

# Bases para una familia sana (I)

Por Pablo Martínez Vila

Como creyentes vivimos hoy atrapados entre dos polos extremos en relación con la familia. Por un lado, el modelo del mundo occidental, para muchos un símbolo de progreso y de modernidad.

Los que propugnan este modelo «nuevo» desacreditan, o incluso ridiculizan, a la familia tradicional, la constituida por un padre, una madre y los hijos, incluyendo a veces también a los abuelos. La presentan como una realidad ya pasada de moda y la llaman «patriarcal» porque así suena aún más obsoleta (el uso y manipulación de las palabras es muy importante en el campo de la ética).

Su postura es que en pleno siglo XXI «la familia patriarcal» ha sido superada por conceptos mucho más «progresistas». Son modelos en los que se glorifica la independencia de cada uno para hacer «lo que bien le pareciere» en cada momento, guiados por una ética self made hecha a gusto del consumidor.

## Familias a la carta

Muy ilustrativas son al respecto las declaraciones de una ex ministra del gobierno español y escritora, Carmen Alborch:

*«Al vivir sola, tus relaciones son totalmente libres y de ese modo ganan en calidad y en profundidad. Puedes vivir sola y tener una relación estable con un señor o señora, una amistad profunda con alguien; puede que tu compañero viva en la misma ciudad o no, que os veáis mucho o poco, siempre o nunca, con hijos o sin hijos, todo es posible, somos libres» (sic).*

Hacia estas afirmaciones después de ridiculizar la fidelidad matrimonial y descalificar la idea del amor para siempre como un mito. Por cierto, estas declaraciones constituyen todo un manifiesto de religión secular - un verdadero credo laico.

¡Y luego acusan a los cristianos de proselitistas!

Así, cada uno se organiza la familia a su manera como mejor le convenga: no importa que haya sólo una madre, o dos padres o dos madres. Lo único que importa es la libertad para «montármelo a mi manera porque tengo derecho a ser feliz» (declaraciones textuales). Lo más importante es ser feliz, entendiendo por felicidad la ausencia de problemas o una pérdida de tu independencia.

## Familias de Disneylandia

Hasta aquí hemos visto el extremo triste de la sociedad actual. Sin embargo, algunos creyentes caen en el polo opuesto, quizás como respuesta a esta ideología tan contraria a la voluntad de Dios para la familia. Es el golpe de péndulo que surge más por reacción que por reflexión.



Nos presentan un modelo de familia perfecto, impecable. Una familia sana -creen- nunca tiene problemas, es aquella cuyos miembros nunca discuten o alzan la voz, donde siempre hay sonrisas y buen humor, en una palabra, el cielo en la tierra.

Este modelo más parece sacado de Disneylandia que de la enseñanza bíblica. Pero, además, es fuente de frustración para los que intentan alcanzar tal nivel «super-espiritual» (o quizás deberíamos decir «pseudo-espiritual»).

Cuidado con los libros o las conferencias que enfatizan este enfoque triunfalista porque no reflejan el realismo de la Biblia al abordar la vida de familia.

### Hacia un modelo realista de familia

El modelo bíblico de familia es un modelo realista: no hay familias perfectas. Desde el principio y la historia, en concreto desde la Caída y la entrada del pecado en el mundo, la familia ha estado sujeta a fuertes tensiones y problemas.

Recordemos cómo las primeras manifestaciones del pecado aparecen justamente en las relaciones familiares:

Adán, en un alarde de irresponsabilidad, se lava las manos de cualquier culpa y señala a su esposa Eva:

«La mujer que Tú me diste por compañera me dio...».



Por cierto, este patrón de conducta se repite constantemente en muchos matrimonios, incapaces de asumir sus fallos o su responsabilidad. La acción siempre la tengo yo; la culpa siempre la tiene el otro.

A esta primera tensión conyugal le sigue el drama de la muerte de Abel a manos de su hermano Caín, acto espantoso de violencia familiar, preudio de la violencia doméstica tan tristemente conocida hoy.

No podemos disimular ni auto-engañarnos. Desde que el hombre es hombre, la familia ha sido

escenario de algunas de las páginas más sangrientas de las relaciones humanas. ¿Por qué? La respuesta nos da una clave importante en nuestro estudio: la familia es uno de los blancos favoritos del diablo. Lo ha sido siempre. Su estrategia «dividir, engañar y hacer violencia» aparece de forma constante aun en las familias de la Biblia.

Sorprende que en las familias escogidas por Dios para cumplir sus propósitos hay muchas tensiones y el pecado o los errores no escasearon en su seno. Así fue con la familia de Abraham, de Isaac, de Jacob, por no decir nada del gran rey David, modelo en tantas áreas, pero una calamidad en su vida familiar. Hasta tal punto fracasó David como padre y cabeza de familia que hacia el final de su vida lo reconoció con humildad y confesó en sus palabras postreras:

«Mas no es así mi casa para con Dios.» (2 S. 23:5).

