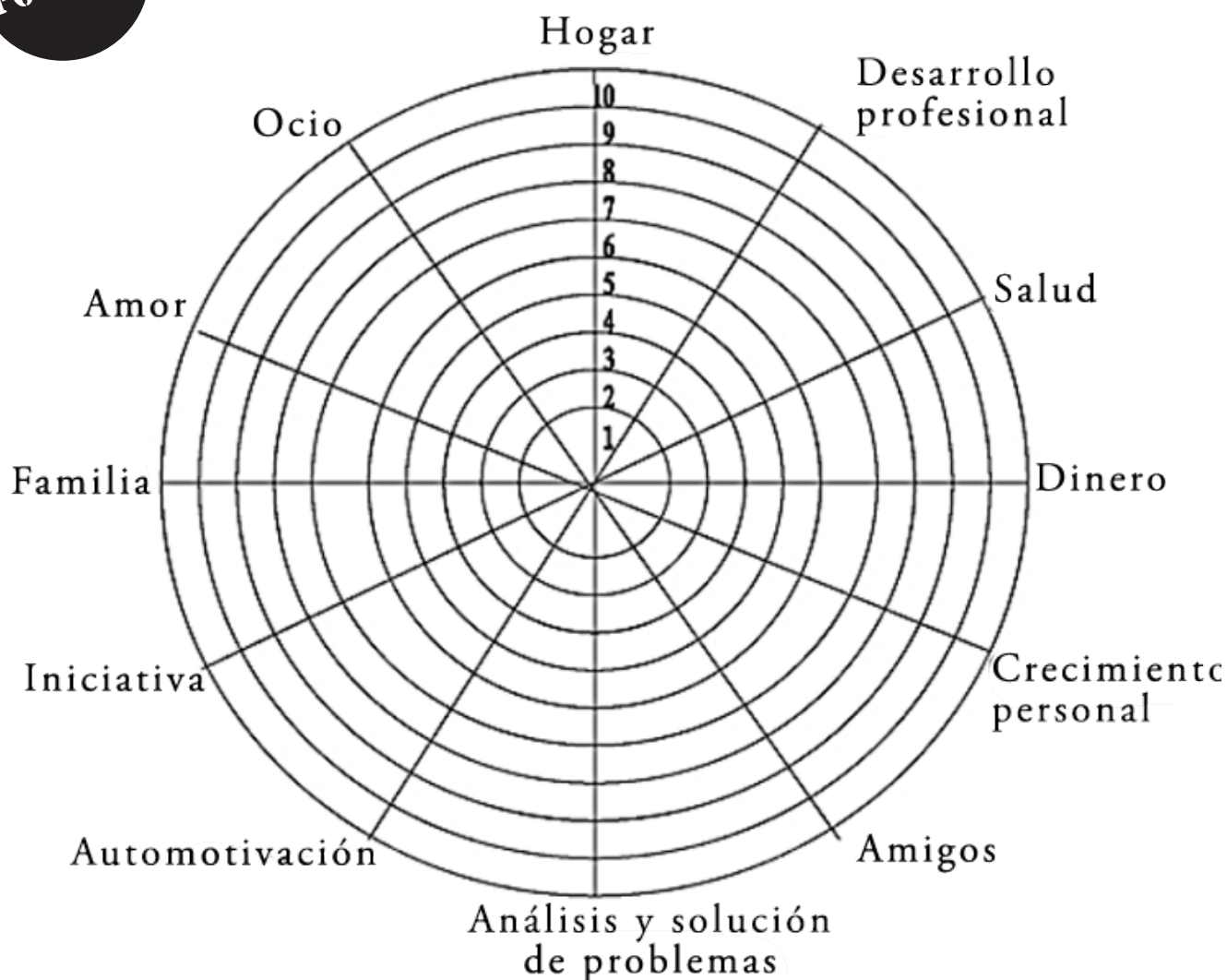


RUEDA DE LA VIDA



FAMILIA: el valor imprescindible de un tiempo de calidad

Por ORLANDO BARBÁN

Ángel es un joven comprometido con su Iglesia Católica, esa que le hizo cambiar su vida para bien suyo y la mayor gloria de Dios. Sucedió que después de 5 años de relación con su querida novia, ellos decidieron emprender un proyecto matrimonial teniendo como modelo de santidad a la Sagrada Familia de Nazaret, un hogar imperfecto que, por la gracia

del Altísimo, supieron ganarse “a golpe de trabajo”, humildad y piedad la vida eterna.

Tras celebrar el santísimo Sacramento de Matrimonio, los hijos no se hicieron esperar, primero llegó una traviesa niña y luego un divertido varón. Ellos le regalaron a la familia de Ángel una alegría inagotable, una desbordante felicidad y un sinnúmero de deberes domésticos que tenían que llevar a

la par con otras actividades laborales y de superación profesional.

A partir de la necesidad en su comunidad parroquial de agentes pastorales y misioneros para servir al pueblo sufriente y sediento de Dios, él fue asumiendo libremente diversas responsabilidades que le llenaban de consolación, en cambio le demandaban mucho tiempo fuera de casa, incluso lejos de su municipio de residencia.



