

FAMILIAS FELICES EN TIEMPOS DIFÍCILES

Dr. Lisle Sobrino Chunga

Docente de la Facultad de Psicología y Humanidades de la Unifé

“Curiosamente, la puerta de la felicidad no se abre hacia dentro, quien se empeña en empujar en ese sentido sólo consigue cerrarla con más fuerza. Se abre hacia fuera, hacia él o los otros” S. Kierkegaard

PRESENTACIÓN

Debemos iniciar considerando a la persona humana como un sistema para así poder tener una cosmovisión clara y lo más íntegra de nuestra realidad: persona y mundo con todo cuanto le corresponda de demandas, exigencia y decisiones como medios para ir construyendo o destruyendo nuestra propia vida, la de los demás y la del mundo con el cual interactuamos permanentemente en una auténtica relación de libre interdependencia.

El ser humano es un sistema abierto, razón por la cual cabe mencionar uno de los axiomas de la comunicación humana que dice que “No podemos no comunicarnos”, y por lo tanto no podemos no influir, tanto para bien como para mal. Y es la forma cómo avanzamos en nuestras vidas, en las cuales es imprescindible toda relación. Nuestro gran filósofo Platón (Aristocles) que data del siglo IV antes de Cristo, ya nos dice en su obra *La política*, que el hombre es un animal eminentemente social y que sólo en la sociedad puede vivir y desarrollarse; sin embargo, me es imprescindible expresar que si el sistema familiar y/o social al cual pertenecemos e interactuamos es adecuado, si podremos vivir, crecer y realizarnos bien, de lo contrario, si los sistemas familiar y social en los que estamos insertos no son positivos o no nos permiten crecer por ser nocivos, disfuncionales o simbióticos, no podremos crecer ni vivir y, en todo caso, la persona solo enfermará y morirá aún estando en “vida”.

Esto nos demuestra la relevancia que tiene para nosotros la vida interaccional, tanto con nuestros semejantes como con todo el mundo circundante por ser connatural para nosotros, al igual que lo es la armonía y el amor entre muchos más criterios de valor. Encontrando aquí la trama de la vida que vamos haciendo y entretejiendo con nuestros quehaceres cotidianos en una indefectible y gran forma de co-elaboración y por lo tanto de co-responsabilidad. Por esta razón, la formación (formar para la acción), se nos hace imprescindible y cada vez más urgente dada esta “co-dependencia”, ante la cual también cabe precisar que si bien el

entorno debería de ser solo condicionante y nosotros ser los determinantes, la realidad nos muestra que hay quienes sí permiten que el entorno sea quien determine sus vidas.

Considero de gran urgencia el Humanismo Renacentista para volver a retomar los valores que tanto necesitamos para con nosotros mismos, para con los demás y para con todo nuestro entorno; porque como personas somos *seres para con...* Valores que se abandonan sin considerar que el mayor abandono es del hombre mismo, por ser el único ser capaz de encarnar valores como un esencial distintivo nuestro, y que de no hacerlo, se generará un sinnúmero de carencias, disfunciones e insatisfacciones vitales que hacen una vida imposible e individualista, negándonos así otra de nuestra esencia que es el ser eminentemente social.

¿CÓMO LOGRAR MATRIMONIOS FELICES EN TIEMPOS DIFÍCILES?

“Es muy afortunado quien se ha casado con la mujer a quien amaba, pero lo es más quien ama a la mujer con quien está casado”.

Hoy en día eso es importante y debemos partir preguntándonos, qué tipo de relación y de comunicación hacen felices a las parejas y a las familias, ya que es una constante escuchar decir que hay personas que ya no saben cómo tratar a su pareja, a sus hijos, a sus jefes, etc. Les parece que en el mejor de los casos todo les da igual, y que en ciertos casos es hasta peor cuando hay mayor cuidado, consideración y comprensión para con los demás de lo cual resulta que *quien comprende es el más incomprendido*.

