

**Si cada vez sabemos más,  
¿por qué no somos más felices?**

**con**  **vivencias 60**



**Amalia Marugán Guijo  
Silvia Bautista Meruelo**

**Si cada vez  
sabemos más,  
¿por qué no somos  
más felices?**

**Reflexión sobre una mejora  
de las relaciones afectivas**

**Octaedro** 

Colección Con vivencias

60. *Si cada vez sabemos más, ¿por qué no somos más felices? Reflexión sobre una mejora de las relaciones afectivas*

Primera edición: octubre de 2021

© M.ª Amalia Marugán Guijo, Silvia Bautista Meruelo

© De esta edición:

Ediciones OCTAEDRO, S.L.

Bailén, 5 – 08010 Barcelona

Tel.: 93 246 40 02

[octaedro@octaedro.com](mailto:octaedro@octaedro.com)

[www.octaedro.com](http://www.octaedro.com)

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, [www.cedro.org](http://www.cedro.org)) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

ISBN: 978-84-18819-74-2

Depósito legal: B 16688-2021

Diseño de la cubierta: Tomàs Capdevila

Realización y producción: Editorial Octaedro

Impresión: Ulzama

Impreso en España - *Printed in Spain*

## AGRADECIMIENTOS

Agradecemos la corrección de este libro a una persona que será siempre joven por su cabeza y su corazón. Las personas que pasan a su lado y por su vida no tienen más remedio que aprender. Gracias, Carmen García Ortolá.

Agradecemos la revisión de este libro a José Ángel de Juan Marugán, mi hijo. La persona más increíble y sensible que conozco.

Agradecemos a nuestras madres el tiempo material que nos han dedicado a lo largo de nuestras vidas. Su compañía. Su invitación a luchar siempre. A nuestros padres, las conversaciones que tuvieron con nosotras y lo que nos escucharon; igualmente, les agradecemos su confianza, su seguridad en nosotras, en lo que hacemos. A nuestros maridos, la compañía, el apoyo en este camino por la vida y sus retos. Y a nuestros hijos les agradecemos la ilusión que nos contagian por el presente y el futuro.

Ninguna relación es perfecta, pero en el esfuerzo por conseguirla van sucediendo con intensidad los días mientras se construye nuestra realidad.



## PRESENTACIÓN

Silvia Bautista Meruelo y Amalia Marugán Guijo son psicólogas. Trabajan como psicoterapeutas de familia, de pareja y de grupos humanos. Se conocieron en una oficina trabajando en cosas que no estaban relacionadas con la psicoterapia y desde ese momento decidieron trabajar juntas para siempre. Durante siete años lideraron el proyecto público de atención a familias y parejas en Pozuelo de Alarcón, hasta que la crisis económica provocó la finalización de ese proyecto y de otros muchos del Ayuntamiento. Ambas mantienen consultas privadas donde llevan más de quince años recibiendo a familias que atraviesan momentos difíciles. Decidieron escribir este libro para consolidar su trabajo y contar su experiencia en favor de las personas y sus familias.





## PRÓLOGO

*Plantar un árbol, tener un hijo y escribir un libro. Eso puede ser fácil. Lo difícil es regar el árbol, criar un hijo y que el libro se lea.*

DICHO POPULAR

Cada uno de nosotros, en algún momento de nuestras vidas –y a ser posible varias veces–, nos deberíamos plantear la pregunta de la canción del grupo Fórmula Quinta: «Cuéntame cómo te ha ido, si has conocido la felicidad». Dedicar tiempo a pensar en estas cuestiones puede ser una buena costumbre para dirigir nuestra vida por donde nos gustaría o, al menos, por el camino más próximo a lo que nos gustaría. Tomando la responsabilidad, que está en nuestra mano, de hacer cosas que nos permitan vivir mejor, conocer la felicidad.

Este libro es un acercamiento a la vida de los seres humanos a través de sus familias. En él invitamos a reflexionar sobre cómo son sus familias, cómo se han formado, si nos gustan y nos sentimos cómodos en ellas o queremos cambiar alguna cosa, si nos proporcionan o no algún momento de felicidad. Está dirigido tanto a las personas que tienen hijos como a las que no, porque alguna vez fueron hijos/as. Este libro habla de las relaciones humanas, de lo complejas y satisfactorias que pueden llegar a ser.

El objetivo fundamental que pretendemos es fácil, hay que ir a por él: disfrutar de nuestra familia a través de sus dificultades y sus cambios. Y conseguir que la forma de relacionarnos dentro de la familia no ponga en riesgo el desarrollo de los menores,

evitar sufrimientos innecesarios a todos los miembros de la familia y potenciar lo mejor de cada uno de ellos.

