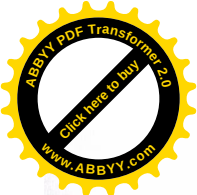


Unidad 5: El ser humano: un ser social

1. La vida de relación: la vida en común y el compartir
2. Los escenarios de la socialidad humana: familia, amistad, trabajo, etc.
 - *Tú* (José Antonio García-Monge)
 - *El difícil arte de hacer familia* (Mari Patxi Ayerra)



García-Monge, José Antonio (1997) Treinta palabras para la madurez.
Bilbao Dexlée Browner

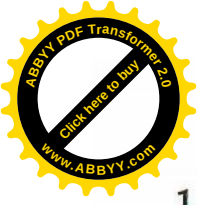


6

TÚ

Martin Buber, el autor más citado por los psicólogos humanistas, caso insólito tratándose de un filósofo alemán que era también teólogo, resalta en su libro *"El yo y el tú"*, como ya mencioné en el capítulo anterior, que las palabras básicas de la existencia son pares de palabras. La vida se puede vivir como un yo-ello o como un yo-tú. El hombre, la mujer, desarrolla su yo ante las cosas y ante las personas. Ante las cosas las relaciones son mensurables, cuantificables, de dominación, de transformación, de manipulación: estamos en el reino del tener. Ante las personas el hombre o la mujer es relación, encuentro, trascendencia: vivimos el reino del ser.

El hombre y la mujer somos seres relacionales: no existe un yo independientemente del tú, como señalaba anteriormente, que le posibilita, constituye, llama, funda y trasciende. La relación con el otro es la que le otorga la palabra. El problema no es sólo: ¿quién soy yo?, sino: ¿ante quién soy yo? Si me pregunto por mi identidad es porque el otro me urge, me invita, me obliga o me posibilita el hecho de identificarme.



1. "Evolutivamente"

Al principio el mundo es la confluencia con mi cuerpo. El mundo es ese inmenso yo, universo egocéntrico. El TÚ acontece como protección o como amenaza: ausencia, abandono, etc. Cuando el yo no puede sustentarnos, autoabastecernos el tú bueno, placentero, útil, manipulable, aparece en nuestro horizonte existencial o el tú malo, no placentero, inútil, inmanipulable no amenazando nuestra existencia. Se connota así al tú como premiador o castigador.

Cuando decimos tú de una manera inmadura, en el fondo no hacemos más que prolongar el yo. Se trata de una proyección del yo, de una sucursal de mi yo. A veces seguimos, inmaduramente, toda la vida con esas categorías y no crecemos personalmente, hasta que conocemos y aceptamos que el tú no es ni mi yo ni mío. Cuando confundimos el yo con lo mío, no sólo pasamos del ser al tener, sino que caemos en la tiranía del tener. "Soy menos yo cuando lo otro, el otro no es mío". "Cuando tengo menos soy menos".

2. Túes fundantes

Los primeros túes fundantes son el padre y la madre, personas significativas ante las que emerge mi yo pudiendo un día verbalizar el tú. Iré haciéndome una idea de mi yo dependiendo de la relación que establezca con esos túes fundantes. Lo primero que percibo yo: "todo el bien está fuera de mí". Es decir, dependo de algo que no controlo o que, a duras penas, puedo tener la fantasía de controlar o la conducta de manipular. Es verdad que ese bien fuera de mí lo puedo convocar, aprendo a invocar y a manipular. Si me siento abandonado es porque "soy malo, "mi yo es malo". Se establece así una relación con esos túes fundantes que puede ser sana o insana. Sana cuando hay amor y límites que vinculan y estructuran la relación e insana cuando se tiene la experiencia de desamor o desinterés por parte del otro. El desvalimiento aprendido, la

experiencia de abandono o el castigo inmerecido vienen a reforzar peyorativamente la palabra tú.

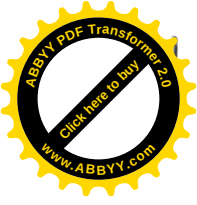
No hay crecimiento personal sin yo-tú. Podemos tener fantasías acerca de nuestro crecimiento: "sin "tú" no soy nadie" o "contigo lo soy todo". Cualquiera de estas dos fantasías de aniquilación o de omnipotencia nos zarandea lejos del equilibrio de la madurez. Ni es verdad que sin tú no soy nadie, ni es verdad que contigo lo soy todo. La realidad madurante es que tú me revelas quién soy y quién eres tú. Y yo te permito ser tú: somos yo-tú. Somos relación, somos encuentro.

3. Miedos ante el encuentro

Ante el encuentro humano en el que emerge como horizonte existencial la palabra tú, pueden existir y generarse miedos que lo dificulten y lo hagan falso.

