

# Relaciones más plenas con nuestra familia

---



Belén Dieste Burguete, Terapeuta Familiar

Si las relaciones familiares son buenas, nos aportan gran parte del bienestar y satisfacción necesarios para vivir; si no lo son tanto, producen desasosiego, desorientación y en muchos casos incluso pérdida del sentido vital. Belén Dieste reflexiona sobre algunos aspectos que pueden hacer que las relaciones con nuestros seres queridos sean más plenas.

El tema de las relaciones personales es uno de mis favoritos. Tal vez mi interés se inició en la adolescencia cuando empezó a surgir la inquietud por mí misma y las personas que me rodeaban. Desde entonces, mi atracción por el complejo entramado de lazos y redes que se forman entre las personas se ha concentrado en las relaciones familiares. Si éstas son buenas, nos aportan gran parte del bienestar y satisfacción necesarios para vivir; si no lo son tanto, producen desasosiego, desorientación y en muchos casos incluso pérdida del sentido vital. Resulta muy estimulante detectar todo aquello que obstaculiza llegar al otro y que el otro llegue a nosotros para que el contacto sea pleno y así poder eliminar parte del sufrimiento que producimos sin apenas darnos cuenta.

Os propongo reflexionar sobre algunos aspectos que pueden hacer que las relaciones con nuestros seres queridos sean más plenas. Para ello necesitamos aumentar la conciencia de nuestras actuaciones, entrar en contacto con nuestros propios límites para ver si podemos trascenderlos, decidir las semillas que tenemos que regar para que el bienestar aumente y cuáles hemos de dejar de regar para que el sufrimiento disminuya y así hacer que nuestro encuentro con los demás sea un campo de crecimiento para todos.

Es interesante partir de los conceptos clave sobre los cuales se fundamenta una relación. Son conceptos que todos conocemos y muchas veces, por obvios, pasamos de puntillas, dejándolos a un lado. Meditar en ellos nos da la oportunidad de hacer un chequeo a la manera en que estamos construyendo la relación con nuestros hijos, nuestra pareja, nuestros padres; nos da la oportunidad de comprobar si nuestras acciones están en coherencia con nuestros valores y si seguimos fundamentando nuestra relación en pilares sólidos, o bien nos hemos trasladado a las arenas movedizas del desierto.

Me parece interesante la profunda mirada de Scott Peck, psicólogo cristiano norteamericano, a las relaciones familiares, concretamente al motor de éstas que es el amor. El autor parte de la siguiente definición: *"amor es la voluntad de **extender el sí mismo** de uno con el fin de promover el crecimiento espiritual propio o de otra persona"*. Veamos algunas de las implicaciones de esta definición en las relaciones familiares.

1. En primer lugar, consideremos qué significa el hecho de extender el sí mismo. Extender el sí mismo es ir más allá de nuestros límites, de las creencias que tenemos y hemos heredado acerca de quiénes somos; más allá de las cualidades y defectos que creemos que tenemos, más allá de lo que creemos que podemos aportarnos y aportar a los demás. En verdad somos mucho más de lo que creemos, por Gracia tenemos potencialidades y talentos en nuestro interior que en ocasiones permanecen ocultos y están esperando germinar. En esto consiste el crecimiento, en desarrollarnos en nuestra totalidad, en no dejarnos seducir por las limitaciones que nos hemos creado, en no sucumbir al "no puedo": "no puedo jugar contigo porque tengo mucha ropa que recoger", "no puedo escucharte ahora porque estoy viendo la televisión", "no puedo perdonarte porque haces siempre lo mismo". Extender el sí mismo es expandir nuestras capacidades y posibilidades, tanto las que nos damos a nosotros mismos como a los demás; puede ser ganar en atención, en dedicar más tiempo, en ser más expresivos en el afecto, en la calidad de nuestra escucha...