Cabe enfatizar con esto la importancia de la calidad de la comunicación para todo ser humano, para estar bien o mal, debido a que nuestras dificultades o problemas se dan por dificultades y/o problemas en nuestros procesos relacionales. Debemos de tener muy claro desde la sencillez de nuestro lenguaje qué nos sugiere el término felicidad, del cual podría decir que es: *feliz-si-da*; y consi-

dero que nos dice que la felicidad está con la mirada hacia fuera, en el para con los demás, en con-vivencia, en co-elaboración, entonces, en co-responsabilidad, ya que en la individualidad no podríamos ser felices.

Casi siempre estamos escuchando decir que la comunicación es uno de los puntos más importantes en la vida personal, familiar y social, seguida del respeto, el mismo que debe de ser mutuo, y esto, es verdad; sin embargo, aún son insuficientes para lograr la felicidad y/o realización. Así encontramos que las parejas maduras física y mentalmente, son parejas funcionales, en las cuales respetan, son concientes y viven coherentemente con los principios y normas de convivencia y desarrollo personal, familiar y social; lo cual diría que fácilmente les permite consagrarse en sus compromisos por su capacidad de respeto a la relación humana de libre interdependencia, desarrollando relaciones sinérgicas en todos los sistemas con los que interactúa. En esta postura sinérgica (que es auténtica y potencializa; es decir, es generativa) es donde todo sistema se distancia del parecer, de las apariencias, "obligaciones" o del uso de máscaras, para vivir en el ser y en el querer.

Es muy probable que la pareja correcta sea con quien coincidimos en formación, en criterios de valor y escala de valores, lo cual hará posible que tengan actitudes correctas y complementarias, para llegar a sentirse y vivir en complementariedad, y siendo conscientes de que el bienestar y realización de uno es exactamente el bienestar y realización del o los demás; con lo cual podríamos empezar a llegar a la conclusión de que se trata de un sistema de pareja y de familia funcional.

Todo esto supone que cada uno da lo mejor de sí en todos los ingredientes que son y que fueran necesarios en las diversas y múltiples áreas correspondientes a todo el ser humano, entre las que podemos considerar: el área física, intelectual, afectiva, espiritual, laboral, económica, familiar, social, etc.

Otro de los componentes muy importante es el desprendimiento, renuncia, sacrificio, y sobre todo el estar preparado para el éxito, para la felicidad, además de querer y saber lograr la realización íntegra de la persona individual, de la pareja, de la familia y de todo el ambiente social. Aquí es como se presenta de manera imperante la importancia y riqueza de dar aquello que necesitamos recibir; ya que cuanto demos más atención, afecto, comprensión, respeto, etc., es precisamente aquello que vamos a recibir; considero que esta es la siembra que con buen cuidado nos puede garantizar una gran cosecha en apertura, respeto, comprensión, realización, amor y mucho más.

Otro elemento relevante es el saber comprometerse, y que no es otra cosa que meterse - con - en - pro, o a favor; ya que si no hay compromiso, o uno de los miembros del sistema no se compromete, no existe tal relación de pareja por no haber reciprocidad; siendo esta la postura relacional más crítica y que incapacita para cualquier tipo de convivencia y más aún para lograr realización y/o felicidad. Además, es imprescindible el darse a conocer para hacerse amar; para vivir y disfrutar de una relación abierta y confiable que fortalece toda relación.

ALGUNAS ACTITUDES QUE CONTAMINAN LA RELACIÓN

"Para disfrutar algo es necesario, vivirlo bien"

Es necesario precisar que tanto la soberbia, el egoísmo y el pseudo-orgullo son el inicio u origen de todos los defectos o males, de forma similar que sus contrarios como la humildad y la sencillez son el origen y la base de casi todos los grandes logros y cualidades para la misma persona y se extiende para con todos los demás en cualquier sistema con el que se interactúe. Esto es debido a que solo con la humildad y la sencillez podemos descubrir las grandezas en el más "sencillo, insignificante o pequeño" de nuestros interlocutores; y lo mismo ocurre con el orgullo auténtico que nos permite *crecer - creciendo* y facilitando el crecimiento en los demás que al mismo tiempo es el nuestro, ya que el verdadero orgullo debemos de sentirlo por todo cuanto hacemos de positivo y/o constructivo tanto con nosotros y como con todos los demás. Y contrariamente escuchamos muy a menudo que "por orgullo no le habla, o no se acerca al otro o a los demás"; ante lo cual me permito preguntar: ¿Orgullosos de no hablar, de no hacer nada por el entendimiento y superación de una dificultad o problema? Orgullo de su cerrazón, cuando el ser humano es un sistema abierto al aprendizaje, al crecimiento, abierto a los demás por ser no sólo un ser inmanente sino también trascendente al ser para con... Y esto, porque su realización y felicidad nunca la encontrará en un para sí, sino en un para con los demás.