- Que el otro me aniquile: la fantasía de ser nada y nadie para el otro. El temor de que el otro me ignore, que pase desapercibido ante sus ojos, que no me vea. En realidad es como si no me viese, porque su mirada no me constituye en alguien valioso, amable.
- Que el otro me utilice: que me use, me cosifique, me manipule como si fuera una cosa de usar y tirar. Ese temor tan típico de la sociedad de consumo y de la despersonalización en las relaciones humanas es muy frecuente. Los grandes engranajes sociales, las multinacionales, las grandes instituciones, el aparato del estado, me llevan muchas veces a saberme un número de DNI o de la Seguridad Social o del Ministerio de Hacienda.
- Que el otro me absolutice y, por lo tanto, tenga que ser todo para el otro. Este riesgo y el temor que genera son también muy reales. Si el otro me concede todo el poder sobre él y no soy fuerte para poner límites asertivamente.





te y devolverlo a su justa dimensión, me sentiré "obligado" a serlo todo para aquel que me absolutiza. A responder a todas sus expectativas, a que el otro encuentre en mí todo lo que él necesita en su desarrollo personal. No se da cuenta el otro de que cuando me otorga ese poder se esta autoengañando y me esta manipulando desde el super-ego bajo capa de admiración, consideración y halago.

- Que el otro me someta o se someta: es decir, que me convierta en víctima o en tirano. Este temor puede darse a mi pesar porque el otro en su fantasía, inmadurez, o manipulación puede "hacer de mí una víctima o un tirano". Es cierto que el problema radica en la conducta o conductas del otro, pero repercute en mí generando miedos al tú y toda una incómoda atmósfera en el ámbito de la relación humana.
- Que el otro me exija cambiar. El tú aparecerá amenazante ante mi yo si conlleva una exigencia de cambio según sus criterios y su visión de la realidad moldeada por sus necesidades. El cambio es dinamismo en la vida pero la exigencia de cambiar en la dirección impuesta por el otro genera miedos a la relación o aparentes cambios que no están, en realidad, internalizados. Cambios de conducta que den al otro satisfacción mientras que nuestro interior se mantiene rebelde a esos cambios que duran sólo en tanto en cuanto dure el poder del otro sobre mí.
- Que el otro me constituya y me abandone: que me cree la necesidad de él y la frustre. El tú que apareció ante mí de una manera constituyente me crea la necesidad o despierta el deseo de estar con él. Cuando ha creado esa necesidad, tal vez satisfecho su ego, puede frustrarla abandonándome, y entonces el tú que en un momento apareció como un "Dios" me sitúa en una experiencia más negativa que la previa al encuentro con ese tú.

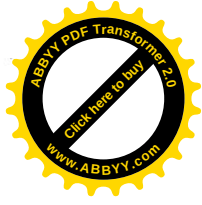
4. "En la calle, codo con codo, somos mucho más que dos"

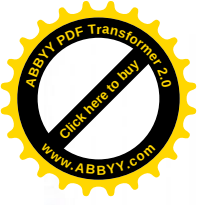
El tú que me hace ser yo y constituir un yo-tú será auténtico si me permite o nos permite que seamos mucho más que dos. Un yo-tú verdadero siempre es fecundo y trascendente. Esto quiere decir que nos abre a otro tús. Nos revela que el otro es mayor que él mismo y yo soy más grande que yo mismo. Es el umbral del camino hacia el eterno misterioso TÚ. Mi capacidad de amar no se agota en yo-tú. Esa energía viene de más allá de mi yo y pasa por el tú abriéndose a los otros. El tú me invita a salir de mí mismo a encontrarle, trascenderme y trascendernos. El tú despierta el lenguaje, me ayuda a nombrar balbuceando el ser, me llama por mi nombre, me invita a vivir. El tú no sólo es la meta y el fin del amor sino el mediador del amor. El tú me enseña amar y ese dinamismo aprendido y profundamente inserto en lo más hondo de mi naturaleza se desarrolla no conteniéndose en las pequeñas fronteras del tú. Una de las tareas más importantes de la vida humana es "TUIFICAR": convertir en tús la realidad.

Cuando hay un encuentro con un tú significativo yo le saco del anonimato le doy nombre y rostro en el que le veo y me veo a la vez que me trasciendo. Esto acontece sanamente cuando lo que soy y expreso se verifica, no por el entendimiento ni por la voluntad ni sólo por el sentimiento, sino por todo mi ser integralmente vivenciado con presente, proyecto y reconciliación con el pasado.

Existen distintos niveles de relación:

1. Nivel racional: tengo información sobre el otro. Le conozco como si fuera un ello. Puedo describir al otro, tener datos sobre él, conocer su naturaleza o su estilo personal de acontecer en la historia. Este nivel cognitivo puede integrar también la cabeza y el corazón, el otro ya no será para mí algo conocido sino alguien para mí.
2. Nivel emocional: siento al otro como un tú con el corazón y el eco afectivo que despierta en mí. Mi corazón vive de él (no sólo de él, con él, y para él). Existe en este





nivel una sintonía emocional que permite al yo adentrarse en las entrañas del tú, conocer el eco de sus sentimientos y crear una atmósfera de complicidad emocional que puede ser vivida sanamente, de una manera muy hermosa.

3. Nivel energético-visceral: me convierto en un yo-tú. Me amo amándolo, le amo amando. La vida que pasa por este yo-tú nos atañe y configura a los dos siendo más grande que ambos.

4. Nivel de auto-trascendencia. Para comprender el TÚ, voy a transcribir un cuento de **Tony De Mello**⁵.

"El amante llamó a la puerta de su amada. ¿Quién es? preguntó la amada desde dentro. Soy yo, dijo el amante. Entonces márchate, en esta casa no cabemos tú y yo.

