



Año Internacional Familia

# En una FAMILIA se aprende a VIVIR

— Joaquín María García de Dios —

## *Porque vivir es un arte: el arte del bien vivir.*

*En un nido se nace. En un nido la gaviota se adapta a la nueva vida. En un nido se le desarrollan sus alas para poder volar. Porque su destino es volar. Y los vuelos van a hacerse todos fuera del nido. Con idas y venidas al principio. Hasta que llega un día en el que el nido se abandona definitivamente.*

*Es un arte en las madres aceptar que esas alas que les dieron ellas a sus crías no son para que ellas las acaricien con ternura sino para capacitar a sus crías a utilizarlas para volar. Lo mismo que el destino del volar es la libertad, una nueva vida en libertad.*

*En los casos más afortunados el vuelo es una exhibición tan deslumbrante de seguridad, de libertad y de habitar la profundidad infinita de los azules de los cielos que las madres se quedan tan encantadas del vuelo que se olvidan de que el nido quedó vacío y apenas recuerdan tantas historias irrepetibles convividas en el mismo.*

*Juan Salvador Gaviota es un homenaje a las alas, a los cielos, a las madres, a la libertad y al arte de haber aprendido a vivir en libertad.*

*En la familia más que enseñar los padres, aprenden los hijos.*

*En la familia, si no se aprende a vivir bien todo lo demás no merece demasiado la pena.*

*En la familia debería lograrse que eduquen hasta las paredes con sus mensajes.*

*Pero la obra de arte privilegiada que deben conocer los hijos son la persona de sus padres y su experiencia de amor y de servicio profesional a la sociedad y de sentido en todos los acontecimientos de la propia vida y de la vida de sus hijos.*

*Unos padres son y se sienten muy afortunados cuando te presentan llenos de orgullo a su hijo: "Mira: éste es nuestro hijo". Pero yo nunca he sentido tanta emoción y admiración como cuando a un hijo le merece la pena presentarte a sus padres y te lo dicen con todo el orgullo de sus pocos años:*

*"Mira, Joaquín: éstos son mis padres". Nadie ha tenido en este mundo mayor fortuna que la de haber tenido unos padres que, por haber aprendido a vivir, son capaces de lograr que sus hijos también aprendan.*

## El arte del bien vivir

Porque la vida a las veces se vive. Pero otras veces nos vive. Y no pocas veces se aguanta. Algunos la disfrutan. Todos la aprenden. Y para los más sensatos y afortunados la vida es el resultado del aprendizaje de la vida: porque si no se aprende a vivir ¿para qué nos sirve todo lo demás?

El vivir es un arte: y todo arte supone unos objetivos, saber bien lo que quere-



***El vivir es un arte:  
y todo arte supone unos  
objetivos, saber bien lo que  
queremos en nuestra vida y  
de nuestra vida.***

mos en nuestra vida y de nuestra vida. Pero supone muy prioritariamente una disciplina, un disponer de nuestras personas, de nuestros sentidos, de nuestros sentimientos. Y supone disponer de la inteligencia de una manera productiva: supone comprender a las personas y las situaciones. Supone adaptarse de una manera creativa. Y supone inventar salidas para las situaciones sin salida.

Y, como toda obra de arte, nuestra vida está en permanente exposición a los que la quieren ver. Y todos consideramos un privilegio ver vivir a las personas mayores que aprendieron a hacerlo. Y ellas están regalando su vida, sin enterarse, como la rosa, la puesta de sol, el trino del pájaro o el revuelo de la gaviota. Pero es su mayor regalo a la humanidad que les rodea: su obra de arte, nunca mejor dicho, es su propia persona.

La educación familiar, teóricamente, pretende enseñar a vivir. Y el marco familiar, es, con mucho, el escenario privilegiado para este aprendizaje. Claro que sólo para enseñar a vivir. No para enseñar a triunfar, a tener, a consumir o a aparentar más que a vivir. Porque entonces la familia estaría dimitiendo de su situación privilegiada.

## El arte de la irrenunciable aceptación de sí mismo

El arte irrenunciable, radical y base de todo lo que quede por construir. Aceptar la propia persona, con sus cualidades, posibilidades y limitaciones. Lo más sensato, lo único sensato, es vivir con lo que tenemos y con lo que somos capaces de lograr.

Y esta aceptación de nuestras personas nos lo dan los demás, preferentemente y de una manera inicial y estable, la familia. No es lo mismo que te reciban con las yemas de los dedos que que te reciban de uñas. Nadie puede aceptarse a sí mismo si antes no se ha sentido aceptado.