Sin embargo, ¡qué alivio, qué gran consuelo saber que Dios usa familias rotas para cumplir sus propósitos.

No importa que vengas de una familia con problemas o que nunca hayas podido disfrutar de la estabilidad de un hogar en paz. Nos alienta descubrir que en la genealogía del Señor Jesús aparecen familias que estaban muy lejos de ser perfectas, incluso hay una ramera. Dios, en su gracia, se vale de vasos de barro aún para los propósitos más excelsos.

Aquí tenemos, por tanto, al creyente en lucha por encontrar la voluntad de Dios para la familia en medio de fuertes presiones. Ello nos lleva a una pregunta capital:

¿Hay una teología práctica de la familia que nos sirva a nosotros hoy? ¿Cuáles son las características bíblicas de una familia sana?

### Características de una familia sana

Decíamos antes que no hay ninguna familia en la Biblia libre de problemas o luchas. He escogido como modelo la familia de Noemí y Rut porque en ella aparecen los elementos clave para una familia sana. Antes de considerarlos, sin embargo, observemos que en la historia de la familia de

En esta página colaboran:



El Dr. Pablo  
Martínez Vila es  
Psiquiatra y  
Presidente de la  
Alianza Evangélica

Rut hay tres ingredientes que aparecen de forma consecutiva:

- **El sufrimiento:** las circunstancias que no podemos cambiar, aquello que nos acontece.
- **El amor:** la reacción de la familia a estas circunstancias. Es la parte que nos corresponde a nosotros: lo que hacemos ante lo que nos sucede.
- **La restauración:** la respuesta y provisión de Dios. Él, en su providencia misteriosa, actúa a lo largo de toda la historia familiar.

Estos tres elementos se repiten en millones de familias. De ahí que la historia de Noemí y Rut sea un clásico cuyo estudio contiene una enseñanza riquísima para las familias hoy.

A la luz del libro de Rut, una familia sana tiene tres características. En el presente artículo consideraremos sólo la primera y dejaremos los otros dos aspectos para un artículo posterior.

- 1.- Sabe sobreponerse a los problemas: capacidad de lucha.
- 2.- Sabe expresar el amor en sus diversas facetas: capacidad de transmitir amor.
- 3.- Sabe confiar en Dios como el arquitecto de su vida familiar.

### 1. Sabe sobreponerse a los problemas: capacidad de lucha

En una familia sana sus miembros se esfuerzan por superar los problemas y sobreponerse a las adversidades.



Unas veces son conflictos internos producidos por las tensiones propias de la convivencia. Nunca enfatizaremos lo suficiente que la salud de un matrimonio no se mide por lo mucho o lo poco que discuten los cónyuges, sino por el tiempo que tar-

dan en reconciliarse. Su capacidad para afrontar estas diferencias y resolverlas de forma madura es mucho más importante que una paz aparente fruto de una convivencia superficial.

En otros casos, el golpe viene de fuera, acontece a modo de desgracia: una enfermedad, un accidente, el paro, dificultades económicas, un hijo difícil, son eventos que ponen a prueba la unidad familiar.

Tanto si los problemas son internos como si nos vienen de fuera a modo de tragedia, la respuesta sana consiste en afrontar tales circunstancias con serenidad y buscar salidas con decisión.

La familia inmadura, por el contrario, se derrumba a las primeras de cambio cuando surgen tales tensiones o calamidades, es incapaz de buscar salidas y cae en uno de dos errores frecuentes: los reproches mutuos, buscando cabezas de turco -culpables- en los otros miembros de la familia, o una autocompasión paralizante:

*«¡Yo no merezco esto; qué mal me ha tratado la vida; nada me sale bien»*

El libro de Rut ilustra muy bien este principio. En una primera etapa, Rt. 1, encontramos a una familia destrozada por el dolor. Al trauma de la emigración a una tierra extranjera por causa del hambre, se le añade la muerte inesperada de los tres varones, el esposo y los dos hijos.

Así, Noemí queda sola, viuda, con sus dos nueras en una tierra extraña. Recordemos que una viuda en aquella sociedad quedaba en una situación de grave marginación, indefensa y desamparada desde el punto de vista social.

Esta etapa inicial fue tan dura que llega a exclamar:

*«No me llaméis más Noemí, sino Mara -que quiere decir «amarga»- «porque en grande amargura me ha puesto el Todopoderoso. Yo me fui llena, pero el Señor me ha vuelto con las manos vacías» (Rt. 1:20-21). «Mayor amargura tengo yo que vosotras...» (Rt. 1:13).*

No es de extrañar que esta mujer piadosa se lamenta abiertamente ante Dios. Esta expresión de sentimientos forma parte de la fe, no la contradice, y está en línea con muchos grandes siervos de Dios que en momentos de tribulación abrieron su cora-

zón ante aquel «cuyos ojos están sobre los justos y sus oídos atentos al clamor de ellos» (Sal. 34:15).