El rechazado amante se fue al desierto, donde estuvo meditando durante meses, considerando las palabras de la amada. Por fin regresó y volvió a llamar a la puerta.

¿Quién es?

Soy tú.

Y la puerta se abrió inmediatamente."

Cuento oriental, misterioso, que tiene que ver con la identidad profunda y el Amor.

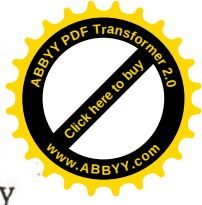
El encuentro entre el yo y el tú no es independencia, ni copropiedad del tiempo o de la vida ni de bienes que consistirían en tener en común hijos, dinero, posesiones. El encuentro del yo y el tú es, en una dimensión madurante y liberadora, libertad, gratuidad, sabiduría, sorpresa, agradecimiento, proceso, apertura, autenticidad, trascendencia. El yo-tú no excluye la soledad, garantía de la verdad del yo-tú, ni elimina el silen-

5. Cf. *El canto del pájaro, ¿Quién soy yo?*, p. 133. Sal Terrae Santander 1991.

cio en la escucha del tú que me funda. Constituye, me libera y me hace crecer como persona respetándome y amándome en compañía de los otros sacados del anonimato por yo-tú.

Ejercicios: tú

1. Después de una breve preparación corporal que te vaya relajando, visualízate sentado/a al borde del camino de la vida. Van pasando despacio, lentamente, túes significativos para ti: ¿qué sientes? Recibes un mensaje de ellos y les envías tu propio mensaje.
2. Relájate y deja fluir tu respiración, cuando hayas conseguido la armonía psicosomática adecuada, visualiza un tú que pueda decirte, en verdad y profundamente, quién eres. Relaciónate con este tú prestándole tus palabras, escuchándole y percibiendo lo que te dice de ti.
3. Respira acompasadamente y de una manera rítmica afirma: yo soy yo ante ti, yo soy yo contigo, yo soy yo sin ti. Vete respirando estas afirmaciones antes túes significativos intuyendo profundamente el encuentro, la relación y la trascendencia de esa misma relación.



El difícil arte de hacer familia

Mari Patxi Ayerra

¡Bien dicho!, porque es *difícil*, porque es un *arte* y porque hay que *hacerla* poquito a poco, y nunca termina uno de saber si lo que ha creado es una *familia* o una *mala imitación*.

Yo llevo más de la mitad de mi vida intentando crear familia con la que soñé durante años, y en la que he gastado mis mejores esfuerzos, ilusiones, luchas y lágrimas. Aun así, ha habido cantidad de momentos en que he pensado que había equivocado mi estado civil. Y es que una familia es algo así como una planta exótica a la que con gran ilusión se cuida, se mima, se riega, se fumiga, se cambia de lugar, se abona...; al principio crece, pero de muchísima guerra; otras veces se vuelve laica y parece que se va a morir; otras padece de plagas, heridas y pulgones; otras, se asemeja a una planta carnívora que todo lo devora; otras, se pone bien lozana y hermosa... Quien la cuida, una vez piensa que se le ha ido la mano en el agua; otras, que se pasó de abono, que debería haberla expuesto más al sol, o menos a las corrientes, o más a la sombra, o quizás al calorillo... y nunca acierta con la temperatura ni con los cuidados adecuados. A veces sucede, sobre todo pasados los años, que esa planta frágil da de pronto una flores fantásticas, exóticas... y te compensa de todos los desvelos, cuidados y preocupaciones que te ha ocasionado.

Yo estoy disfrutando en estos momentos de esa floración; lo que no sé es cuánto tiempo duran estas flores ni qué cuidados necesitan; y, además, sé muy bien que hay que cortarlas, para que crezcan en otro tiesto...

Para no resultar tan "metafórica, voy a contar mi vivencia de familia, ya que no puedo hablar de otra cosa que no sea la vida. Y que sean los expertos quienes digan cómo debe o no debe ser la vida familiar.

A mí me gusta pensar que *la familia es el lugar donde se nutren los afectos*, del mismo modo que nutren los estómagos, se cuida la ropa y se mantiene limpia la casa; y el hecho de haber conocido a familias en las que escaseaban las muestras de cariño y las manifestaciones de afecto me ha servido de lección permanente para cuidar con esmero lo que a mí me parecía el valor preferente. Y es que es verdaderamente importante saber que somos esperados en casa, y que al llegar se nos pregunte cómo nos ha ido el día, y poder contar a los nuestros lo que nos ha ocurrido... Todo ello proporciona la sensación de ser importante para alguien, de que hay una complicidad, de que existe interés de unos por otros...

Yo estoy cada día más convencida de que la familia la hacemos todos; y de que tan necesaria es la solicitud y la protección del padre como la pregunta interesada del hijo, o la sencillez con que cualquier miembro de la familia prepara un aperitivo para los demás, o el reparto de las tareas domésticas, o la ternura del nieto para con el abuelo, o la naturalidad con que uno le sirve agua a otro sin esperar a que éste lo pida, o la facilidad para adivinar lo que los demás necesitan... Real-mente, la familia puede ser la gran escuela de solidaridad, donde se contagie el interés por los de fuera, donde se compartan los amigos, donde cada miembro de la familia vibre con el compromiso de los demás, y así vivan todos comprometidos; donde se practique la tolerancia de los distintos ritmos, el respeto por las diferencias de edad y de intereses; donde se oiga todo tipo de músicas...