Sabemos también que el descuido continuo de los pequeños gestos que son importantes en la relación, sumados a un tipo de vida sin respeto de normas o de principios vitales para toda convivencia, es donde la relación se hace casi imposible, tormentosa y esto hace que se torne cuestionable toda actitud, aún las "positivas", y hasta las tendencias y/o intentos por reparar y replantear dicha relación.

El cumplir, respetar y honrar nuestros compromisos nos proporciona la vivencia de una auténtica sa-

tisfacción, una alegría profunda y de acuerdo a nuestra formación y madurez hasta sin ser reconocidos. Y casi por la misma premisa es que la insatisfacción o infelicidad por el incumplimiento produce en toda persona tristeza y ruptura de su imagen para sí mismo, aunque para con los demás se mantenga viva pura apariencia, y aún se pueda elaborar su propio autoengaño como mecanismo negativo y así pueda continuar en la vida. Es decir, una vida falsa, llena de vacíos existenciales, es una vida sin sentido y sin sabores o insulsa.

El fracaso en el matrimonio está garantizado cuando se cree que el o los intereses personales están antes y se tornan más importantes que el proyecto común de pareja y de familia. Es por esta razón que debemos de tener muy claro y siempre presente que la relación conyugal se construye en base a renunciaciones, negaciones y sacrificios; a esto llamo el *morir, para poder vivir; porque construyendo nos construimos*, y quien no está preparado para este tipo de renunciaciones, no está preparado para ningún tipo de convivencia o relaciones sociales, ya que en el egoísmo (ego-ísmo) no hay vida, y en todo caso, es negación de la propia vida.

¿CUÁLES LA CLAVE DEL ESTAR BIEN O BIEN-ESTAR?

Sin lugar a duda, siempre tenemos tiempo para todo aquello que nos es importante, por lo que pregunto: si uno de la pareja dice no tener tiempo para su familia, pregunto: ¿qué tanto le importará su pareja o su familia? Cabe considerar que si contamos y disponemos de más tiempo para el trabajo y cada vez menos para nuestra pareja y/o para nuestra familia, ¿acaso, no podemos inferir qué resulta más importante para él o ella, para deducir qué es primero en su escala de valores? Es indiscutible que en nuestro tiempo como en cualquier otro, es necesario el trabajo para obtener dinero para el bien del sistema familiar, sin embargo, esto exige madurez para poder mantenerse atendiendo toda exigencia que sea necesaria pero en equilibrio, ya que todo extremo por ser una exageración no es bueno y en todo caso es hasta malo. "La persona que es capaz de dedicarle más y más tiempo al trabajo y sin límites, se incapacita para dedicárselo cada vez más a sí misma, a su pareja y a su familia". Urge precisar que el tiempo es de las pocas cosas distribuidas en este mundo con mayor justicia ya que para nadie y sin distinción alguna en creencias religiosas, políticas, étnicas, económicas, entre muchas más; para nadie el día tiene ni menos ni más horas, minutos ni segundos del que corresponde: veinticuatro horas; sin embargo, *el tiempo muchas personas lo viven como que tienen muy poco y pocos son los que tienen mucho*. Ante esta postura existencial podría

decirles que en cuanto podamos organizarnos en el tiempo tendremos más de él, y de igual forma que si disminuye nuestra codicia por el tiempo seremos más ricos en nuestras vida personal, familiar y social.

