

## **El pilar de la familia.**

Es común escuchar la frase que afirma: “la madre es el pilar de la familia”, y probablemente tenga sentido; pues ella asume funciones en el hogar que la convierten en la columna central del mismo. Sin embargo, no es la única que asume este papel en algunos de los casos. Y para explicarme un poco mejor, quisiera que recordemos las características de un pilar.

Un pilar es fuerte, para sostener cualquier estructura que se deposita sobre él. Es grande, para soportar el peso y mantener la altura necesaria entre el piso y el techo. Está hecho de un material resistente; impenetrable a simple vista. Si el pilar faltara, el techo aguantaría poco antes de caer en pedazos hasta el piso.

De igual manera existen los pilares en las familias, y aunque generalmente las madres juegan este rol; en muchos de los casos algún hijo, hija, el padre, una abuelo, abuela o cualquier persona inmersa en la dinámica familiar, puede asumir el rol de “pilar del hogar”.

¿Pero qué características tiene un pilar en la familia? Las mismas que el pilar de una construcción. Es fuerte, para soportar y mediar cualquier problema o pelea entre los integrantes del hogar. Es grande, para aguantar la carga emocional que inconscientemente se deposita sobre él; por tal motivo es una característica común del pilar engordar con facilidad, debido a la tendencia de comer cuando las cosas se ponen tensas, cuando tiene sobrecarga de presión o estrés; ya que necesita canalizar de alguna manera el excedente de energía negativa que recibe.

También, el pilar está hecho de un material resistente, pocas veces se “rompe” emocionalmente, está dispuesto a soportar el peso, escuchar cualquier cantidad de problemas para aligerar la carga emocional y sentimental de los demás, y así permitir que la familia siga unida a costa de callar lo que siente o piensa. Únicamente mostrará sus sentimientos cuando perciba un ambiente de calma para expresarse, o cuando ha soportado tanto, que emocional o físicamente no puede más.

Existen muchas familias que cuentan con un pilar, lo cual se convierte en una carga extremadamente pesada para quien asume el rol. Sin embargo, en un escenario más sano, existen las familias con varios pilares, uno en cada integrante; por lo que la carga se aligera para todos y es tremendamente más llevadera la vida cotidiana, tanto en el hogar como socialmente.

En ocasiones, es difícil identificar si existe en la familia un pilar o varios, ya que cuando únicamente hay un pilar, éste se convierte en un experto para asumir su rol, y los demás integrantes de la familia difícilmente notarán el peso que carga, pues se vuelve normal su actitud mediadora, consoladora y de aparente calma.

Si hemos visto en la familia que un hijo o hija resuelve o interviene en los problemas de los padres y hermanos, hasta el punto de sentir la necesidad de resolverlos, probablemente estemos viendo ante nosotros un pilar. Un abuelo que vive con la familia nuclear y trata de consolar y resolver los problemas emocionales de todos disfrazando con risas los sufrimientos; probablemente sea también un pilar. Un padre que al llegar a casa se encuentra con problemas y en lugar de molestia, muestra calma, y soluciona la situación “mágicamente” es probablemente un pilar. Y tantas veces hemos visto ejemplos de madres que interceden y median por las necesidades de los hijos, del esposo, de sus padres y suegros; y al final logran la unión, pues son un pilar.

Sin embargo de vez en cuando la persona que asume este rol “explota”, se “quiebra”. Y es entonces cuando los demás miembros de la familia voltean y dicen. Ah! ¿También tiene sentimientos? Y es que ha aguantado tanto que es una costumbre pasar de largo lo que pueda sentir o pensar.

Todos los ejemplos mencionados serían casos sanos si cada uno fuera un pilar temporal; así cuando un miembro momentáneamente se convierta en “la carga” siendo el techo; los demás miembros se encuentren listos para soportar el peso; pues son pilares también. Y así sucesivamente se tendría la oportunidad de mostrar debilidad en algún momento, sin necesidad de que la carga entera de la

familia sea depositada en una sola persona; cuya debilidad humana provocará que se “quiebre” ya sea en salud o emocionalmente.

Si hemos identificado que en la familia existe un solo pilar, no permitamos que pase el tiempo y la carga sea tan excesiva para esta persona, que llegue el momento en que su salud pague la factura de la unión familiar forzada, por aquel miembro que prefirió cargar el peso antes de ver desmoronado su hogar. La comunicación y compromiso de la familia, es fundamental para lograr que un conjunto de pilares sean quienes sostienen el bienestar y armonía del hogar.

*María Quintanar Menchaca*

*Licenciatura en Psicología*

*Egresada de Universidad Iberoamericana Torreón*