La familia es también una maravillosa escuela de vida, pues en ella todos tienen la oportunidad de hacerse expertos en el conocimiento humano. En la familia se dan todos los conflictos habidos y por haber y toda clase de sentimientos enfrentados: los hijos, tan deseados, son los que te hacen sentir los primeros rechazos y quejas; su llegada te produce tanta emoción como insomnio; les quieres tanto como te incomodan; estás deseando verlos y, a la vez, necesitas alejarte de ellos para descansar... Y a los hijos les ocurre lo mismo con su padres; les quieren muchísimo, pero son también las personas que más les agobian, que les hacen ver sus incoherencias y les recuerdan los límites y normas que ellos piden y rechazan al mismo tiempo. Por eso a veces prefieren tenerlos lo más lejos posible:

de ese modo se les idealiza y se les echa de menos, pero no hay enfrentamientos...

¡Qué difícil es todo...! Por un lado, sabemos que detrás de una persona desestructurada hay una familia desestructurada o, lo que es parecido, la ausencia de familia. Por otro lado, sabemos que la familia aporta al individuo tanto cariño como control, tanto respaldo como falta de libertad, tanta complicidad como agobio... Me pregunto si alguien habrá conseguido la "familia ideal": aquella en la que imperen siempre el amor y el humor, en la que no hay crisis ni broncas ni ganas de marcharse de casa ni de que se vaya nadie... Y me respondo yo misma que ese modelo de familia sólo se debe de dar en las películas y en las novelas, y que nos ha hecho mucho daño el soñar con esa perfección, que lo único que hace es que nos alejemos de la realidad, que no la aceptamos y que nos asuste todo cuanto pueda sonar a confrontación.

Todos hemos soñado con crear una familia mejor que la que tuvimos, y casi todos nos hemos sorprendido repitiendo antiguos errores, tan inculcados en nuestra forma de ser que no hay quien los extirpe. Y nos regañamos, nos controlamos, nos super protegemos y practicamos los mismo juegos de relaciones que se practicaron en nuestra familia anterior. Indudablemente, la escuela del individuo es la familia: en los primeros años se graba todo en el inconsciente y nos pasamos el resto de la vida tratando de desaprenderlo o de mejorarlo, para ser lo que hemos soñado, en lugar de lo que hemos aprendido.

Y es que la familia la lleva uno a la espalda toda la vida, tenga la edad que tenga y estén a la distancia que estén los suyos. Uno se relaciona con los otros, se enfrenta al poder y al amor, al hacer y al vivir, como aprendió al hacerlo en casa.

Por eso me parece tan importante que se nos facilite el poner a la familia en el lugar que le corresponde; que alguien nos enseñe a comunicarnos, a unirnos y a separarnos, a poner límites y a defenderse de ellos.

Jugando con la palabra

Y ya que se habla poco de la familia, vamos a echarle una mira-da, descomponiéndola en sílabas, y así analizar juntos la familia "descompuesta":

1999/10/10

FA (nota musical). Cada cual pone su música, hace sus ruidos, "va a su bola"... "audífonos" para oír música a todo trapo y aislarse, televisor individual, transistor hasta en el baño... "¡Jo, qué rollo!"; "¡A esto chicos les metía yo en vereda!"; "Yo paso"...

MI (pronombre posesivo). Cada uno tiene sus cosas, nada se comparte. "¡No toques mis libros!"; "¿Quién se ha puesto mi polo?"; "¡No entres en mi cuarto!"; "¡Que nadie se tome mi coca-cola!"; "¡Me has puesto la cocina hecha un asco!"; "¿Por cuánto me lavas mi coche?"...

LA (del verbo "estar hecho un lío"). No se está a gusto en casa; todo el mundo tiene ganas de huir; la queja y el reproche a todas horas; no hay intereses comunes; no se comparte el ocio; no se ríen juntos; se soportan las comidas familiares, pero "suavizadas" por la televisión, que es la única que habla. Se grita, se amenaza, se utiliza el chantaje...

A mi me gusta componer lo descompuesto y ponerlo en positivo. A ver si está mejor así:

FA (nota musical). La familia como riqueza de la variedad (variedad de temperamentos, de edades, de aficiones, de gustos...) Cada cual aporta lo mejor de sí mismo, y todos apoyan la individualidad de los demás. Su potencia el autoestima de cada miembro, y es frecuente el estímulo mutuo. Se vive la diferencia como algo positivo. Hay ternura y comprensión hacia cada una de las distintas etapas personales de cada uno.

MI (pronombre posesivo). Cada cual sabe cuidar lo suyo, como responsabilidad, y lo aporta al común. Se protege la intimidad personal. Se descubren y admiran los "tus" que forman la comunidad familiar. Se comparte la ocupación y la preocupación. Se crea un clima de comunicación profunda, compartiendo ideas e ilusiones. Se tienen pequeños detalles de unos para con otros, sin esperar grandes cosas.