Pero un padre, una madre, en tanto lo son en cuanto aceptan a sus hijos. Cuando se distancian, cuando subrayan al niño como el estorbo que no les deja hacer su vida, cuando llevan cuentas de lo que los hijos hacen mal y nun-

***El arte irrenunciable, radical y base de todo lo que quede por construir. Aceptar la propia persona, con sus cualidades, posibilidades y limitaciones.***

ca necesitan subrayar todo lo que hacen bien, cuando no tienen tiempo para escucharles, cuando les vale más la televisión, la diversión, el trabajo que sus propios hijos, entonces es muy difícil que en el hijo surja una aceptación de su propia persona.

Y aceptación de su propio sexo, de su historia personal, de las circunstancias inseparables de su persona, de su

situación actual, de su puesto entre los hermanos, de sus logros. Y comprensión de sus logros frustrados. Creando las condiciones de tener logros y tiempo para que ellos, los hijos, aprendan a aceptarse antes y por encima de sus enfados y de sus fracasos.

Y el comentario desde el amor para que les merezca la pena ser coherentes y no estar favoreciendo los equívocos respecto a nuestras propias personas. Aprender, en el contexto familiar a no confundir lo que se desea con lo que se intenta eficazmente. Ni confundir lo que se dice y lo que de hecho se hace. Y no andar siempre a la búsqueda de racionalizaciones de nuestros fracasos.

Y no olvidar que, no pocas veces, se sienten mejor aceptados algunos hijos con sus limitaciones físicas evidentes que otros niños que tienen logros pero a los que se les está culpabilizando continuamente de sus fracasos. Quien no se sienta comprendido y aceptado incondicionalmente, y sólo se siente aceptado cuando sus resultados están respondiendo a las expectativas de sus padres, lo único que aprenden es que sus padres, más que a ellos, quieren a sus resultados y más que aceptar sus personas reales están echando de menos sus sueños irrealizados. La amargura de muchos hijos nace así. Y la amargura traduce la imposibilidad de aceptarse a sí mismos por no haber sido aceptados por los de su casa.

## El arte de poder, saber y querer convivir

Son cuatro verbos clave, pero tres se subordinan a esa experiencia que vuelve a tener su escenario privilegiado en el hogar y en la familia. Si en la propia familia no se ha aprendido a convivir, no habrá institución que pueda lograrlo a un nivel suficiente y decentito.

Alguna vez en algunas familias no se puede convivir: la presencia del amargado permanente; la presencia de un hijo enganchado a la droga que, involuntariamente, pero de una manera sistemática y eficaz, va destruyendo la convivencia y hasta llega a amenazar la supervivencia de la familia.

Saber convivir: porque es un arte: y los padres que tienen arte y sensibilidad crean el estilo de familia y de lenguaje familiar que enseña los comportamientos de la convivencia. Y eso se aprende de los padres que conviven: viven con los hi-

***Querer convivir: y ponerlo como la primera opción familiar. Pero no ponerlo yo como primera opción exigida a los demás, sino como primera opción mía brindada a los demás. No exigir que los demás convivan conmigo y a mi ritmo, sino acomodarme yo a las necesidades y a los ritmos de los demás.***

jos en el tiempo, en los espacios, en las palabras, en los logros participados ...

Querer convivir: y ponerlo como la primera opción familiar. Pero no ponerlo yo como primera opción exigida a los demás, sino como primera opción mía brindada a los demás. No exigir que los demás convivan conmigo y a mi ritmo, sino acomodarme yo a las necesidades y a los ritmos de los demás. Se trata de un aprendizaje progresivo, pero la voluntad, el querer, a pesar de la crisis adolescente, mide el nivel de la calidad personal de cada uno de los miembros de la familia.

Convivir que no es parasitar a costa de los demás. Que no es estar echando en cara lo que hay que aguantar a los demás. Compartiendo ámbitos y experiencias y siendo sensibles y justos ante las aportaciones de cada uno. (Todo hijo debe a sus padres el serlo. Pero los padres no pueden olvidar que deben al hijo el ser padres).

Hay algunas condiciones indispensables para el aprendizaje de la convivencia en el ambiente familiar: no sembrar la guerra en palabras (criticar, develar secretos e intimidades) ni en decisiones (tantos testamentos que han roto la fraternidad!). Favoreciendo los ritos de encuentro, las tertulias de sobremesa preferidas a las chorradas televisivas. Y siempre desde la libertad, no desde los "reglamentos domésticos". Convivir como una opción, más que como un deber (que también lo es) pero como algo que se aprende y eso supone el tanteo, las experiencias positivas y las desafortunadas.