Dios en ningún momento reprende a Noemí; por el contrario, estaba muy cerca de ella controlando y guiando los acontecimientos para llevarlos a buen fin.

Ahora bien, la capacidad de lucha requiere un requisito: **saber sufrir**.

Pablo empieza su formidable descripción del amor en 1 Co. 13 precisamente con estas palabras: «El amor es sufrido».

¿Será casualidad que ponga este rasgo en primer lugar? No, en absoluto. El amor maduro tiene como primera característica que sabe sufrir, es capaz de luchar y afrontar los problemas que, de forma inevitable, afectarán la vida familiar.

Necesitamos, no obstante, puntualizar que el «ser sufrido» no es una invitación al masoquismo. La idea no es que el cónyuge tiene que aguantar sin rechistar y de manera indefinida todo lo que le venga; por ejemplo, los malos tratos y la violencia repetida. Ésta sería una interpretación torcida, más propia del estoicismo que de la fe cristiana.

Para entender el amor como «sufrido» necesitamos recurrir a otro concepto bíblico esencial y que ocupa también un lugar central en la vida familiar: **a paciencia**.

En el sentido bíblico ser paciente está muy lejos del fatalismo y la pasividad ante el sufrimiento. La

paciencia es ante todo «grandeza de ánimo» (makrotimia). Éste es el sentido que tiene en He. 12:1 cuando se nos exhorta a correr con paciencia la carrera de la fe.

«...corramos con perseverancia la carrera que tenemos por delante»

El ejemplo supremo de paciencia nos lo dio el Señor Jesús «varón de dolores y experimentado en quebrantos».

¿Por qué fracasan tantos matrimonios y se rompen tantas familias en nuestros días? ¿Por qué tantos hijos enfrentados con sus padres o los hermanos entre sí? No podemos simplificar un tema difícil y delicado.

Como profesional de la psiquiatría conozco la complejidad de los conflictos conyugales y familiares. Pero tengo la convicción profunda de que muchos de estos conflictos se resolverían, independientemente de sus causas, si los cónyuges —ambos— tuvieran mayor disposición a «ser sufridos» en el sentido de buscar activamente salidas a sus problemas. Ello requiere tener paciencia el uno para con el otro, lo cual no abunda en nuestra sociedad hedonista que glorifica el bienestar individual —«tengo derecho a ser feliz»— y desprecia la lucha y el sacrificio en las relaciones personales.

Muchos aplican hoy a las relaciones el principio del «mínimo esfuerzo partido por dos». Esta forma de pensar y de vivir está en las antípodas de los principios bíblicos.

Los creyentes debemos revisar hasta qué punto estamos despojando nuestras relaciones familiares de este requisito primero del amor, «ser sufrido».

Quizás bastaría con añadir pequeñas dosis de amor sufrido y paciencia para prevenir muchas crisis de familia y de matrimonios. Ahí radica una de las claves para correr cualquier carrera de fondo —y la vida familiar lo es— con perseverancia.

Se consigue mucho más con unas gotas de miel que con barriles de hiel. De ahí la importancia del segundo requisito, saber expresar amor, que consideraremos en la segunda parte de este artículo.

En esta página colaboran:



El Dr. Pablo Martínez Vila es Psiquiatra y Presidente de la Alianza Evangélica Española

# Bases para una familia sana (II)

Por Pablo Martínez Vila

En la primera parte de este tema, considerábamos la familia de Rut y Noemí en la Biblia como un modelo realista de familia, lejos de los ideales inalcanzables que a veces se nos proponen de forma triunfalista.

Vimos cómo la capacidad para sobreponerse a las pruebas –saber sufrir– constituye la primera evidencia de salud y fortaleza de la vida familiar. Vamos a analizar ahora el segundo ingrediente de una familia sana.

## Sabe expresar amor: Capacidad de amar

El segundo indicador de salud en la familia de Noemí fue su capacidad para demostrar amor. En la familia sana los miembros han aprendido a darse este amor los unos a los otros. Enfatizamos la palabra «expresar» o «demostrar» porque ahí radica la clave: no basta con amar a alguien; hay que hacerle llegar este amor, transmitirlo.

En realidad, en la inmensa mayoría de familias existe amor. Es difícil encontrar, por ejemplo, unos padres que no amen a sus hijos. Parece, por tanto, un principio muy elemental. Sin embargo, son innumerables los adultos que tienen problemas emocionales porque en su infancia no sintieron el amor de sus padres. Sin duda que éstos les amaron, pero fueron incapaces de transmitirles adecuadamente este amor.