En su hogar cada día se sentía con más intensidad su ausencia, tanto física como emocional. Su cuerpo estaba en casa, pero su mente no le hacía compañía, siempre se le veía ocupado en cosas del trabajo y sobre todo de la Iglesia, tratando de satisfacer con entrega amorosa y creatividad inimaginable las necesidades de su prójimo, donde no siempre incluía a su hermosa familia. Constituía –por así llamarlo– la viva estampa del refrán popular “candil de la calle y oscuridad de la casa”.

Las discusiones, decepciones, incomprensiones, las miradas vacías de ilusión, las palabras “mudas” y muchas veces cortantes sobrevinieron de forma inmediata en el matrimonio, hasta que decidieron –como suelen elegir erróneamente algunos–, “darse un tiempo”.

En apenas unos días la separación de ellos se le hizo insoportable al amor que se tenían y, tras cancelar sus enojos y egoísmos, se sintieron movidos a buscar acompañamiento espiritual en el sacerdote de su comunidad, quien les hizo apelar a su conciencia acerca de la prioridad que tiene la vocación a la que fueron llamados por Dios (el matrimonio), por encima de todo compromiso eclesial, profesional y social.

Ahora en que quizás nos encontremos vivenciando y disfrutando gozosamente este tiempo de Adviento, un tiempo de gracia para preparar y disponer nuestro corazón al nacimiento del Emmanuel, en compañía de uno de los regalos más hermoso que el Padre nos obsequió a cada uno: la familia, urge ahondar en profundidad esta historia de Ángel y otras que tal vez estén a la vista de todos, para evitar que sigan fotocopiándose copiosamente y logren desvanecer lentamente el bello amor que Dios alguna vez esculpió entre los esposos.

Pero, ¿cuál es el origen de estos conflictos familiares?, ¿qué relación guardan estos conflictos con los afectos desordenados?, ¿consideramos al matrimonio y la familia una de nuestras prioridades en la vida?, ¿cómo defender mis innegociables?, ¿qué debemos hacer para tener un tiempo de calidad en la familia? Estas serán sólo algunas de las interrogantes que estaremos desentrañando en el presente artículo de la revista.

Para entender un poco la génesis de este tipo de conflictos familiares debemos primeramente saber que, con el decurso de la vida adulta, las personas se van adentrando de forma consciente e inconsciente en un arsenal de actividades que les permiten satisfacer sus necesidades de seguridad, socialización, autorrealización e incluso de prestigio y reconocimiento. Dichas actividades –las cuales pueden ser formales e informales–, de antemano puede que le generen algún interés y motivación a las personas, hasta llegan a darle un sentido existencial a sus vidas, ayudándoles a conformar su proyecto de vida personal.

Cuando motivaciones como estas son tan grandes y bien sentidas, cuando el placer que estas producen nos apetece mucho, ellas nos tientan de forma tal que tratan de ocupar la mayor parte de nuestro valioso y escaso tiempo, haciendo que todo nuestro ser dance al compás de su atractiva música. Es por ello que los encuentros diarios con los amigos en la esquina para debatir sobre el clásico del fútbol español Real Madrid vs Barcelona resultan impostergables, las horas muertas en el parque *wifi* navegando en internet son intocables, las prolongadas sesiones semanales en el *gym* entrenando los músculos del cuerpo y relajando la mente resultan sagradas, las sesiones infinitas de novelas turcas en casa son inviolables, las reuniones fuera de la jornada laboral ya nos parecen

normales, las largas horas conversando en la Iglesia con sacerdotes, religiosas y hermanos en la fe después de la Santa Misa nos resultan cortas, las misiones en los campos de la comunidad parroquial los fines de semana nos gustaría que fueran interminables y que se repitieran constantemente.

Existe un término ignaciano que nos ayuda a comprender este fenómeno de la inadecuada gestión del tiempo familiar: los afectos desordenados. Cuando hablamos de estos nos estamos refiriendo a una fuerte inclinación hacia algo (cosa, persona, lugar o actividad) que polariza nuestras energías y nos reclama nuestra atención y nuestro tiempo, beneficiando de forma secreta nuestro “propio amor, querer e interés” (Ejercicios Espirituales 189) y nos aleja del proyecto que Dios creó para nuestras vidas, que en este particular nos centramos en el matrimonio y la familia.

Los esposos, cuando viven de forma desordenada sus afectos manifiestan en sus vidas resistencias, egoísmos, deseos de aparentar, se acostumbran a su comodidad, viven “auto centrados”, carecen de empatía y compasión por el otro, se apegan a falsos dioses, no se sienten responsables del bienestar de los demás, no se implican positivamente en las dinámicas familiares; en fin, prescinden de un sentido de comunión conyugal y familiar.

Para quitar de nuestra vida estos afectos desordenados –los cuales puede experimentar cualquier persona–, además de presentárselo a nuestro Padre Misericordioso para discernir su santa voluntad, vale también identificar y defender nuestras prioridades en la vida y nuestros innegociables. Les invito a preguntarle a su yo interior en estos momentos de su lectura: en tu vida presente ¿cuáles son tus prioridades?, ¿cuáles son tus innegociables? Apostaría a que usted como esposo/a, madre, padre, hijo/a, abuelo/a y hermano/a no va-



ciló en responder de forma inmediata que su familia es una de sus prioridades en la vida y que absolutamente

la consideran un innegociable.