En la vida debemos ser *grandes administradores*, entendiendo la administración sencillamente como la actitud de organización y distribución adecuadas, y no sólo debemos de saber administrar u organizar el área económica en cuanto a gastos, sino también el tiempo, el intelecto y entre muchos elementos de vida más, consideraré como relevante *la administración de la vida afectiva-emocional* que por ser nuestro Gran Capital de Vida, debemos aprender a administrarla y sobre todo *aprender a vivirla correctamente*, con las normas y principios de vida tanto humanas como divinas, por ser el principal proceso de inversión que nos llevará a multiplicar todo este Capital Vital. Razón por la cual, cuando se pone el capital afectivo emocional en manos de un socio o socia con problemas o incapacitado(a) para llevar adelante esta Gran Empresa Humana Afectiva-emocional, con certeza, hay malos resultados, quedando en quiebra toda la sociedad de vida, muy maltratada, con una experiencia negativa, descapitalizado y difícilmente para volver a pensar en que otra sociedad afectiva-emocional podría resultarle bien, a no ser que asuma la experiencia por si solo y/o con ayuda profesional para precisar las fallas, volviendo a capitalizarse para reiniciar y volver a hacer una nueva inversión con gran certeza y sin temores al realizarla, al saber distinguir ahora quién podría ser el o la mejor socio o socia para su capital afectivo-emocional.

Este enriquecimiento de la persona es producto de un trabajo de resiliencia o de reingeniería humana donde las debilidades se fortalecen y se activan nuevos recursos personales, de tal manera que las carencias, debilidades y amenazas ahora son su mayor fortaleza; y es el verdadero y auténtico Re-nacer o volver a la vida, pero en mejores condiciones que antes, más enriquecido. Se trata de una "crisis" muy bien aprovechada que nos brinda la oportunidad de crecer y ser mejores y donde el peligro se minimiza, se distancia y hasta se ausenta. Esto es volver de sapos a príncipes.

Esta relación exige sentimiento y razón objetiva, de lo contrario, no habrá crecimiento ni realización, ya que mediante el sentimiento y la razón positivos podremos encontrarle sentido hasta al sufrimiento y al dolor, permitiéndonos continuar nuestro proceso evolutivo, debido a que el amor construye, por eso es que *de amor nadie enferma ni muere*, pero sí por desamor podemos enfermar y hasta morir. Y en todo caso, también es importante recordar siempre que "los proble-

mas no se solucionan ni minimizan con gritos sino con comprensión, escucha, búsqueda auténtica, apertura y cariño", ya que las dificultades o los problemas son las expresiones que con mayor frecuencia utiliza el ser humano como protestas concientes y/o inconscientes por falta de comprensión, cariño, etc.

En esta sumatoria de criterios mediante nuestras relaciones ante los sistemas de pareja, de familia y de la sociedad, es que vamos construyendo y dando forma paso a paso, día a día, acto por acto a toda la trama del bienestar, realización y felicidad, sin que tampoco tengamos que empeñarnos en esta búsqueda de manera focalizada ni desesperada, ya que paradójicamente podría gestar el temor del no logro, y como el temor fácilmente genera la ocurrencia, esta postura podría hasta garantizarnos la frustración, el bloqueo, la insatisfacción, la depresión, el vacío existencial por el no logro, ya que actuaría como profecía auto-cumplidora. Razón por la cual con gran amplitud nos ocurre que *lo que más tememos es lo que más logramos*, siendo esto, paradójicamente, aquello que menos queramos lograr.

Amar a los demás requiere esfuerzo, sin embargo, es un esfuerzo muy bien remunerado. Y en todo caso, diría que quien renuncia a este esfuerzo, estaría garantizando la sentencia de muerte de su relación matrimonial en pareja y familia. No está demás precisar que se trata de luchar, no de vencer siempre; y que *sólo pierde quien no da todo lo mejor que lleva dentro de sí, contradiciendo aquel pseudo-criterio de que quien más da es quien más pierde*.

Es importante partir con premisas ciertas y comprobables en el matrimonio ya que muchas "crisis" de pareja sólo existen en la cabeza de quien las piensa, llegando así a contaminar toda su relación al dejarse llevar por sus percepciones subjetivas, imaginación, expectativas erradas o mitos en dicha relación. Así, debemos de tener la seguridad con el mayor principio de la realidad de que *la o las crisis en todo matrimonio estarán presentes indefectiblemente como una sentencia inexorable, y en muchas oportunidades y tiempos*, razón por la que debemos de estar preparados para saber cómo superarlas, de lo contrario serán ellas quienes superen a la pareja y con ellos, todo el sistema familiar por depender de la pareja.

