parece a otro tabú que se está extendiendo mucho en las familias: la mística del adulto. Casi por completo concebido por los adultos para «proteger a los niños», esta norma suele expresarse como: «Eres muy pequeño para...». Implícito queda que el mundo adulto es demasiado complejo, demasiado aterrador, demasiado grande, demasiado malvado, demasiado placentero para ti, el niño insignificante, para que puedas descubrirlo. El pequeño tiene la sensación de que debe de haber alguna contraseña mágica y que cuando llegue a la edad adecuada, las compuertas se abrirán de manera automática. He conocido auténticos rebañeros de adultos que todavía no han descubierto el salvoconducto.

Asimismo, el modelo «eres demasiado joven para» implica que el mundo del niño es inferior. «Sólo eres un niño; ¿tú qué sabes?» dicen los adultos, o «Eso es una chiquilinada». Como existen abismos evidentes entre lo que un niño está preparado para hacer y lo que le gustaría hacer, creo que la

mejor preparación es enseñarle a construir puentes para atravesar estos abismos, en lugar de negarle la oportunidad de salvarlos.

Otro aspecto relativo a los tabúes familiares se relaciona con los secretos. Algunos ejemplos habituales de secretos familiares son: que un niño fue concebido antes de que los padres se casaran, que uno de los progenitores concibió a un niño que, luego, fue adoptado, o que uno de los progenitores está internado en un hospital o en prisión. Este tipo de secretos suelen estar envueltos por un intenso sentimiento de vergüenza.



Algunos de los secretos guardados con más celo están relacionados con la conducta de los progenitores durante su adolescencia: siendo la norma que, por definición, ningún padre hizo nunca nada malo; «ustedes, los niños», son los únicos que se portan mal. Este tipo de situaciones se desatan tan a menudo que cuando oigo que un padre se pone histérico por algo que su hijo o hija está haciendo, inmediatamente intento ver si la conducta del pequeño ha removido un secreto de adolescencia del progenitor. La conducta del pequeño puede no recaer en los errores del padre, pero puede acercarse a ellos. En estos casos, mi tarea consiste en ayudar al progenitor a deshacerse de esa antigua vergüenza de modo que no tenga la necesidad de guardar bajo llave ese secreto. Así, el progenitor podrá actuar racionalmente con el niño.

Los secretos del presente también están impregnados de vergüenza. Muchos padres intentan ocultar sus chanchullos a sus hijos («para protegerlos»). Algunos ejemplos de secretos presentes con los que me he topado son que el padre o la madre (o los dos) tiene un amante, uno o los dos beben, o que no duermen juntos. De nuevo, la gente se dice a sí misma que si no se habla del tema, el tema no existe. Pero no es así, nunca, a menos que todas las personas a las que intentas «proteger» sean mudas, sordas y ciegas.

Ahora observemos lo que puedes haber descubierto sobre tus normas en relación con hablar de tres ámbitos concretos.

- La *secuencia humana-inhumana* significa que sometes tu vida a normas que son prácticamente imposibles de observar. «Pase lo que pase, aparenta ser feliz.»
- En la *secuencia evidente-encubierto*, algunas normas se han explicitado abiertamente y otras permanecen ocultas, aunque se siguen: «No hables de ello. Imagina que no existe».

- Por último, tenemos la *secuencia constructiva-destructiva*. Un ejemplo de una forma constructiva de manejar una situación sería: «Este mes tenemos problemas económicos. Hablemos de ello». Una forma obstructiva o destructiva de manejar esta misma situación es: «No me hables de tus problemas financieros, eso es cosa tuya».

Resumamos algunos de los conceptos que hemos tratado en este capítulo. Cualquier norma que les impida a los miembros de una familia hablar de lo que es y de lo que fue es un probable desencadenante del desarrollo de una persona limitada, no creativa e ignorante, además de una situación familiar similar.

Si, en cambio, puedes entrar en contacto con todas las partes de tu vida familiar, ésta podría experimentar una gran mejoría. La familia cuyas normas conceden libertad para hablar de cualquier tema, tanto si es doloroso, agradable o pecaminoso, es la que tiene más probabilidades de ser una familia enriquecedora. Creo que se puede hablar y comprender todo lo que es en términos humanos.

Casi todos ocultamos algún secreto del pasado. ¿No tienes, como mínimo, uno? En una familia enriquecedora, actúan como meros recordatorios de la debilidad humana, y se puede hablar y aprender de ellos. Otras familias los esconden y los consideran recordatorios espantosos de la maldad de los seres humanos, de lo que nunca debe hablarse. Al principio, puede ser difícil hablar de estos asuntos tan sensibles, pero se puede lograr. Hablar ayuda a todos los miembros de una familia a aprender cómo arriesgarse ante dificultades de esta índole y a sobrevivir a la situación (e incluso, mejorarla).

Las normas son una parte muy real de la estructura y del funcionamiento familiar. Si se pueden cambiar las normas, también puede cambiarse la interacción familiar. Reflexiona

sobre los tipos de normas que te rigen. ¿Puedes comprender mejor lo que ocurre en tu familia? ¿Puedes introducir cambios? Una conciencia, un coraje y una esperanza nuevos de tu parte, te pueden permitir poner en marcha normas nuevas.

La valentía emergerá cuando te permitas aceptar ideas nuevas. Puedes descartar las ideas antiguas e inadecuadas, y elegir entre las que ya advertiste que son útiles. Es pura lógica. No hay nada que permanezca eternamente igual. Piensa en la despensa, en la heladera, en el lugar donde guardas las herramientas. Siempre hay que reorganizarlos, redistribuirlos, y desechar todo lo que está viejo, vencido, o arruinado para sustituirlo por artículos nuevos.

A esta altura, ya pensaste en las normas que te rigen y las has analizado. ¿Por qué no someter tu lista de normas a las siguientes preguntas?

- ¿Qué normas tienes?
- ¿Qué finalidad tienen para ti en este momento?
- ¿Qué cambios percibes que es necesario introducir?
- ¿Cuáles de tus normas siguen siendo aplicables?
- ¿Cuáles quieres desechar?
- ¿Qué normas nuevas quieres incorporar?
- ¿Qué piensas de tus normas?
- ¿Son patentes, humanas, actuales?
- ¿O son encubiertas, inhumanas y trasnochadas?

Si las normas que rigen tu vida son, principalmente, del segundo tipo, imagino que te darás cuenta de que tú y tu familia afrontan una labor imprescindible de realizar. Si tus normas corresponden a la primera categoría, seguramente la están pasando muy bien.