La pregunta lógica es entonces:  
¿Cómo transmitir el amor dentro de la familia?

En el libro de Rut descubrimos algunas formas prácticas. En concreto vemos tres maneras que constituyen algo así como la espina dorsal del amor.

### 1. Con las actitudes

En primer lugar, el amor práctico se manifiesta a través de actitudes. Es la expresión no verbal del amor. Está muy relacionada con nuestra forma de ser. No consiste tanto en lo que hacemos –las obras

destila actitudes que pueden ser de amor, de hostilidad o de indiferencia. Las actitudes son el espejo profundo de nuestro carácter y revelan, sin disimulo, el contenido de nuestro corazón.

Decía el apóstol Pablo que «*somos cartas vivas*» en las cuales los demás están siempre leyendo. Es por nuestra forma de ser que podemos «*honrar a padre y madre*», al cónyuge o a los hijos.

En el libro de Rut encontramos varios ejemplos de actitudes que son expresión de amor y que, a su vez, alimentan el amor en un «feed-back» admirable. En realidad, estas actitudes forman un todo inseparable, como un racimo. Son interdependientes y la una lleva a la otra.

Destacamos tres por su trascendencia sobre la estabilidad familiar y porque, a nuestro juicio, son las más necesarias en las familias hoy.

### La fidelidad

El compromiso, plasmado en aquella memorable afirmación de Rut que ha pasado a la Historia como una de las mayores declaraciones de amor familiar:

*«No me ruegues que te deje y me aparte de ti; porque a dondequiera que tú fueres, iré yo, y dondequiera que vivieres, viviré. Tu pueblo será mi pueblo, y tu Dios mi Dios»* (Rt. 1:16).

¿Puede haber una mejor demostración de amor que esta fidelidad incondicional?

Ahí está la mejor terapia contra la ansiedad y la inseguridad de tantos esposos o esposas que viven atrapados en la incertidumbre del futuro de su relación conyugal.

Hoy la fidelidad matrimonial, en especial la idea del matrimonio para toda la vida, «hasta que la

sino incluso de burla. Se prefiere la «monogamia consecutiva» (en expresión de un famoso político español).

Desgarradoras y significativas son las declaraciones de una conocida actriz francesa: «Ya no sé qué hay que hacer para lograr mantener a tu lado al hombre que amas».

Algo funciona mal en nuestra sociedad cuando el más básico de los pactos, el pacto matrimonial, se toma tan a la ligera.

Una sociedad no puede funcionar bien cuando sus miembros no tienen una mínima voluntad de cumplir pactos y promesas.

### La confianza

Es consecuencia de la anterior: cuando hay fidelidad, las relaciones familiares se caracterizan por una confianza recíproca profunda. No hay nada que temer, no hay motivos para la inseguridad.

Había una confianza admirable entre Noemí y Rut, entre Rut y Booz y entre Noemí y Booz. Todos ellos podían confiar entre sí porque habían aprendido a confiar en Dios: el manantial que alimenta la confianza entre los hombres es, sin duda, la confianza en un Dios que dirige nuestras vidas.

Cuán iluminadoras son al respecto las palabras de Booz a Rut:

**«He sabido todo lo que has hecho con tu suegra... Jehová recompense tu obra, el Dios de Israel bajo cuyas alas has venido a refugiarte»** (Rt. 2:11-12).

¡Qué contraste más triste con la situación de muchas familias hoy!

La confianza ha sido sustituida por los celos, a veces tan fuertes que son una de las causas principales de violencia doméstica.

La desconfianza mutua es lo que lleva a muchos cónyuges a serios problemas en su relación. En casos extremos se llega a contratar a un detective para espiar y controlar los movimientos del cónyuge. Los celos no son expresión de amor, sino todo lo contrario: son expresión de falta de confianza en el cónyuge y también en uno mismo.

### La abnegación

Negarse a uno mismo implica pensar en el otro, preocuparse por él, por sus necesidades, por su bienestar. El Señor Jesús nos enseñó muy bien esta idea con la conocida «regla de oro»:

**«Y todo lo que queráis que los hombres hagan con vosotros, así también haced vosotros con ellos»** (Mt. 7:12).

En realidad la abnegación es algo tan sencillo como **«amar a tu prójimo como a ti mismo»**. El primer lugar, el más natural, para poner en práctica este mandamiento es la familia.

¿Dónde queda mi autoridad moral para darme a los demás si tengo descuidada a mi propia familia?

La entrega generosa a mis seres queridos tiene un gran obstáculo: el egoísmo. Éste es el peor enemigo de la abnegación. El matrimonio no es apto para egoístas porque el egoísmo apaga poco a poco la llama del amor.