¿Cómo? Pensando en las situaciones que nos permiten disfrutar de nuestra familia y las que no. Pensando en los prejuicios que nos llevan a comportarnos de una manera equivocada, que nos llevan a dañar a nuestros seres queridos en el día a día. Resolviendo esos prejuicios para relacionarnos como queremos hacerlo. Observando con cariño la familia que tenemos. Tomando conciencia del papel que nos corresponde y cumpliendo con su función (somos padres, hijos, parejas, parientes...). Cuidando y protegiendo a nuestros seres queridos, teniendo en cuenta que nosotros somos un modelo muy importante que ellos miran continuamente. Si no es por las malas, que no ha de ser (regañando, pegando, sancionando, amenazando), será por las buenas (escuchando, asesorando, observando, dando estrategias y ejemplo, argumentando). Probando distintas formas de llegar a nuestros seres queridos para conseguir que ellos den lo mejor de sí mismos. Asumiendo que nuestros hijos y nuestras acciones personales son nuestra responsabilidad. Y asumir o no esa responsabilidad tiene consecuencias directas sobre nuestra felicidad y la de ellos.

En definitiva, ya que vivir supone crecer y realizar cosas para adaptarnos al constante cambio, os proponemos dedicar tiempo para pensar qué podéis hacer y que os pongáis a ello cada día, que construyáis así una buena vida familiar, una vida especial, única como lo es cada persona con su estilo. Aportando lo mejor, sintiendo el beneficio multiplicador y sin dañar lo que más queremos.

Una consideración especial para los profesionales que trabajan cuidando a las familias: Debemos escuchar a quienes, desde fuera, como profesionales, nos aconsejan y nos avisan cuando algo empieza a no ir bien. Recordemos que cuando vamos al médico, al abogado, al farmacéutico, al profesor, al psicólogo... hemos de contar nuestra situación con honestidad, escuchar al profesional y ser fieles a sus pautas.

Esperamos que estas páginas contribuyan a la felicidad de quien las lea, porque escribir este libro nos hizo muy felices a nosotras, sus autoras. Por supuesto, por ello, habrá una segunda parte, y una tercera...



## INTRODUCCIÓN: ¿CÓMO EMPEZAMOS?

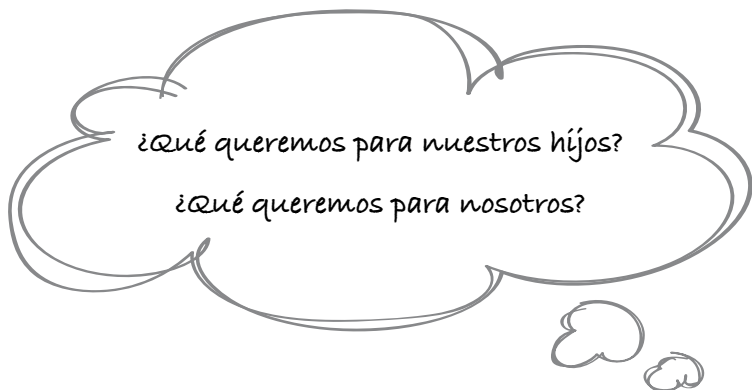
En este libro os ayudaremos a cuidar de vuestra familia, a disfrutarla a través de sus buenos momentos, sus dificultades y su evolución.

Mostraremos cómo se comportan los seres humanos en algunas situaciones, tanto cuando tienen una familia como cuando esta les falta o no ejerce como tal.

Analizaremos situaciones problemáticas con sus características, causas y pautas de solución. Sabiendo que tras cada contratiempo se aprende algo si lo enfocamos de la manera adecuada.

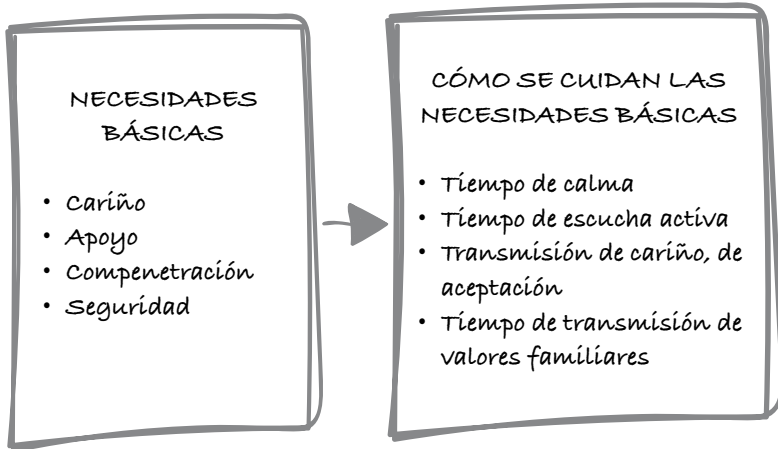
Os invitamos a reflexionar sobre los comportamientos afectivos que mostramos al exterior y, en caso necesario, a buscar expresiones más coherentes con lo que sentimos y, por tanto, más saludables.

