

## Cómo mantener la familia unida. La importancia del ambiente familiar

(por Aníbal Cuevas)

El ser humano es complejo y misterioso, para desarrollarse y madurar necesita protección y mucho tiempo. Necesita un ambiente adecuado para crecer física, afectiva y espiritualmente. Ese ambiente debe proporcionarle seguridad y para ello debe sentirse aceptado, querido y exigido. Creo que sólo existe una institución capaz de ofrecerle ese ambiente, la familia. Posiblemente lo más grande que puede saber una persona es que ha nacido porque su padre y su madre se aman y que ha venido a este mundo para ser amado y amar.

Indudablemente la familia per se no es capaz de cumplir su misión. Desgraciadamente, existen familias que no cumplen su función. Por ello es fundamental no sólo tener una familia sino que esta procure y cree el ambiente necesario, y una de las condiciones imprescindibles es que permanezca unida.

En primera instancia es misión de los padres hacer lo posible para que la familia permanezca unida y para ello considero básico y fundamental que **el padre y la madre se amen y sean uno**. Como ya se ha dicho, el mejor regalo que se le puede hacer a un hijo es que vea y perciba que sus padres se aman, ello genera una gran seguridad y tranquilidad. Sin lugar a dudas la unidad de la familia se basa en un matrimonio unido. Su comportamiento y forma de actuar va a incidir profundamente en la unidad familiar.

El fin de la familia es proporcionar a sus miembros el ambiente adecuado para encontrar **la alegría de vivir**. La respuesta universal a la pregunta universal de la razón de vivir es la búsqueda de la felicidad, la posesión del bien. En este sentido podemos afirmar que la felicidad es la conciencia de poseer el bien absoluto y su hermana pequeña es la alegría.

La felicidad la encontramos en una perspectiva lejana, sin embargo la alegría de vivir la tenemos al alcance de la mano. La felicidad es un anhelo, la alegría es una realidad posible que se encuentra en lo cotidiano.

Difícilmente se podrá encontrar la alegría de vivir si el ambiente en el que se desenvuelve la persona no es el adecuado. El **ambiente familiar** actúa constantemente, como el oxígeno, y condiciona la vida familiar. Se trata de un marco de aprendizaje en el que los hijos van adquiriendo los conocimientos y los hábitos importantes de la vida; así como la afirmación de su personalidad y de su formación moral y religiosa y la adquisición de unos hábitos de convivencia diaria y actitud ante la vida.

Un **ambiente adecuado** genera espontáneamente alegría, resulta atractivo para todos. Por contra, un ambiente inadecuado genera más bien tristeza, actitudes evasivas, disuelve el amor. El ambiente actúa sobre las personas pero conviene destacar que el ambiente de una familia no se encuentra si no que se construye, el fundamento son los padres con su actuar espontáneo, con su modo de estar, con el tono de sus palabras. El **buen humor** es un ingrediente fundamental de las familias unidas

Llevados del impulso natural del **amor familiar** y con pequeños pero repetidos actos de generosidad y renuncia el ambiente familiar va creciendo día tras día y con él la alegría de vivir. En este sentido es muy importante orientar a los hijos ayudándoles a dar sentido a lo que hacen para que aprendan a entrar en lo que se ha denominado la **lógica del amor** frente a la de la eficacia.

La lógica del amor nos permite ver al otro como alguien que merece ser amado. Anima a preferir servir que ser servido, a estar más pendiente de lo que necesitan los demás que a uno mismo. La lógica del amor permite encontrar sentido al sufrimiento, no discrimina a nadie, da todo lo que puede y excusa al otro. No lleva un cuaderno de contabilidad de los encargos de casa ni está pendiente de lo que hace o deja de hacer el otro.

El hogar no es sólo un espacio físico, una residencia o pensión sino que engloba una cultura, una forma de ver las cosas, de afrontarlas, un lugar de recuerdos y raíces que nos dice que no estamos solos, que no somos un verso suelto. El hogar y la familia son la vacuna frente a lo más terrible que puede sentir el hombre, la soledad.

A través de un **ambiente familiar** alegre y exigente se aprende a ser autónomo, a tener la propia personalidad, a querer ayudar y participar en algo común. Se transmiten valores y virtudes y la idea de que lo mejor es posible. Se puede corregir sin que nadie se sienta herido, alabar sin generar engreimientos. Sin duda la familia es el ámbito ideal para cultivar la esperanza, algo que se transmite por empatía y que es fundamental para dar lo mejor.