De todas maneras nunca podemos olvidar que la convivencia dentro de nosotros está: sus muestras exteriores son: el talante de diálogo; el escuchar hasta comprender; el no ser violento, ni insultante, ni irónico con ninguno de los miembros de la familia; no situarse a la ofensiva, pero tampoco a la defensiva; centrarse más en los sentimientos de las personas que en sus hechos; admitir que nosotros también podemos estar equivocados y, sobre todo, favorecer, crear y respetar ámbitos para la intimidad de cada uno de la familia ya desde

## Evocando un documento de 1692

Se encontró en la antigua iglesia de San Pablo en Baltimore. Y brindaba una especie de recetario parecido a éste:

*No busques la aprobación de los demás: busca tu propia aprobación.*

*No te encadenes al pasado: en ningún sentido: enraizado en el pasado, pero los árboles nunca han sentido las raíces como una cadena sino como la posibilidad de recibir la savia y la vida.*

*Libérate de las preocupaciones inútiles.*

*Siéntete libre ante los convencionalismos que te quieren imponer.*

*Adiós a la ira y a los rencores: déjalos marchar y desvanecerse.*

## Y en versión actualizada

Algo que hacer cada día: que nos valga y que les valga.

Alguien a quien amar cada día: logrando que se sienta amado.

Algo que esperar cada día: manejando con tino la espera y la esperanza.

De alguien que dedicó toda su vida a enseñarnos a vivir, se dijo como resumen de su propia vida: "Pasó haciendo el bien". Haciendo las cosas bien. Y haciendo las cosas que sirven y que valen.

Y por eso hay quienes han sintetizado el aprendizaje de su vivir en estas dos aspiraciones: "Que mi vida sirva para algo" "Que mi vida le sirva a alguien".

muy pequeños. Porque sólo va a crearse un clima de convivencia de calidad cuando cada uno pueda disponer de un pequeño espacio para su intimidad.

Sin familia no hay convivencia. Pero convivir sí que es un arte que, por supuesto, sólo se aprende con experiencias satisfactorias de convivencia.



## El arte de sufrir menos y lo mejor posible

El sufrimiento es una realidad humana: sufrimos porque somos humanos. Y sufrir, al menos a una mayoría, nos hace más humanos.

Muchos de nuestros sufrimientos suceden y nos tocan. Otros nos los causan los demás. Y algunos nos los causamos a nosotros mismos.

Hay un montón de sufrimientos que podemos evitar: todos los que provienen de la falta de salud como consecuencia de abusos de la misma: y que van a aparecer en la propia persona o en personas de las generaciones siguientes.

Hay un montón de sufrimientos que provienen de crearnos necesidades que no vamos a poder satisfacer. De alimentar expectativas que nos mantienen vivos mientras las soñamos pero que, después, a la hora de la verdad, hacen más dura la caída. Hay sufrimientos que nos vienen de atribuir intenciones a los otros: intenciones que no existen (El perro ladra, no "te" ladra). Hay sufrimientos que provienen de concepciones inconcebibles de un Dios sádico, administrador de enfermedades y catástrofes calculadas e intencionadas.

Todos saben que hay no pocas maneras de afrontar el problema de los sufrimientos: y, desde luego, como punto de partida, evitar todos los que se puedan evitar. (Cuánto sufrimiento por cáncer en personas queridas: si la ciencia y la tecnología se hubiesen centrado preferentemente en la investigación y erradicación del cáncer, y si la mitad de lo que emplea el mundo en divertirse se invirtiese en remediar el cáncer, a estas alturas el cáncer no sería una amenaza

ni la fuente de tanto dolor y sufrimiento entre las personas de nuestro mundo).

El sufrimiento se lleva mucho mejor cuando se comprende lo que está pasando. Y cuando se le coloca en su sitio: dí que hiciste algo mal y no digas que eres malo, ni que eres incapaz, ni que la cosa salió mal. No. Aprende a situar los hechos y tus sentimientos.

Pero la medida privilegiada en torno al sufrimiento es trata de prevenirlo que consiste, fundamentalmente, en verlo venir y lograr que no venga.

No pocos han ensayado todo lo que significa dar sentido al dolor: unos desde el estoicismo, otros desde la aproximación al dolor ajeno y otros desde sus opciones religiosas, logrando que predomine el amor al que sufre sobre la presencia del mismo sufrimiento.

Y, desde todas las opciones antropológicas, la higiene mental: no acumular en un sólo día todos los sufrimientos de la vida. Le basta a cada día su propio afán: no padecer cada día toda la historia pasada (impidiendo que cierren las heridas); ni padecer cada día toda la presentida historia futura (todos los miedos, inseguridades, adelantos de dolores físicos y de desgracias imaginadas) ...