La abnegación es una asignatura de la vida que se aprende ante todo en la familia: el modelo de padre y madre y la educación que ellos nos dan influirá mucho en nuestras relaciones de adultos. Por ejemplo, un hijo consentido tiene muchas posibilidades de ser un gran egoísta, como bien nos indica la Biblia:

**«El muchacho consentido avergonzará a su madre»** (Pr. 29:15).

Es curioso observar cómo el ser humano ha sentido la necesidad de dedicar determinadas fechas del año a recordar y homenajear a los miembros de la familia: el día del padre, el día de la madre, el día de los enamorados, incluso la Navidad se nos presenta como el día de recogimiento familiar por excelencia.

No tenemos nada en contra de tales celebraciones, salvo que en la actualidad están fuertemente comercializadas y sujetas a una presión publicitaria excesiva.

Pero ¿no es cierto que detrás de la necesidad de estas fiestas se pueden esconder sentimientos de culpa porque durante el resto del año hemos sido egoístas?

En esta página colaboran:



El Dr. Pablo Martínez Vila es Psiquiatra y Presidente de la Alianza Evangélica.

No hemos tenido las expresiones de amor adecuadas dentro de la familia. La entrega de flores, de regalos, las palabras amables, los gestos de cariño o de ternura no deberían quedar relegados sólo a unas fechas concretas. Cada día del año debería ser el día del padre, de la madre o de los enamorados.



## 2. Con las palabras

En segundo lugar, el amor se transmite con palabras. Es la expresión verbal del amor. No basta con tener actitudes buenas como las descritas. Las palabras son el complemento necesario que viene a aderezar la buena comida que es el amor.

*«La palabra dicha a su tiempo, ¡cuán buena es!»* nos recuerda el autor del libro de Proverbios (Pr. 15:23).

O también, *«manzana de oro con figuras de plata es la palabra dicha como conviene»* (Pr. 25:11).

Para mí, uno de los rasgos más aleccionadores del libro de Rut es la riqueza de los diálogos entre sus personajes. Me fascina observar la dinámica de la comunicación dentro de aquella familia.

¡Cuántas horas habrán pasado Noemí y Rut hablando, escuchándose, consolándose la una a la otra o, simplemente, sufriendo juntas en silencio! La comunicación aparece allí de forma constante y espontánea.

¡Cuán hermosa y aleccionadora la escena cuando Rut llega a casa de Noemí después de espigar todo el día (Rt. 2:19-23) y le cuenta a su nuera con todo detalle sus vivencias del día, con la espontaneidad casi propia de una niña!

*«Entonces su suegra le preguntó:*

*¿Dónde has espigado hoy? ¿Dónde has trabajado? ¡Bendito sea el que se haya fijado en ti!*

*Ella contó a su suegra con quién había trabajado y dijo: El hombre con quien he trabajado hoy se llama Booz.*

*Y Noemí dijo a su nuera: ¡Sea él bendito de Jehová, pues no ha rehusado su bondad ni a los vivos ni a los que han muerto! Noemí le dijo después. Aquel hombre es nuestro familiar. El es uno de los parientes que nos pueden redimir.*

*Rut la moabita dijo:*

*Además de esto, me ha dicho: «Permanece con mis criados hasta que hayan acabado toda mi siega»*

*Noemí respondió a Rut su nuera:*

*Esta bien, hija mía, que salgas con sus criadas, para que no te vayan a molestar en otro campo.*

*Estuvo, pues, junto con las criadas de Booz espigando hasta que terminó la siega de la cebada y la siega del trigo. Y ella vivía con su suegra.*



«Rut y Booz» Por Nicolas Poussin

Esto ocurría así porque en una familia sana el diálogo surge de forma natural. La comunicación es expresión de salud en la familia y, a su vez, le añade más salud.

Hablar, escuchar, dialogar constituye una de las formas más prácticas de amarnos unos a otros. Por desgracia, el fenómeno inverso también es cierto: la falta de comunicación expresa egoísmo y genera aislamiento y separación dentro de la familia.

No es casualidad que una de las causas más frecuentes de ruptura matrimonial sea la falta de diálogo. También ocurre entre padres e hijos. Una familia donde no se habla, donde nadie escucha, donde no hay pequeños espacios de tiempo para el compartir mutuo, es como una planta que poco a poco se va secando.

¡Cuántas familias hoy son como plantas que languidecen por falta de agua, el agua vital de la comunicación!

Frases tales como «siempre estás en tu mundo», «cuando te hablo, pareces ausente», «con mis padres no puedo hablar porque no tienen tiempo para escucharme» son quejas frecuentes hoy.