LA (del verbo liar, envolver, atar). Todos se saben atados por un tiempo, un espacio y un afecto común. Conocen las dificultades de vivir juntos y las diferentes etapas personales. Aceptan el conflicto como parte del ser humano. Buscan más lo que les une lo que les separa. Tienen una complicidad como grupo. Procuran aceptarse incondicionalmente, viviendo las crisis propias de cada etapa de la

22

vida familiar. Tienen capacidad de perdonar aprendiendo de los fallos y desaciertos propios y ajenos y disculpándose unos a otros. La comunicación es el alimento de la familia, que van inventando entre todos, a la vez que intentan hacer una casa habitable, llenándola de afecto y comprensión.

Una familia así -cálida y acogedora, en la que todo el mundo se encuentra a gusto y de la que salen ciudadanos críticos, libres y felices- es algo parecido a un ideal que no tengo ni idea de cómo se puede lograr. Pasemos de la ciencia-ficción al cada día de una familia corriente. Ahí va un cotidiano "culebrón".

Historia de una familia. Los comienzos

Todo comienza con los sueños de un hombre y una mujer que se quieren, que estrenan vida, que se sienten tan atraídos que descubren que el otro es "la mejor persona con la que uno podría pasar el resto de su vida". Tras un tiempo más o menos prolongado de noviazgo, en el que celebran sus coincidencias y sueñan con tenerse del todo y no separarse jamás, un día deciden casarse.

Llegan entonces los primeros desacuerdos. La pareja, que hasta entonces era de dos personas, descubre que cada uno tiene familia que opina, interfiere y controla los preliminares de la boda, haciendo que entre los dos se levante un sutil muro de distancia y diferencia. Luego, los gastos, las prisas, lo doméstico, lo cotidiano, los agobios...envuelven a la pareja en un prosaico trajín de relaciones y ajetreos que parece enturbiar el amor; ese amor que se va a proclamar a bombo y platillo a celebrar por lo alto.

Tras la boda -con la consiguiente dureza que supone la separación (tan deseada como costosa) del hogar familiar-, la pareja recobra su intimidad y se reencuentra. Comienza a inventar su nueva familia: aquella con la que cada uno de ellos ha soñado y que, seguramente, será diferente, ya que cada miembro de la pareja aporta su propia experiencia y su propio aprendizaje de lo que es una familia. En cada casa hay unos modos propios de comunicación y una costumbres igualmente propias (forma de poner la mesa, de usar el baño, de cuidar la ropa...), por lo que en la nueva familia surgen diferencias domésticas que cuestan y que hacen que chirríe la relación, aunque es posible enmascararlas con la ilusión de estar

juntos, de no tener que separarse más y de tener toda la vida por delante.

Ahora tendrán ellos dos que ir haciendo esa familia nueva defendiéndose de las interferencias de sus respectivas familias, que -por deseo de protección, por cariño o por inoportunidad- sugerirán, opinarán o aconsejarán otra manera diferente de vivir y de actuar. Esta fase de acople resulta ardua y suele ir acompañada del estrés producido por el trabajo, la casa (algo de lo que ninguno de los dos tenía que ocupar-se de solteros) y la atención a los padres, a los que hay que ir a visitar a menudo, pues su reclamo de presencia se une a la sensación de los recién casados de nostalgia familiar. Y entonces resulta casi imposible sacar tiempo para la intimidad, para el amor, para estar juntos los dos, solicitados por el trabajo, por las tareas domésticas y por la familia. Y si los hijos vienen pronto, aumentan las dificultades para el encuentro y comienzan los agobios; se duerme mal; el hijo absorbe a la madre, con lo que el padre queda momentáneamente desplazado; se modifica el reparto de tareas; se interrumpe la comunicación; falta tiempo para dedicárselo al otro...; y toda la familia se resiente.

A pesar de todo, se sigue disfrutando del amor. A veces se notan más las discrepancias que la coincidencia; puede que se cuele la desilusión, pero puede también que se sienta una mayor atracción por el otro... Y así, cambiando de humor y de amor, se vive esta ensalada de la vida familiar, donde existe la presencia tanto del aceite como del vinagre, de lo positivo como de lo negativo, del amor como del cansancio.

No sé si resulta demasiado prosaica la comparación de la vida familiar con la ensalada, pero me sirve muy bien para seguir comentándola. Algunas parejas tardan tiempo en conocer el vinagre de la relación y creen que el aceite todo lo engrasa; por eso se asustan cuando la primera bronca les hace ver sus diferencias. A pesar de lo cual, muchas veces piensan que no puede ser, que ellos son como dos gotas de agua y que nunca van estar en desacuerdo. Pero no es verdad; si dos personas son autónomas, independientes y adultas, cada uno tendrá que conservar su individualidad, por encima de la pareja. E incluso, con el transcurso de los años, más diferente del otro; por lo que tendrán que surgir forzosamente las confrontaciones,

las diferentes ideas, necesidades y planteamientos. No hay que tener miedo a ese vinagre que nos humaniza y que vitaliza la relación; de otra manera sería como una ensalada aderezada únicamente con aceite, que resulta bastante sosa.