En la familia se suele encontrar el sentido trascendente de la vida, los motivos para darse a los demás por amor. Lo que antes ya he definido como la lógica del amor.

El título de esta mesa redonda impele a concretar en ideas cómo mantener la familia unida. Hasta aquí me he referido a lo que considero el humus sobre el que aplicar las ideas que a continuación expongo.

### **Ideas para mantener la familia unida**

Para empezar por el fundamento, el matrimonio debía considerar desde el primer momento de su unión cómo les gustaría que fuera su **estilo y cultura familiar propia**

Saberse parte de algo genera una gran seguridad y alegría, fundamental para crecer equilibrados. Por ello me parece importante cuidar y recuperar costumbres y anécdotas familiares. Las fotos de familia, también de **generaciones anteriores**, son un gran apoyo para ello.

**Tratar a cada hijo** con respeto y cariño. Dedicar un tiempo exclusivo a cada uno de ellos. Evitar comparaciones o que se sientan mejores o peores que los otros. Evitar las etiquetas (mentiroso, desobediente, vago ...) y permitirles actuar de acuerdo a su edad y cultivar la virtud de la paciencia no gritando o insultando. Evitar el tono cínico o irónico al hablarle y escuchar, escuchar, escuchar.

**Enseñar a pedir perdón** cuando se ha hecho algo mal, cuando se ha molestado. La forma más eficaz de enseñar a pedir perdón es que lo hagan el padre o la madre cuando sea necesario.

**Lucha personal ¿qué puedo hacer yo?** Si bien es cierto que la lucha por vivir las virtudes es personal, anima mucho saber que los demás miembros de la familia están en la misma onda. Un hijo que sabe que su padre y su madre no se consideran perfectos y que aunque les cuesta, se esfuerzan cada día por ser mejores afronta mejor su propia mejora.

**Comidas familiares y tertulias** Considero que son el eje fundamental para que la familia permanezca unida, casi me atrevería a afirmar que una familia que no come junta es prácticamente imposible que pueda permanecer unida.

Son cada vez más los estudios que demuestran el poder de la comida familiar no sólo para que la familia permanezca unida sino en la prevención de enfermedades, adicciones, fracaso escolar, etc..

Dada su importancia y trascendencia para la vida familiar conviene cuidar las formas y presentación en la mesa, preparar temas para charlar si se crean "silencios incómodos". Aprovechar sobre todo para escuchar y también para dar criterio, contar cosas, preocupaciones, alegrías, comentar temas de actualidad, libros, películas, música.

Por supuesto la televisión y los teléfonos móviles o gadget electrónicos deben situarse muy lejos del espacio vital del comedor.

**Compartir el ocio con actividades familiares.** El tiempo libre es una gran escuela unidad familiar. Por eso es muy bueno compartir aficiones, hobbies, cultura, deportes, etc... Los padres deben proporcionar ocasiones para compartir el tiempo libre, deben saber hacer atractivo, dependiendo de la edades, hacer deporte juntos, acompañarles a verles jugar con su equipo, asistir a un concierto de música, oír con ellos en casa la

música que les gusta (aunque a uno de guste poco), pasear por el campo, disfrutar de una puesta de sol, visitar el zoo, comentar un libro ....

He dejado para lo último lo que considero lo fundamental como nexo de unión entre los hombres en general y la familia en particular, **compartir la fe y una visión trascendente de la vida**. Cuando se está en la misma onda porque los valores son los mismos se tiene mucho terreno ganado a la unidad familiar.

Esto tiene su comienzo a la hora de elegir la persona con la que voy a formar una familia, se fortalece en el noviazgo y llega a su punto más alto cuando se comienza a tener hijos a los que transmitir la fe. Creo que como en todo lo familiar, es fundamental que los hijos vean luchar cada día a los padres por ser consecuentes con lo que creen, también que les vean rezar y practicar juntos.

La transmisión de la fe debe hacerse de una manera atractiva y amable, nunca imponiendo, siempre explicando. La comunión más fuerte es la de los santos, las familias más fuertes son las que creen, luchan y aman en la misma sintonía.