¿Por qué es tan importante la expresión verbal del amor? La respuesta a esta pregunta nos lleva a un aspecto singular de la comunicación humana que no encontramos en los animales. Estos ciertamente se comunican entre sí, sobre todo en ciertas especies; los delfines, por ejemplo, tienen unas formas de comunicarse realmente sorprendentes.

También en los pájaros vemos cierto tipo de código acústico o de lenguaje. Pero no es la comunicación humana.

¿En qué se distingue la comunicación de un delfín o de un ruiseñor de la comunicación de una esposa con su hijo o con su marido? La singularidad de la comunicación humana viene dada por la capacidad de escuchar.

Los animales pueden oír, pero el ser humano es el único capaz de escuchar. El oír es un acto mecánico e involuntario; escuchar, por el contrario, es un acto reflexivo que implica la voluntad, el deseo de hacerlo.

Yo no puedo evitar oír, pero sí puedo evitar escuchar. Por ello, en la medida en que escucho a mi prójimo –esposo, hijo, etc.– le estoy expresando interés, dedicación, en una palabra, amor.

Esta capacidad de reflexión y de escucha –de escucha reflexiva– única en el ser humano es fruto de la imagen de Dios en nosotros y una de las formas más sublimes de amar.

Quisiera proponer a mis lectores dos recomendaciones prácticas en forma de pequeños hábitos. Su puesta en práctica puede enriquecer la comunicación familiar de manera sorprendente:

1.- En primer lugar, apagar la televisión a la hora de comer. El sencillo acto de tener la televisión apagada durante toda la comida provee un marco precioso e insustituible para el diálogo en familia.

La mesa es casi el último reducto de comunicación entre esposos o con los hijos. Los resultados sobre el bienestar familiar pueden ser de verdad sorprendentes.

2.- La segunda recomendación es más para los padres: buscar pequeños fragmentos de tiempo para estar con y por los hijos. Los llamaremos tiempos de dedicación familiar. Son momentos para estar con ellos, hablar, escucharlos, averiguar sus necesidades, sus alegrías, sus penas, ponerse en su mundo.



No basta «estar con», hay que «estar por»

Pueden ser suficientes períodos tan cortos como 20 ó 30 minutos tres veces por semana, pero han de ser momentos de dedicación exclusiva. No basta «estar con», hay que «estar por». Esta proximidad emocional de los padres produce cambios notables en el ambiente familiar y en la conducta de los hijos. Además es la mejor manera de prevenir adolescencias tormentosas.

La misma sugerencia podemos aplicar a la relación entre los esposos: estos pequeños oasis de dedicación mutua serán vitales para mantener viva la relación matrimonial.

En esta página colaboran:



AVENTURA



El Dr. Pablo  
Martínez Vila  
es Psiquiatra y  
Presidente de la  
Alianza Evangélica

# Bases para una familia sana (III)

Por Pablo Martínez Vila

Con este tercer y último artículo llegamos al final de una serie de reflexiones sobre la familia. Hemos considerado hasta ahora cómo una familia sana no es la que no tiene nunca problemas, sino la que sabe sobreponerse a las dificultades -capacidad de lucha- y sabe expresar amor, ya sea con las actitudes (fidelidad, confianza, entrega) o con las palabras. Analicemos seguidamente la tercera forma posible de expresar el amor en la vida familiar.

## Las decisiones como expresión de amor

Las decisiones son el sello que rubrica nuestras actitudes y palabras. Por ello la toma de decisiones es un elemento imprescindible del amor familiar. Podríamos parafrasear al apóstol Pablo en su célebre cántico de 1 Co. 13 y decir: «Si muestro las mejores actitudes y no me faltan palabras de amor, pero no lo demuestro con mis actos y mis decisiones vengo a ser como metal que resuena o címbalo que retiñe». Las decisiones son la demostración del amor, en especial aquellas que implican «estar al lado de», acompañar.

Observemos de nuevo la familia de Rut que ha sido nuestro punto de referencia en este estudio: «Orfa besó a su suegra, mas Rut se quedó con ella» (Rt. 1:14). Algunas versiones traducen por «se colgó de Noemí» o «se aferró a Noemí», bellas expresiones que ilustran con gran fuerza poética la intensidad del momento. Era la hora de la verdad. De muy poco habrían servido las memorables palabras del Rt. 1:16 -anteriormente comentadas- si Rut hubiese tomado el mismo camino que Orfa. Ésta se limitó a expresar sentimientos: «lloró», pero ahí terminó su demostración de amor. Rut, en cambio, tomó la decisión de permanecer al lado de su suegra hasta la muerte. Era el sello que rubricaba sus palabras de amor.