2. Esta definición incluye el amor por uno mismo y el amor por el otro. Aunque en el ámbito

de nuestra iglesia estamos familiarizados con el lenguaje que utilizó Jesús, creo que todavía no hemos comprendido en profundidad uno de sus principales mandatos: *"Ama a tu prójimo como a ti mismo"*. Normalmente vivimos con un serio desajuste de este principio, o hay quien se ama mucho a sí mismo y no tiene en cuenta al otro o, por el contrario, tiene tanto en cuenta al otro que se desatiende a sí mismo. Encontrar el justo medio es la virtud. Podemos empezar a observar cuánta atención y calidad en la escucha de nuestras propias necesidades tenemos, si descansamos cuando estamos agotados, si nos retiramos cuando estamos a punto de estallar, si pedimos cariño cuando necesitamos un abrazo. Escuchar nuestras necesidades y atenderlas es una manera de cumplir con parte del mandato divino. De esta manera cargamos nuestras pilas, recuperamos energía y podemos dar y amar al otro con más plenitud. Es difícil amar a los demás si primero no sabemos amarnos a nosotros mismos; así como es difícil enseñar autodisciplina a nuestros hijos si nosotros no somos disciplinados o ser una fuente de fuerza para los demás si no somos capaces de promover nuestra propia fuerza.

3. El amor supone esfuerzo y voluntad. Ya hemos dicho que extendemos nuestros límites cuando los superamos y esta superación requiere esfuerzo. Cuando damos un paso adicional y vamos más allá de nosotros mismos, de nuestros intereses y necesidades, lo hacemos en oposición a la inercia de la pereza, como la madre que se levanta en la noche para amamantar a su bebé. La extensión de nosotros mismos o el movimiento contra la inercia de la pereza es lo que llamamos trabajo. El amor supone voluntad, la voluntad es un deseo de una intensidad suficiente para traducirse en acción. La diferencia entre deseo y voluntad es que el deseo diría "me gustaría que nuestra relación fuera bien", y la voluntad diría: "esta noche voy a preparar una cena sorpresa a mi esposa cuando venga de trabajar". En este punto podemos darnos cuenta de la cantidad de voluntad que ponemos diariamente en nuestras relaciones con nuestros hijos, con nuestra pareja, en cada actuación que realizamos. En muchas ocasiones responsabilizamos al otro de que las cosas no van bien, cuando la pregunta primero es: ¿Qué estoy haciendo yo? ¿Qué acciones estoy realizando para que las cosas vayan bien? ¿Con qué intención? ¿Cuánta energía estoy poniendo en construir la relación?.

4. El amor es dar atinadamente, juiciosamente, y también negar juiciosamente. El juicio requiere tomar decisiones reflexivas y a menudo penosas. La crianza y educación de los hijos basada en esta dimensión del amor fomenta la responsabilidad y la autonomía en los niños. Amar significa alabar juiciosamente y criticar juiciosamente. Significa discutir, luchar, exhortar, exigir y aflojar juiciosamente. Muchos padres tienen dificultades en este punto y dan a sus hijos todo lo que les piden, no ponen límites a sus deseos, les dan la comida que ellos piden, les compran más juguetes de los que necesitan, centrándose en sus deseos más que en sus necesidades. Dar atinadamente es justamente discriminar entre lo que es necesario y lo que no lo es. En nuestra sociedad vemos a muchos niños saturados de cosas materiales, desde juguetes hasta aparatos tecnológicos, que tienen carencia de lo fundamental, de lo que realmente nutre el alma: la mirada y atención de sus padres.

5. Amar es atender, escuchar. La forma principal que asume el amor es la atención; atendemos al crecimiento de la otra persona. Cuando nos amamos a nosotros mismos, atendemos a nuestro crecimiento; cuando prestamos atención a alguien, ello significa que ese alguien nos importa. El acto de prestar atención requiere que realicemos el esfuerzo de hacer a un lado nuestras preocupaciones del momento y que activemos nuestra conciencia. Escuchar verdaderamente a alguien exige una concentración total. Uno no puede escuchar realmente a alguien y hacer al mismo tiempo otra cosa. Escuchar verdaderamente es un acto de amor; se trata de una prueba concreta que puede darse a un niño de que uno lo estima. Valorar a los niños es la mejor manera de enseñarles que son personas valiosas. Cuanto más valiosos se sientan, con más frecuencia comenzarán a decir cosas de valor. Cuanto más sepa el niño que se lo valora, que se lo considera una persona extraordinaria, más predispuesto estará a escuchar lo que se le diga, más receptivo estará a la educación y disciplina que se le inculque. Así vamos viendo la reciprocidad del amor, es un ciclo de evolución y crecimiento realmente maravilloso. Los valores crean valores, el amor engendra amor.