La vida en estos días parece una carrera contrarreloj, con una meta no muy clara, donde normalmente ambos progenitores trabajan, o quieren hacerlo, dentro y fuera de casa. Cada día corremos con la cabeza y con el resto del cuerpo para llegar a todo lo que queremos. Con tantas prisas, tal vez estemos dejando sin realizar aquello que consideramos importante. ¿O corremos tanto porque no sabemos lo que queremos? Proponemos dedicar un tiempo a pensar qué queremos para nuestros hijos, para nosotros y ponernos a trabajar en ello disfrutando de una familia que esté a nuestro favor. Sabiendo lo que tenemos que hacer y pensando cómo hacerlo de la mejor manera posible.



Sabemos que quienes lean este libro aprenderán a relacionarse con los demás y consigo mismo de una manera diferente, más libre, observando el terreno donde tienen lugar las primeras relaciones: la familia.

Tendremos en cuenta que las familias de hoy tienen valores diferentes a las de hace 40 años. Antes, por ejemplo, primaba la idea de sacrificio sobre la satisfacción inmediata, o la discreción sobre la exhibición. Hoy seguimos manteniendo las necesidades básicas, es decir, el cariño, el apoyo, la compenetración, la seguridad. Pero el cómo materializamos la satisfacción de esas necesidades en el día a día es completamente diferente. Vemos incluso que en muchos casos se deja de satisfacer esas necesidades básicas por la cantidad de compromisos que tenemos que atender. Estos compromisos no nos permiten disponer de ese tiempo de calma que dedicaríamos a los nuestros, ese tiempo de escucha activa, ese tiempo de transmisión de valores familiares... Ello dará lugar a síntomas no muy graves, en principio, pero sí lo serán si la falta de atención a estas necesidades básicas se mantiene en el tiempo.



Las ideas que exponemos en este libro son tan sencillas e importantes para desarrollarnos psicológicamente fuertes que deberían transmitirse en los sitios donde se imparte el conocimiento. En la asignatura de Psicología que se ofrece en algunas facultades se abordan algunos aspectos de interés, pero el objetivo de toda asignatura no debe ser solo dar a conocer la disciplina, sino conseguir que el alumnado la incorpore a sus vidas, a su saber general; que agrande su cultura y su forma de vivir.

En estas páginas aportamos claves que permiten poner la familia a nuestro favor de una manera sencilla. Ayudaremos a aumentar la capacidad de las familias para afrontar los problemas de la vida diaria que son tan frecuentes durante la crianza y repercuten de manera importante sobre las personas que componen una familia. Contaremos para ello la experiencia de algunas familias con las que hemos trabajado. Familias normales, en su mayoría, pero ancladas en estereotipos inadecuados, falsas creencias, conductas desfasadas y que hacen un esfuerzo titánico por seguir adelante.

Daremos importancia a las distintas necesidades que tienen los hijos en cada etapa de su desarrollo y recordaremos o enseñaremos a los progenitores su responsabilidad de cubrir dichas necesidades. Sabemos que trabajar por y para los hijos garantiza el descanso psicológico de estos y de los adultos que, hoy por hoy, tienden a invertir mucho esfuerzo para los escasos resultados que obtienen en las cuestiones parentales.

La psicología, en general, ha avanzado para favorecer un desarrollo adecuado de la vida de los seres humanos. El niño que aprende lo que es el refuerzo, la valoración, la empatía, el autocontrol, la expresión aprende para toda su vida a ser mejor persona y a ser mejor con los demás. Si queremos construir una sociedad mejor de la que hemos recibido, es fundamental enseñar y practicar la psicología útil, cotidiana, comprometida y eficiente con la solución de problemas.

Problemas como la delincuencia, los abusos tanto sexuales como entre iguales, la violencia en las parejas y en los colegios, la desmotivación, el abuso en el consumo de sustancias nocivas, el uso de sustancias legales o ilegales para poder soportar el día a día y tantos otros más que nos afectan a todos tienen su origen, en muchos casos, en las familias de las personas. Da igual la clase social, la procedencia o la edad; afecta a todas las personas de igual forma. Y los profesionales de la psicología trabajamos para que se puedan prevenir y que desaparezcan.



---

## ¿Qué es una familia?

---

Hay múltiples respuestas a esta pregunta según el punto de vista que adoptemos: jurídico, sociológico o económico. En estas páginas hablaremos de la familia como un grupo de personas con lazos afectivos entre ellas. Un grupo de personas con necesidades específicas que se ayudan recíprocamente y se relacionan de manera diferente a lo largo del tiempo. La familia se construye en la relación, en el día a día; con todos los sentimientos, emociones, conflictos y esperanzas que esto supone. No es lo mismo ser una pareja con un proyecto de familia que ser una familia con hijos pequeños o con hijos mayores. Cada etapa se desarrolla como un proceso natural que tiene sus propias características y dificultades.