Ya que, por mucho que hagamos, no lograremos eliminar el sufrimiento de nuestras vidas, la familia puede lograr que aprendamos a sufrir un poquito menos y, por supuesto, un poquito mejor.

## El arte de disfrutar más y mucho mejor

El placer es una palabra y una realidad que ha tenido muy mala suerte: descalificado por ascetas y amargados (¿en nombre de Dios? eso es imposible: el placer es la finura del creador); puesto en entredicho por muchos educadores (hay



que enseñarles a sufrir porque van a tener mucho que sufrir en la vida: pero las personas que han sido más felices son las que se han capacitado mejor para llevar los contratiempos).

Es el gran acompañante de la experiencia humana y el objetivo de toda cultura y de todo proceso educativo: lograr vivir lo mejor posible.

Es un privilegio de los que aprendieron a vivir disfrutar de lo que se vive y disfrutar del cómo lo vivimos, cayendo en la cuenta y regocijándonos. Porque pasamos sobre infinidad de pequeños placeres sin valorarlos.

Disfrutar de lo que se tiene y no pasarse la vida echando de menos lo que nunca se podrá tener.

Capacitándose para disfrutar con la mejora de nuestros sentidos: potenciarlos corrigiendo sus fallos, entrenando su funcionamiento y llegando al siempre más: capacitándolos para oír la música, apreciar la belleza del cuadro, del paisaje y del rostro y el perfil hermoso y atractivo.

Disfrutar con los afectos de los afectos. Aprendiendo a recibir ternura y a expresarla y, sobre todo, a disfrutarla. Y lo mismo con los hallazgos de la inteligencia.

Enriqueciendo nuestras vivencias del hoy con las experiencias positivas del pasado y sintiéndose autores del sentido del propio futuro. Con la sensación de que somos capaces de dar sentido a nuestra propia vida. Incluso cuando nos llegan los contratiempos, cogiendo el timón, manejando las velas para llevar, de nuevo, la iniciativa.

Sin competir con los demás sino superando las propias limitaciones. Y comprobando, cada vez con más eficacia, que uno de los mayores placeres humanos consiste en lograr objetivos difíciles gracias al propio esfuerzo.

Como dijo William George Ward: "El pesimista se queja del viento. El optimista espera que cambie. El realista ajusta las velas".

## Para lo que he vivido

### Prólogo a su autobiografía

*Tres pasiones, simples, pero abrumadoramente intensas, han gobernado mi vida: el ansia de amor, la búsqueda del conocimiento y una insoportable piedad por el sufrimiento de la Humanidad. Estas tres pasiones, como grandes vendavales, me han llevado de acá para allá por una ruta cambiante, sobre un profundo océano de angustia, hasta el borde mismo de la desesperación.*

*He buscado el amor primero, porque comporta el éxtasis, un éxtasis tan grande, que a menudo hubiera sacrificado el resto de mi existencia por unas horas de este gozo. Lo he buscado, en segundo lugar, porque alivia la soledad, esa terrible soledad en que una conciencia trémula se asoma al borde del mundo para otear el fío e insondable abismo sin vida. Lo he buscado, finalmente, porque en la unión del amor he visto, en una miniatura mística la visión anticipada del cielo que han imaginado santos y poetas. Esto era lo que buscaba, y, aunque pudiera parecer demasiado bueno para esta vida humana, esto es lo que –al fin– he hallado.*

*Con igual pasión he buscado el conocimiento. He deseado conocer el corazón de los hombres. He deseado saber por qué brillan las estrellas. Y he tratado de aprender el poder pitagórico en virtud del cual el número domina el flujo. Algo de esto he logrado, aunque no mucho.*

*El amor y el conocimiento, en la medida en que ambos eran posibles, me transportaban hacia el cielo. Pero siempre la piedad me hacía volver a la tierra. Resuena en mi corazón el eco de los gritos del dolor. Niños hambrientos, víctimas torturadas por opresores, ancianos desvalidos, carga odiosa para sus hijos, y todo un mundo de soledad, pobreza y dolor convierten en una burla lo que debería ser la existencia humana. Deseo ardientemente aliviar el mal, pero no puedo, y yo también sufro.*

*Esto ha sido mi vida. La he hallado digna de vivirse, y con gusto volvería a vivirla si me ofreciese la oportunidad.*

*Bertrand Russell. Autobiografía. 1872-1914.*



### ACTIVIDADES PARA UNA ESCUELA DE PADRES

1. Idear un programa de educación familiar seleccionando algunos de los valores que se ofrecen en este artículo.
2. Idear un programa de educación familiar utilizando el documento de Bertrand Russell reproducido en el artículo.