Ahora bien, ¿qué estamos haciendo para defender y no negociar el espacio y tiempo que bien merecen nuestro matrimonio y familia? La **Rueda de la Vida** —la cual se comparte al final del artículo—, es una herramienta útil que nos ayudaría mucho a descubrir el grado de plenitud que tenemos en nuestra vida, con vistas a mantener un equilibrio armónico entre todos sus ámbitos, donde la familia no debe quedar nunca desdibujada. Esta técnica nos permitirá tener una instantánea del nivel de satisfacción de aquellas áreas en las que nos desarrollamos hoy en día. Para ello, debemos colorear cada una desde el centro (menor valor) hasta aquella puntuación que se le asignaría, teniendo en cuenta que el 10 significa un alto grado de satisfacción. Al final nos quedaría bien representada visualmente cómo se encuentra nuestra rueda de la vida, observaremos si tiene muchos desniveles o si muestra una tendencia a ser lisa y equilibrada.

Después de efectuar este sencillo ejercicio, nos toca diseñar —como efecto dominó—, una estrategia personal y familiar para realizar una adecuada gestión del tiempo, donde se privilegie la calidad antes que la cantidad. Pero, ¿qué distingue la calidad de la cantidad? La cantidad se cuantifica, en cambio la calidad se califica; la cantidad permite conocer el número de ocasiones y tiempo en que estamos en/con la familia, el cual puede o no tener calidad; por su parte la calidad nos conduce hacia el aprovechamiento pleno de aquellos momentos compartidos en/con la familia, independientemente de la cantidad, tanto en frecuencias y como en la duración de ella.

Para garantizar un tiempo de calidad en familia, pensemos en todo lo que desde nuestros roles podemos aportar y desarrollar en nuestro hogar, así como el empeño y dedicación que puedo poner en todo cuanto hago, como si me amarrara a la idea de que el bienestar emocional de mi familia depende de mi persona. Entre otras cuestiones, resulta necesario también identificar los intereses, motivaciones y aspiraciones de cada quien, procurando satisfacer los mismos en la medida de lo posible con dosis de responsabilidad, respeto, creatividad, alegría, buen sentido del humor, actitud mental positiva y perseverancia.

Pongo a su disposición una serie de actividades para gestionar un tiempo de calidad familiar y que usted puede ampliar y enriquecer desde su sello personal. Le aseguro que será de mucho provecho para favorecer la cohesión, la adecuada comunicación y la consolidación de lazos afectivos entre todos. Procure divertirse mientras la pone en práctica.

- Realiza las labores domésticas de conjunto con tu esposo/a. Incluye en ello a tus hijos/as, se sentirán orgullosos y útiles por colaborar en casa junto a mamá y papá.

- Dedícale al menos 30 minutos semanales a cada miembro de tu familia para conversar sobre su vida, sus preocupaciones, sus sueños, sus proyectos.

- Siempre que sea posible, acompáñate de tu esposo/a para hacer los mandados de la casa.

- Al llegar del trabajo, siéntate a conversar sobre tu día con la familia, haciéndolos partícipes de tus penas y alegrías. Te aseguro que agradecerán mucho servirte de oído que escucha y siente.

- Evita llevarte tareas laborales para la casa. Tu tiempo y el de tu familia valen más que el oro, incluso más que el USD y el MLC.

- Dice un amigo: “Internet te conecta con los que tienes lejos, pero te aleja de los que tienes cerca”. Limita el tiempo que dedicas a navegar por el ciberespacio mientras estás en casa.

- Programa salidas con cada familiar tuyo por separado, así como en conjunto.

- Realiza un *rally* de juegos de mesa en familia un domingo por la tarde.

- Cocinen una comida especial sorpresa para cada uno por separado y en días diferentes. Involucra en ello a toda la familia.

- Vayan de *camping* una tarde de fin de semana.

- Efectúen sesiones de cine de familia o concursos de baile.

- Diseñen y planten juntos el jardín de la casa.

- Visiten amigos, familiares y conocidos que estén enfermos o que vivan solos. Si pueden, traten de llevarles algo que necesitan o algo para compartir juntos.

- Lean juntos algún libro y luego coméntenlo.

- Sorprende a tu esposo/a o hijos/as a la salida de su centro de trabajo o estudio, e invítalo a ver una película o a dar una caminata por el malecón.

- Organicen para Navidad alguna obra teatral o canten entre todos villancicos alrededor del arbolito.

Muchas veces hemos sido eco de un refrán popular que dice: “el tiempo perdido hasta los muertos lo lloran”. Para aprovechar al máximo el valioso tiempo familiar, espero que les sean útiles estas actividades, para degustar infinitamente la compañía de aquellos que tanto nos quieren y valoran en la vida, y que Dios nos ha regalado y confiado generosamente: **tu familia**.