

# Diez salvavidas

Son muchas las cosas sencillas que se pueden hacer para mantener la armonía familiar. Sugiero las siguientes:



1. *Levantad bandera blanca.* Cada día muchos hechos desagradables que no dependen de nosotros (ruidos, el coche que no arranca, un documento perdido, etc.) nos hace literalmente “descarrilar” de las vías de la normalidad. Reaccionar gritando, dando portazos, imprecando o desahogándose con los más cercanos no cambia para nada el resultado y aumenta la frustración. “Levantar bandera blanca” significa conjurar el efecto avalancha: un pequeño estallido de nervios empieza a crecer hasta convertirse en una guerra civil. No significa resignarse, sino vivir sabiendo que las cosas no serán nunca como las deseamos. Una niña de cuatro años calmó de repente la frustración incipiente de su madre que acababa de romper una tacita de china diciendo tranquilamente: “¡Es la vida!”.

2. *Escuchad.* La escucha es la píldora milagrosa de resultados garantizados. Basta pensar en lo que apreciamos a las personas que nos escuchan, porque sentimos que nos comprenden y estiman. El que no logra que se le escuche se siente mortificado e insatisfecho. El verdadero mal está en que muchas personas no son conscientes de que son malos escuchadores. Se requieren dosis abundantes de honradez y humildad, esfuerzo y paciencia, pero los resultados son milagrosos: dar a alguien la sensación de que se le escucha y escuchar efectivamente es un magnífico reductor de estrés. Además dejar que los otros digan la última palabra es casi siempre una señal de fortaleza y de equilibrio. Significa, sobre todo, que no queréis plantear una discusión del tipo: “A ver quién gana aquí”.

3. *Aceptad las diferencias.* Cada persona tiene un modo de afrontar y resolver los conflictos; tiene una escala de valores personal. Y todos estamos convencidos de que nuestro modo de ver es siempre incontestable. El problema está en que los otros piensan del mismo modo. Esposo, hijos, amigos, vecinos están convencidos de la exactitud de sus opiniones. La riqueza y el progreso de la humanidad dependen precisamente de las diferencias. En vez de montar a caballo y desenvainar la espada cuando alguno nos contradice, repetíos: “Es natural: esa persona ve las cosas de un modo diferente”. El que respeta sinceramente las opiniones diferentes se ahorra un buen número de conflictos y aplaca la agresividad de sus interlocutores.

4. *Las personas, siempre las primeras.* Un padre tenía siempre las mismas reacciones ante los pequeños incidentes (platos rotos, una mala nota...). Decía al hijo: “No importa. Todo se puede sustituir menos a ti”. Es increíble el efecto tranquilizador que pueden tener palabras como esas. Al cónyuge y a los hijos les agrada mucho saber que sus personas y sus sentimientos cuentan más que todos los bienes materiales. Todo lo que a primera vista parece importante (la limpieza, hacer la comida, los programas de televisión, la compra y las otras tareas diarias) se puede dejar para después, pero no las emociones que afectan a las personas. Sobre todo las de los

## ***Diez salvavidas***

niños. Acordaos siempre de *lo que llevaréis al Paraíso*. No serán los objetos ni la cuenta corriente sino la capacidad de dar y compartir.

5. ***Haced acopio***. Vivimos a un ritmo loco. La mayoría de las personas desea el don de la ubicuidad para llegar a todo. Es vital levantar el pie del acelerador y encontrar momentos de pausa: recordad el domingo como día de descanso, la alegría de vivir juntos, de hacer acopio espiritual. Encontrad tiempo para leer un buen libro, ver una película, jugar con vuestros hijos, escuchar música, etc.

6. ***Cuidad la salud***. La actividad física y todo lo que mantiene eficiente al cuerpo contribuyen al bienestar de la vida familiar: se duerme mejor, se evitan la intolerancia y crisis de nervios, hay más dinamismo y ganas de vivir.

7. ***Cuidad vuestra casa***. Vuestra casa cambia y crece con vosotros: es el espacio vital de vuestra familia. Pensad en ella con gratitud: os protege del frío, del calor y de los intrusos. No es un ídolo ni un museo. Amadla con indulgencia y flexibilidad: es el lugar más bonito del mundo y es todo vuestro y de las personas a las que queréis.

8. ***Expresad vuestros sentimientos***. Los sentimientos que más se expresan son, por desgracia, los negativos. Por eso no perdáis nunca la ocasión de decir "Te quiero". Es sencillo, gratuito y hace milagros. Es un verdadero bálsamo para el que lo dice y para el que lo escucha. Cambia la jornada de las personas: es el regalo perfecto.

9. ***Dad buen ejemplo***. Vuestros hijos no harán nunca lo que predicáis, sino solo lo que viven y lo que hacéis vosotros. Preguntaos cada día: "¿Cuál es el mensaje que estoy dando a mis hijos?".

10. ***Compartid las actividades espirituales***. Pocas actividades unen a la familia como rezar juntos y vivir juntos la propia fe. Haced de las fiestas del año un acontecimiento de alegría y de intensa comunión; participad juntos en alguna iniciativa parroquial o de voluntariado.

**Bruno Ferrero**

**Fuente: Boletín Salesiano. Noviembre 2012.**

<http://www.boletin-salesiano.com>