Entre los mitos o expectativas que se llevan al matrimonio, está lo que cada uno espera de su pareja y, mayoritariamente, la pareja quiere mantenerse bien en su relación matrimonial, esperando que se le dé todo aquello que le gustaría recibir, encontrando con principio de realidad que lo que debe de esperar es aquello

que pueda ofrecer y darle su pareja; sin olvidar que si se quiere que la relación de pareja sea funcional cada uno debe de poner lo mejor de sí, y buscar permanentemente estar mejor ambos, ya que si uno de ellos no está bien, el otro tampoco podrá estar bien. Ésta es la exigencia de aprender a vivir en pareja: "estar siempre parejos", ya que de no ser así, la pareja sería solo ficción o apariencia pura, realidad en la que sólo se busca el bien o la funcionalidad hacia fuera, especialmente "por el qué dirán"; es decir, por el parecer mas no por el ser; relación que contamina y nubla por la negación de la realidad del Ser que es uno de nuestros esenciales de vida, y por eso destruye al dar prioridad al parecer.

Es significativo tener presente que la armonía es connatural a toda persona humana, por esta razón es que todos nos acostumbramos a las virtudes de los demás, y de nuestra pareja en especial, tanto que si llegaran a ausentarse dichas virtudes, el reclamo se hace de manera inexorable y con gran énfasis, no ocurriendo lo mismo ante los defectos que contrariamente cuando se distancian o ausentan. Es un gran error no tomarlos en cuenta para felicitar a la pareja y aprovechar en reforzar la eliminación y/o superación del mismo; y así asegurarse que cada día que pasa sin dicho defecto estará cada vez más distante de la pareja y de toda relación existente, garantizando de esta manera mayor y mejor bienestar consigo mismo y con los demás con quienes interactúan.

En condiciones diversas es importante la risa como expresión de alegría, contento, felicidad y dadora de salud por ser propia e innata a toda persona humana, por eso debemos aprender a reír "a pesar de todo", esto debido a que la vida no es nada fácil para nadie. Sin embargo, debemos de saber asumir bien la vida para buscar en ella nuestra realización y felicidad, búsqueda connatural en todo ser humano; esto nos hace funcionales exactamente como la pareja que la reconocemos funcional, en la que encontramos criterios complementarios y coincidentes en formación, escala de valores, criterios que generan actitudes adecuadas, flexibles y complementarias entre sí, donde el bienestar de uno es el del otro. Esto demanda renuncia, sacrificio, flexibilidad y, en especial, estar preparado para ser exitoso, feliz y querer lograr la realización íntegra en los diversos sistemas con los que interactúa.

Alcanzar realizar bien un compromiso, proporciona satisfacción y alegría profunda, y por esta misma razón, la infelicidad produce tristeza, ensimismamiento y desazón. Aquí cabe considerar la relación de los padres con los hijos que si se cumple correctamente cada rol, la vida de todo el sistema es satisfactoria y los hijos

obedecen, por lo que debemos de tener muy presente que en los sistemas familiares disfuncionales los hijos no sólo no obedecen sino que son quienes mandan.

Amar a los demás, exige un gran esfuerzo por sus renuncias necesarias, sin embargo, es satisfactorio porque ese esfuerzo realizado resulta ser muy bien remunerado; aunque debemos de considerar que *en la vida se trata de luchar más no de lograr vencer siempre y así predicaremos con el ejemplo*. Por esta misma razón y en pro de nuestra humanidad, considero que así como lo primero que se nos enseña al nacer es casi siempre a reír, también entre esos primeros aprendizajes debería de ser el enseñar con la mayor certeza y convicción posible, que *ningún ser humano nace infeliz ni feliz*, y que en todo caso si llegara a ser feliz, infeliz o desgraciado sería por sus propios aprendizajes en sus procesos de interacción en especial en el sistema familiar y con la o las personas que le son significativas para él. También debemos de considerar que no necesariamente porque alguien encuentra en su sistema familiar algún tipo o estilo de vida tiene que hacerlo suyo, y en todo caso si así fuera, debemos de precisar que ésta es una elección. Esta es la forma como cada persona va construyendo o destruyendo su propia vida, dependiendo de sus elecciones y decisiones día a día.