6. Compromiso. No se puede hacer todo esto si no hay un compromiso con el otro. El compromiso es el fundamento, la firme roca de toda relación genuina de amor. Comprometerse profundamente no garantiza el éxito de la relación, pero ayuda más que cualquier otro factor a asegurarla. Es nuestro sentido de obligación y compromiso después de la boda lo que hace posible el paso de estar enamorado a amar genuinamente. Y, después de la concepción de los hijos, es nuestro sentido del compromiso el que nos transforma de padres biológicos en padres psicológicos. Los niños no pueden alcanzar madurez psicológica en una atmósfera insegura, impredecible, amenazada por el espectro del abandono. Cuando sentimos el compromiso del otro, nos sentimos seguros y esto nos da fuerza para nuestro diario vivir, nos ayuda a abordar las dificultades y obstáculos que aparezcan.

7. Enfrentamiento. El último riesgo de amar, y posiblemente el mayor de todos, es el riesgo de ejercer poder con humildad. Cuando corregimos a alguien, esencialmente le decimos a esa persona: "tú estás equivocado, yo tengo razón y deberías ser diferente". Cuando un padre se encara con su hijo y le reprocha: "eres egoísta", ese padre está en verdad diciéndole: "tu egoísmo es malo, tengo derecho a criticarlo porque yo no soy egoísta". En el caso de la persona que realmente ama, el acto de criticar o censurar no es fácil, pues comprende que ese acto entrafía potencialmente gran arrogancia. Reprender a la persona amada significa asumir una posición de superioridad moral e intelectual sobre ella, por lo menos en lo tocante a la cuestión tratada. Hay dos maneras de enfrentarse y criticar a otro ser humano: con la certeza instintiva y espontánea de que uno tiene razón, o con la creencia de que uno probablemente tiene razón después de haber dudado y haber examinado el asunto con todo rigor. El primero es el modo de la arrogancia, es el modo más común de padres, cónyuges, maestros y de la gente en general en su trato cotidiano. Normalmente, es un modo que no da resultados positivos, pues produce enojo y otros efectos que no son los esperados. El modo de la humildad no es común y su ejercicio exige grandes dosis de coherencia y una genuina extensión de la personalidad.

Tras esta reflexión sobre algunas aristas del amor, tengo la convicción de que el viaje con los nuestros resultará más placentero cuando trabajemos en cultivar el amor en nosotros mismos y en los otros. Hemos de trabajar como un jardinero lo hace cada día en su jardín, ocupándose pacientemente de varias tareas: prepara la tierra y siembra amorosamente las semillas; no se olvida de regarlas para que no mueran. Observa cuidadosamente su crecimiento y atiende en lo que puede sus necesidades, si alguna en particular requiere más sol, más agua, más abono... Observa si en el terreno hay malas hierbas que pueden estropear el crecimiento de las plantas y con delicadeza las arranca. Pone empeño en eliminar las plagas y pulgones con cuidado de no dañar las plantas. Observa el desarrollo de cada una de las especies que ha plantado, respetando su ritmo. Sabe que en cada estación las plantas reaccionan y crecen de manera distinta y no se impacienta por ello. Confía en el poder de la naturaleza, sabe cuál es su parte y hace todo lo que está en su mano. Cuando el jardinero ha acabado la jornada, descansa y hace todo lo necesario para reponer la energía que le permitirá seguir trabajando en su querido jardín.