Planteamos la familia como un sistema vivo que tiene el importante objetivo de crear un ambiente que permita a sus miembros vivir con tranquilidad, realizar actividades adecuadas a su edad y relacionarse con el resto de la sociedad.

Vemos que muchas veces las familias soportan cargas extraordinarias. Cargas derivadas únicamente de las relaciones inadecuadas entre sus miembros. Cargas que paralizan el buen funcionamiento de las personas que componen el sistema familiar; lo cual acaba teniendo repercusión personal, académica, laboral y social.

En estas páginas aportamos claves que permiten poner la familia a nuestro favor de una manera sencilla. Contaremos para ello la experiencia de algunas familias con las que hemos trabajado.

Daremos importancia a las distintas necesidades que tienen los hijos en cada etapa de su desarrollo, recordando o enseñando a los progenitores su responsabilidad de cubrir dichas necesidades. Sabemos que trabajar por y para los hijos garantiza el descanso psicológico de estos y de los adultos, que, hoy por hoy,

tienden a invertir mucho esfuerzo para los escasos resultados que obtienen en las cuestiones parentales.

Es labor importante de los padres y las madres hacer entender a sus hijos el peso que tiene lo que les dicen. Y es labor de los hijos captar dicha importancia. Si un hijo ve a sus padres incapaces o agresivos, los rechazará y se complicará así la función educativa. Para ayudar a que eso no ocurra hemos escrito este libro.

# ÍNDICE

<i>Agradecimientos</i>	7
<i>Presentación</i>	9
<i>Prólogo</i>	11
<i>Introducción: ¿Cómo empezamos?</i>	15
¿Qué es una familia?	19
¿Qué enseñar en la familia?	21
¿Cuándo se enseña?	28
¿Cómo se enseña?	29
Después de los hábitos básicos	31
¿Por qué se enseña?	33
¿Por qué no se enseña en algunos casos?	34
¿Por qué hacemos cosas que nos dañan?	36
Tranquilo, hijo, que yo te lo hago	37
Cómo duele que hablen mal de nuestros hijos	39
Los niños insoportables	41
Los hijos que «pesan»	44
Madres y padres obligados	47
Lo que nos enseñaron a nosotros	49
La influencia de lo que aprendimos	52
Lo que podemos aprender: la influencia del lenguaje	54
Donde los padres no llegan, llega un profesor	56
A los maestros y profesores	57
El momento	59
Elección de centro escolar	61
Juguemos a que nos imiten	63
Para qué sirven los padres, los tutores y las familias	66
Las mujeres construyen su nuevo papel	68
¿Por qué los hombres no acaban de implicarse?	70

El egoísmo como síntoma de inmadurez	73
Comportamientos envidiosos	76
¿Cómo se quiere a otra persona?	78
¿A quién quieres y quién te quiere?	79
¿Yo? ¿Y a mí?	80
Por mis hijos soy capaz de...	81
La idealización de la familia	83
Un caso de adopción	84
El mito de la independencia femenina	86
Mujeres desesperadas	87
¿Adónde nos lleva la idealización de la maternidad?	89
Los llamados papeles femeninos y papeles masculinos	91
¿Qué dan los padres varones?	94
¿De dónde somos y adónde vamos? El grupo de pertenencia y el grupo de referencia	97
Si quieres que alguien te obedezca, manda bien	98
La asignación de comportamientos	101
Cuando los hijos no cumplen las normas	103
Cuando los padres dicen: «El niño dice que no y es que no»	104
¿Y cuando no comen?	107
¿Y cuando no duermen?	110
Los condicionantes del lenguaje	111
El efecto de las tareas pendientes	112
¿Cuándo hemos de dejar a nuestros hijos que hagan lo que quieren y cuándo no?	114
Cuando realizamos cosas inútiles	117
Cuando hacemos las cosas bien	119
¿Qué es una pareja?	120
La pareja ideal	121
Al lado de un gran hombre hay...	122
El perfeccionismo como característica de personalidad en la pareja	123
De lo que damos, recibimos	125
El mito de «contra el amor no puedo hacer nada»	127
Historias que elaboramos sobre nuestro pasado	129

Violencia hacia las mujeres	131
¿Se puede tener otra vida después de un abuso?	132
Expresar: una demanda dura	134
Cuando la inferioridad se disfraza de superioridad	136
¿Los cambios en el trabajo son degradación?	138
La atracción a veces equivocada	139
Parejas en conflicto judicial constante	140
La idea esencial	143
Tareas que fortalecen la familia	144
Las redes sociales	147
<i>Epílogo</i>	151

**Si desea más información  
o adquirir el libro  
diríjase a:**

**[www.octaedro.com](http://www.octaedro.com)**