Sí es preocupante, en cambio, el que en una familia haya demasiado vinagre, demasiada tensión, queja y reproche. De esa familia es de la que a toda costa quieren huir los individuos, que no quieren estar en casa o se las apañan para "estar no estando": cada uno en su cuarto, o viendo la tele, o con los "audífonos" puestos... Es como cuando uno se come una ensalada a la que le sobra vinagre... y se le saltan las lágrimas por la acidez. A mí se me saltan las lágrimas de tanto dolor como observo en muchas parejas que siguen viviendo juntas, pero distanciadas; cuando salen varios matrimonios, ellos van por un lado, y ellas por otro; no tienen en común apenas más que la mesa y la cama... y "a secas" muchas veces, sin comunicación alguna. Los hijos, por su lado, se quejan de sus "viejos" y los utilizan para obtener de ellos cosas, pero no cariño ni comprensión ni acompañamiento de la vida. La casa parece una pensión, donde cada uno tiene todas sus cosas, se le cubren todas sus necesidades físicas básicas, pero no las de amar y ser amado, ser válido, vivir en pertenencia y ser autónomo. Allí suenan las quejas, los reproches y órdenes, pero faltan las confidencias., uno, lo que va creciendo como valores personales, se busca fuera; y los de dentro, lo que viven juntos, se quedan sin saber cómo son los miembros de su familia.

Cuando llegan las crisis

Estaba hablando de la pareja que inicia su familia y, sin darme cuenta, me he ido a todas las crisis que vienen después. Es verdad que la llegada de los hijos rompe el ritmo de la pareja, pero también es verdad que es precioso engendrar una vida, acompañar el cambio del cuerpo de la mujer, volcar la ternura en esa fragilidad de vida que se nos ofrece, crecer juntos a la vez que crecen los hijos, soportar todas las contrariedades en común y salir de la batalla más cómplices, más unidos, más familia... Porque es bonito acurrucar a un niño, pasearlo en un cochecito, jugar a las canicas, ir al zoológico, ver un teatro infantil, que se te rompa el alma cuando el niño llora al quedarse en la guardería, estrenar colegio, esperarle a la salida, contestar a sus

porqué, leer sus primeras letras de "te quiero", hacer juntos unas rosquillas, verle hacerse mayor, descubrir cuánto sabe, adivinarle enamorado, soportar las rarezas de su adolescencia, admirarle tan guapo...

Hay muy distintas etapas en la vida de la persona, y todas ellas repercuten en la vida de la familia, que, a fin de cuentas, es un grupo que tiene que estar en continua adaptación y evolución. Primero aprender a vivir "de a dos", después "de a tres", "de a cuatro"... Luego los hijos se hacen adolescentes, y toda la familia se pone "patas arriba": hasta el más experto de los padres se siente desconcertado, porque el hijo, que le amaba incondicionalmente, empieza a cuestionárselo todo, siempre dispuesto a oponerse a lo que sea; los frecuentes cambios de humor, que parecen tan comprensibles "en el prospecto", resultan insoportables en la convivencia, y padres e hijos se encuentran con que todas sus teorías se les han quedado pequeñas, y la familia que estaban construyendo se la pueden cargar en cualquier contienda bélica, de esas que se montan por nada. Más tarde hay que aprender a vivir solos, porque los hijos empiezan a desfilar....

Los hijos aportan la dificultad de la niñez y la adolescencia, pero no hay que dejar aparte las crisis de los mayores: labores, ginecológicas, de identidad, de realización personal, climatéricas, del "nido vacío", de acoplamiento con ancianos, y otras mil que surgen en la complicada vida humana, si es que se pretende que ésta sea cada vez más vida y cada vez más humana.

Y hablando de batallas: la pareja ha de intentar salir unida de todas ellas, para que con el correr de los años -cuando ya no tengan ningún niño en casa; cuando haga "mil años" que no van al zoológico; cuando ya no asistan nunca a una representación infantil, que tanto les gustaban; cuando falte en la casa el ruido de su presencia; cuando se mueran de ganas de volver a empezar, para tener la casa llena de música y de sus vidas...-pueda cada uno tener su propia vida, personal y de pareja, y sepan "dejar partir", sin culpabilidad y sin control, sabiendo que en toda familia hay tantos errores como aciertos y que, en el fondo, lo han hecho todo lo mejor que han podido o han sabido.

Ahora que están de moda las ensaladas muy variadas, vuelvo a comparar a la familia con la variedad de los ingredientes de la misma: lo hermoso y enriquecedor que es el vivir gente tan diferente, con distintos puntos de vista, ritmos y humores; el tener la casa abierta a los demás; el vivir un compromiso y compartirlo; el tener contacto con los vecinos; el pertenecer a grupos; el conocer a los amigos de los padres y de los hijos... Todo ello constituye una riqueza que llena de valores a la familia y la vuelve tolerante, informada y unida. De todas formas, el aceite de la familia es la comunicación, el hablar la vida, el contarse cómo y dónde está cada uno, qué nos ocupa y nos preocupa, a dónde vamos, de dónde venimos y qué pensamos. Interesarse por los afanes y preocupaciones del otro, respetando siempre, claro está, la propia intimidad personal, terreno sagrado en el que los demás no debemos entrar si nos dan permiso para ello. Es poner amor en lo pequeño, en los detalles que facilitan la vida en común; es esforzarse en la compenetración, evitando discusiones innecesarias e intentando entender al otro.