Además, cabe precisar que el ser humano es un ser selectivo por naturaleza, selectivo en todo cuanto llega a tener, desde su propia ropa, amistades, etc., y entre lo poco que no elegimos están nuestros padres. Así, de esta manera queda totalmente de lado y sin razón que se justifique poder cantar como cierto o verdadero que: *"soy rebelde porque el mundo me hizo así"*, porque ya no sería el mundo sino uno mismo quien debe de asumir la responsabilidad de ser como es y sin culpar a nada ni a nadie, tanto que podría siempre preguntarse si su forma de ser y quién está siendo es como quiere ser, y si la respuesta fuese negativa, preguntaría *¿Qué te impide poder cambiarla y ser como quieres ser?* Es evidente que aquí corresponde hablar de una herencia cultural, mas no genética, dado que la forma de ser positiva o negativa la toma cada persona de todos los sistemas con los que interactúa y por elección y decisión propia, aún estando equivocada en sus elecciones y decisiones.

Con todo esto diría que *"ser feliz o no serlo"* depende mucho de nosotros mismos, de nuestros aprendizajes, experiencias e información con la que nos quedamos y convivimos porque son las formas de ser, la información que elegimos y decidimos hacerlas nuestras, sin olvidar que también tenemos la gran oportunidad de desaprender y/o re-aprender como una gran medida rectificadora o auto-correctiva, esto en cada caso

individual. Mientras que en pareja encontramos que por ser dos, depende de que cada uno ponga lo mejor de sí, con la limitación de que si uno de ellos no quiere o no le importa porque pretende si quiere vivir con el programa de: *"si me amas, acéptame o quíereme como soy"*, entonces, el otro miembro de la pareja tendrá que tomar su propia decisión ante esta pseudo posición existencial, ya que esta postura es la más auténtica negación del Ser y de toda relación de pareja que pueda existir en una persona.

Entonces, diremos que la felicidad, la realización, el éxito o la dicha, no es algo que nos corresponde así porque así, y que no se encuentra fácilmente ni en cualquier lugar ni de cualquier forma, aunque nuestra naturaleza tienda a todo bienestar, sino que es algo que vamos logrando y construyendo permanentemente con nuestras elecciones y decisiones cada día de nuestra existencia, ya que la felicidad o realización es dinámica, nunca la tendremos para siempre ni de forma íntegra. Sin embargo, la sumatoria permanente de los logros y satisfacciones es lo que nos facilitará el bienestar y entusiasmo para continuar sumando y hasta multiplicando los pequeños logros que nos harán sentir grandes, de acuerdo a lo que significa y nos hace vivir aquello que reconocemos como realización, satisfacción y/o felicidad que cuando es claro y preciso, sabemos por donde dirigimos para empezar a dar nuestros primeros pasos independientemente aun que la cima sea baja o alta. Esto nos da un dato muy importante como es el hecho de empezar a trabajar, a avanzar y a hacer nuestras vidas con lo que contamos o tenemos, en contraste con quienes viven sólo lamentándose de todo aquello que no tienen o no han logrado, sin la posibilidad de disfrutar de lo que si tienen, porque esto nos demuestra que son personas sin proyectos de vida y que "existen" con tal ceguera que ni de lo que pueden ver a su alrededor pueden disfrutar, y muy probable también se deba a que si no tienen confianza en sí mismos, no podrán confiar en el mundo ni en ninguna persona, ya que nadie puede dar aquello que no tiene.

Alcanzar la satisfacción, realización o la felicidad, es algo muy propio de cada persona, es decir, que lo que haría feliz a alguien, quizás no ocurriría lo mismo con otro; aquí encontramos la relevancia del marco de creencias, la epistemología, la filosofía de vida de cada persona que es la que va a precisar y hasta determinar en muchos casos qué hace feliz a cada uno. Es importante precisar que *"conforme creemos, vivimos"*. Por eso, tener un sentido de vida claro y consistente, nos ofrece mejores opciones en nuestras elecciones y decisiones y, por lo tanto, de desarrollo personal, de crecimiento y sabiduría existencial.