Otro ejemplo lo vemos en Noemí cuando toma la iniciativa para que Rut pueda casarse. No se limita a darle un consejo vago, sino que ella misma da los pasos concretos para que su nuera y Booz puedan conocerse y le instruye en todos los detalles a fin de que la relación acabe en matrimonio (Rt. 3:1-4). Y ¿qué diremos de Booz? Primero hubo palabras de amor y de consuelo que Rut misma reconoce: «Señor mío, halle ahora yo gracia en tus ojos; porque me has consolado y has hablado al corazón de tu sierva...» (Rt. 2:13). Pero a las palabras le siguió la decisión: «Booz, pues, tomó a Rut y ella fue su mujer» (Rt. 4:13).

Hay ciertos momentos en la vida cuando no son suficientes las actitudes o las palabras. Les llamamos momentos decisivos precisamente porque requieren decidirse. En último término, el amor se demuestra a través de las decisiones tomadas a lo largo

de los años. En la vida de familia estas decisiones vienen a formar un poso que se va sedimentando en el fondo del matrimonio. Este poso acumulado puede ser para bien -cuando las decisiones fortalecen el amor- o para tensión y conflicto cuando contradicen el amor.

Estas tres herramientas del amor -actitudes, palabras y decisiones- son el instrumento que puede transformar una casa en hogar. Hay millones de casas en el mundo, pero ¿cuántas son un hogar? El hogar se caracteriza por el calor -calor de hogar- que proviene de esta práctica del amor y es una de las mayores bendiciones que puede experimentar una persona en esta vida. Es la antesala del cielo. No es casualidad que David, en uno de sus salmos, afirme: «Dios hace habitar en familia a los desamparados» (Sal. 68:6). Una familia sana es el mejor regalo que Dios puede dar al «desamparado».

## La crisis de la familia como fuente de violencia

La puesta en práctica del amor familiar a través de los medios hasta aquí expuestos no es una opción, es un deber. Y no lo es sólo para los creyentes. Lo que hay en juego es el futuro de nuestra sociedad. Son muchos los problemas sociales hoy en cuyo origen aparece la ruptura de la familia. La violencia es, quizás, el mejor ejemplo. En todas sus tristes variantes -violencia doméstica, delincuencia juvenil o incluso las guerras- encontramos un embrión de crisis familiar en su génesis.

Si estudiamos la vida familiar de dictadores sanguinarios como Stalin o el yugoslavo Milosevic, fallecido recientemente, quien llevó a su país a las más oscuras páginas de violencia en Europa desde la Segunda Guerra Mundial descubrimos las raíces de su agresividad. ¿Qué vivió este hombre en su vida familiar? ¿Qué ambiente respiró su sensibilidad infantil y juvenil? El padre se suicidó cuando él tenía 21 años; poco tiempo después se suicida su madre; para completar semejante atmósfera de violencia y trauma, le sucede luego el suicidio también de su tío. ¿Le sorprende a alguien que un ambiente familiar así contribuya poderosamente a forjar un carácter cínico y duro en extremo? ¿Conoce el lector algún gran déspota que se haya criado en un ambiente de ternura y amor familiar?

Queremos, sin embargo, detenernos en un fenómeno creciente: la violencia juvenil urbana en forma de gamberrismo gratuito, sin causa. La agresividad de muchos jóvenes hoy preocupa a políticos, sociólogos y jueces porque engendra una violencia injustificada. Como alguien ha comentado, el vandalismo actual de los jóvenes en las ciudades nos muestra la «violencia en estado puro», es simplemente el destruir por destruir. Se busca cualquier excusa -incluso en forma de supuesta fies-

ta- para dejar salir unos niveles de agresividad realmente alarmantes. ¿De dónde procede tanta frustración, tanta necesidad de romperlo todo? No podemos simplificar el tema, pero en no pocos casos encontramos a jóvenes a quienes no ha faltado nada desde el punto de vista material, lo han tenido todo. Pero han carecido de lo más importante: un hogar. Han vivido en casas ricas en cosas, pero muy pobres en calor de hogar. ¡Qué gran contraste entre su prosperidad material y su pobreza afectiva! España dejó atrás hace ya unos años el subdesarrollo económico, pero lo que le ha seguido es aún más duro: el subdesarrollo afectivo y moral de la vida familiar. El divorcio a la carta «ha dejado de interesarme esta persona», el individualismo y los egoísmos, las ambiciones sin límite profesionales o económicas, el hacer cada uno su vida, lleva todo ello a una convivencia de familia prácticamente nula; no hay apenas comunicación ni diálogo, no hay tiempos compartidos, falta interés por el mundo y el bienestar del otro. Así, poco a poco, el hogar se convierte en pensión. Ahí radica buena parte de la frustración de muchos jóvenes que, a su vez, lleva a la agresividad. ¿Tardarán mucho los políticos en darse cuenta de que el problema de la violencia juvenil no es tanto un asunto de tener mejores escuelas, mejores equipamientos sociales, mejores psicólogos, sino ante todo mejores familias? La inversión en familias más sanas es la más rentable para un país. El único «problema» es que para tal inversión no basta con valores materiales. La familia se enriquece ante todo con valores morales y espirituales. Y esto no se compra con dinero, sale del corazón.