Y si el aceite es lo suave de la familia, y el vinagre lo que chirría en la relación, las diferencias que incomodan, las dificultades dolorosas. La sal sería el humor; esa cualidad del amor que facilita las relaciones, suaviza las tensiones, desdramatiza las situaciones y ayuda a tomarse a broma el propio ego, que es, en definitiva, lo que nos pone en pie de guerra y nos produce las mayores confrontaciones. Y con humor se cuidaría la fiesta, los momentos importantes de la familia, buscando y creando situaciones especiales de encuentro, para celebrar junto la vida y los acontecimientos de la historia de cada uno de los suyos.

Como en las recetas de la prensa, me gustaría hacer una lista detallada de los ingredientes y las medidas.

Aceite (úsese generosamente). Mínimo, un rato diario de comunicación con cada uno de los tuyos, de forma que sepáis unos y otros cómo estáis. (Puede uno decir un hola o un adiós lleno de afecto, o un beso "de plástico", dado a toda prisa y vacío de contenido... En la vida familiar, una nota muy bien la diferencia). Hacer juntos uno de las comidas del día es algo que puede mantener viva la comunicación; pero si no es posible, por incompatibilidad de horarios, conviene respetar la comida o cena común del fin de semana, la vida está hecha de pequeños detalles, como un regalo, un telefonazo, un

refuerzo, un estímulo, interesarse por un examen o una actividad concreta de alguno, ofrecerse para compartir una tarea, cuidar las cosas de otro, preparar un plato especial, hacer un postre entre todos, jugar una partida a las cartas, rezar juntos, hacer una marcha, preparar entre todos una fiesta, salir solos en pareja, atender a los amigos de los otros,, hacerle a uno la cama cuando se le ha olvidado, hablar de lo que te ha molestado, en vez de guardártelo enquistado, compartir las tareas domésticas, vivir todos para uno y uno para todos, contarles lo que te ha pasado fuera, compartir los amigos, esforzarse por conseguir la compenetración, evitar discusiones innecesarias... ¡Ah!. no olvidar el contacto físico, como una de las mejores formas de comunicación. Abrazarse, besarse, achucharse... un beso a tiempo sirve para pedir perdón, decir "te quiero" o "me tienes a tu lado".

Vinagre (úsese con moderación). Discusiones, confrontaciones, broncas, disgustos, malos momentos, duelos, cambios de humor, aclaración de diferencias y de situaciones, crisis personales y de relación, etapas de acoplamiento. Úsese en cantidades moderadas, pues, si hay demasiada acidez, puede sentar mal. Sin vinagre, la ensalada no sabe a nada...; y una familia en la que no hay momentos malos, no es un grupo humano... Toda familia ha de pasar por situaciones tensas, difíciles, inesperadas y conflictivas, pruebas inevitables que ayudan a alejarse o a madurar.

Sal (sin medida). Son convenientes pequeños toques, de humor, carcajadas, reírse de las propias estupideces, permitir a los demás que las cometan, recordar que una sonrisa abre más puertas que un mal gesto. Cuando en una familia se está a gusto, sus miembros se ríen a menudo. Hacer una "locura" juntos -como apuntarse a un maratón o una marcha, asistir a un baile popular, disfrazarse en carnaval, ir juntos al cine una vez al mes...- crea complicidad. Las tradiciones familiares unen y fomentan la comunicación, además de divertir. Es positivo crear las propias tradiciones, organizando actividades comunes, y repetirlas. Cuidar en los cumpleaños de centrar toda la atención en agradar al homenajeado; regalar mejor detalles que cosas materiales (como el evitarle ese día responsabilidades o hacerles cosas que le agradan); festejar con solemnidad...; y así mil detalles vividos con humor que

facilitan la relación y que, al contrario que la sal, nunca salan demasiado la relación con la familia.

Dice el refrán: "La ensalada, salada, poco vinagre y bien aceitada". Lo mismo digo con respecto a la familia. Y que cada cual componga su relación como Dios le dé a entender.

Quando Dios está en el centro

No quisiera olvidar la parte religiosa, que me parece fundamental en la familia de los creyentes.

Recordar que la historia se comienza con un sacramento, en el que Dios aporta su gracia para facilitar esa conexión, ese acople, esa comunión; y que hay que hacerle cómplice compartiendo los dos esa intimidad religiosa, esa experiencia de Dios que nos invita a la plenitud personal y familiar, que nos predispone al perdón, que nos facilita la comunicación profunda en oración compartida, en celebración continuada de los acontecimientos personales y familiares.

Para ello es importante cuidar los hábitos de comunicación con Dios en la vida familiar: orar juntos, bendecir la mesa, pertenecer a una comunidad cristiana, asistir a celebraciones y comentarlas posterior-mente, de forma que sean parte de la vida misma y no algo ajeno y lejano a lo cotidiano. Compartir la propia experiencia de oración, con el fin de ofrecérsela como valor al que tiene la fe más debilitada, con el respeto y cuidado de no imponer no avasallar, no provocar "alegrías religiosas" o rechazos a determinados cultos, donde alguien de nuestra familia puede no sentirse a gusto. También hay que recordar que los hijos, pueden vivir la fe como valor durante un tiempo, pero que llegará un momento en que cuestionarán la fe de sus padres para tener ellos su propia fe -religiosa o humana-, por lo que habría que saber vivir junto a ellos esa etapa, frecuentemente de tibieza y alejamiento, en la que están buscando su propia verdad y su propia identidad, y que muchas veces termina en un acercamiento auténtico y una vivencia profunda y comprometida del cristianismo.

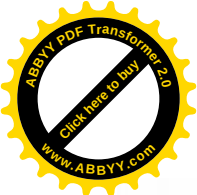
Para los que vivimos la fe como algo primordial en la vida, como nuestra experiencia más gozosa, resulta difícil que pase inadvertida para los nuestros. Es algo que se ve y se nota. Yo siempre he creído positivo el que un hijo vea a sus padres haciendo oración juntos; o que entre en un cuarto y sorprenda a alguien, con su velita y

su taburete, recogido en un rato de reflexión o leyendo un libro religioso. Si realmente se lo queremos ofrecer como valor fundamental, recordemos que los hijos no aprenden, sino que imitan; así que compartamos con ellos nuestra experiencia del amor de Dios, y así ellos también se sabrán queridos por Él y cómplices de la construcción del Reino. A veces somos un poco pudorosos en manifestar lo que nos interpela, consuela o impulsa nuestra relación con Dios, y no tenemos ningún pudor, sin embargo, en hacerles herederos de las normas que conlleva nuestra fe. Yo preferiría que se quedaran con la invitación de Dios a la felicidad y a hacer felices a los demás, más que con las normas que hay que cumplir para tener aquello. A veces ponemos mucho énfasis en conseguir que nuestros hijos no falten a misa, y poco en contagiar el gozo de la oración o la despreocupación de la vida, porque vamos a Él cuando estamos cansados y agobiados. ¡Me da tanta lástima que muchos hijos creyentes se borren de la religión porque sólo han recibido un conjunto de normas sin más contenido...! En cambio, si nuestros hijos perciben que somos capaces de pedir perdón porque una Eucaristía nos ha cambiado el corazón., o que tomamos una postura coherente por un planteamiento evangélico o un compromiso solidario que avala nuestra creencia, o nos notan más animados después de un rato de oración, entonces sí seremos para ellos un interrogante y un estímulo continuo para abrazar aquello que nosotros les ofrecemos como un secreto de felicidad.

Una tarea de todos

Todas estas cosas son las que van haciendo familia; pero que quede claro que la hacemos todos, con detalles, con confidencias, con "cariñadas", con tiempo de los unos para los otros, con vida personal, con estímulos, con la aportación del mundo de fuera para enriquecer lo de dentro, con la batalla constante a la televisión, que siempre parece que tiene algo más interesante que decir que nosotros...

Es frecuente encontrarse con personas de cualquier edad preocupadas por su familia. Parece que la queja y el chiste fácil sobre la propia familia es algo demasiado habitual. Pues si es así -que a todos nos preocupa y ocupa la familia, y que la marcha de la propia



repercute muchísimo en nuestra estabilidad emocional y en nuestra felicidad-, merece la pena que todos nos volquemos, tengamos, en cuidar la familia anterior, en inventar la familia propia, cada día y en cada ocasión, y en hablar fuera de la familia construyendo, haciendo partícipes a los otros más de las coincidencias que de las discrepancias. Que luego pasa que, cuando falta un miembro de la familia, todos celebran lo que les gustaba de él, y mientras vivía sólo se recordaba lo que les separaba.

Así que lancémonos todos a hacer familia, a cuidar de los nuestros, a ser cálidos, comunicativos, positivos, a tener un poco de amnesia de corazón para perdonar y olvidar la paja del ojo ajeno. Recordemos que todos crecemos hacia el estímulo, como las plantas hacia el sol, y que vale más un aplauso que un reproche, una caricia que una coz, una sonrisa que un mal gesto, un recordar lo que me gustas que nuestras diferencias... Y luego, en lo que no sepamos, en aquello en que se mezclan las propias mezquindades de unos y de unos y de otros, pidamos a Dios que nos eche una mano y que nos sugiera el gesto y la palabra oportunos para saber vivir juntos a nosotros mismos y junto a los otros. Al fin y al cabo, El está mucho más interesado que nosotros en que seamos felices del todo.

Y así, entre todos iremos haciendo del mundo una gran familia, donde nada de lo que le ocurra al otro nos deje indiferentes; donde las diferencias nos sorprendan y complementen; donde todos podamos vivir a gusto, tratándonos como hermanos...

P.D. Mientras escribo estas líneas, un hijo me toma el pelo diciéndome que últimamente me encuentra demasiado "ortopédica" en la vida familiar como para escribir sobre la familia perfecta; y otro hijo, entendiendo muy bien mis agobios literarios, me anima diciendo que no me preocupe por no saber escribir bien, que a la gente le gustan las cosas de la vida corriente. Digo yo que esto debe ser la familia... ¡Qué bandidos!... No consigo que ninguno lea una cosa tan larga; lo más que logro es que uno de ellos eche una ojeada al primer folio y diga: "tiene buena pinta". Menos mal que mi marido lo supervisa, por si se me ha escapado alguna falta de ortografía, y me dice que está de acuerdo con lo que he escrito.

Por lo menos ha valido este montón de páginas para hacer que en casa todos reflexionemos sobre nuestra familia.

[Tomado de «Boletín de Espiritualidad», México, N° 44 (marzo 1996), pp. 32-40]