Llegados a este punto, quizás nos preguntemos con cierto aire compungido: «Y para estas cosas, ¿quién es capaz?» Nos invaden entonces la frustración, la impotencia o incluso los sentimientos de culpa. Ello nos lleva necesariamente a la tercera clave, para los creyentes la más trascendental porque viene a ser la clave de las claves.

### 3. El arquitecto de la familia es Dios

Hablábamos en nuestro primer artículo de tres protagonistas en la historia de Rut: las circunstancias, la respuesta de la familia ante estas circunstancias y Dios. Sin Dios, la familia viene a ser como un edificio construido sobre la arena: le falta el cemento. El salmista expresa esta idea con una metáfora semejante, la del arquitecto: «Si Dios no edifica la casa, en vano trabajan los que la edifican... Por demás es que os levanteis de madrugada, y cayáis tarde a reposar...» (Sal. 127:1-2).

Uno puede asistir a muchos cursos de terapia matrimonial o familiar, puede leer todos los libros a su alcance sobre estos temas, puede esforzarse tanto que llegue a «comer pan de dolores», como dice el salmista (Sal. 127:2). Todo ello es bueno en sí mismo y lo recomendamos. Pero no es suficiente para nosotros como cristianos. Falta algo, lo más importante: la fe y la confianza en Dios, el fundador y arquitecto de la familia. él

tiene los «planos» del edificio porque fue él quien diseñó la familia. Nosotros somos simplemente los albañiles. Por ello necesitamos recurrir constantemente a él para construir con sabiduría. A ningún albañil se le ocurre edificar a su antojo y prescindir de la experta dirección del arquitecto. Tampoco nosotros podemos cometer semejante insensatez en el delicado proceso de edificar nuestro matrimonio y nuestra familia.

En otras palabras, la fe y el amor son como las dos alas de un pájaro, van juntas y no se pueden separar. El amor se sostiene con los ojos de la fe y la fe se muestra activa en el amor. Esta es la realidad que descubrimos también en el libro de Rut. Todos los miembros de aquella familia tenían fe en un Dios personal. La frase de Booz referida a Dios «bajo cuyas alas has venido a refugiarte» (Rt. 2:12) expresa un concepto casi maternal de Dios. Observemos cómo se refieren a Dios con la palabra «Yahwéh», aludiendo así al Dios del Pacto, fiel y cercano. Levantar los ojos al cielo en actitud de confianza y dependencia de Dios es lo que va a hacer que la familia funcione.

Podríamos mencionar muchas maneras de cómo Dios «edifica la casa»; pero nos limitaremos a dos de ellas que son muy evidentes en la familia de Noemí:

- **Dios nos renueva las fuerzas.** La vida familiar implica una brega diaria intensa, incluso una lucha contra muy diversos problemas: materiales, emocionales, espirituales. Tal brega desgasta y puede llevar al desánimo, al agotamiento o, a veces al deseo de «abandonar». Es en estos momentos cuando la mirada al cielo refresca y renueva las fuerzas. Los ojos de la fe nos acercan a Cristo, fuente de descanso de nuestros «trabajos y cargas», incluidas las cuitas familiares (Mt. 11:28).

- **Dios transforma desiertos en oasis.** Dios no se limita a darnos descanso y fuerzas renovadas. En su sabiduría él restaura, transforma, cambia los problemas y las circunstancias a fin de cumplir sus propósitos para nuestro bien. Ello es así porque él dirige nuestros pasos tanto en la vida personal como en la familiar: «Por Jehová son ordenados los pasos del hombre y él aprueba su camino... Joven fui y he envejecido, y no he visto justo desamparado ni su descendencia (familia) que mendigue pan» (Sal. 37:23, Sal. 37:25). Sí, Dios cambia la desesperanza en esperanza porque siempre provee una salida, abre camino donde parece que no lo hay: «He aquí que yo hago casa nueva, pronto saldrá a luz... Otra vez abriré camino en el desierto y ríos en la soledad» (Is. 43:19).

Esta capacidad de Dios para convertir las tragedias en historias con sentido es la lección más formidable del libro de Rut; ésta fue la experiencia de aquellas dos mujeres que, en medio de muchas adversidades y sufrimiento fueron a «refugiarse bajo las alas de Yahwéh». En esta confianza radica la clave última para una familia sana.

En esta página colaboran:



El Dr. Pablo Martínez Vila es Psiquiatra y Presidente de la Alianza Evangélica Española

