

ESPERANZA

para las
familias de hoy

WILLIE & ELAINE OLIVER



REVIEW AND HERALD® PUBLISHING ASSOCIATION

Since 1861 | www.reviewandherald.com

Contenido

Introducción	5
1 — La familia: la invención de Dios	11
2 — El matrimonio a la manera de Dios	18
3 — Cómo criar hijos exitosos	29
4 — ¿Roca o arena?	40
5 — Cómo convertirse en aliados íntimos	48
6 — Cómo comunicarnos con gracia	56
7 — No hay excusas para el abuso en la familia	63
8 — Cómo prevenir las crisis matrimoniales y el divorcio	72
9 — Cómo encontrar paz siendo soltero	81
Epílogo	90

1

La familia: la invención de Dios

Familia es una palabra maravillosa que suscita sentimientos cálidos en la mayoría de las personas en todo el mundo. Es lo primero en lo que las personas piensan cuando están en peligro, y también cuando hay algo bueno que compartir o celebrar. La familia es lo primero en nuestros pensamientos después de un tiempo de ausencia debido a los estudios o el trabajo. Después de estar lejos por algún tiempo, lo que más piensa la mayoría es en querer abrazar a sus seres queridos y disfrutar del entorno familiar de su hogar. Después de Dios, la familia es siempre el grupo más importante que

nos hace sentir seguros, protegidos y acogidos.

La experiencia familiar no sucedió por casualidad. La familia fue el plan de Dios para la raza humana desde el principio de los tiempos. Es el grupo del que obtenemos nuestra identidad, nuestro nombre y nuestras tradiciones. La familia es la gente con la que tenemos una relación a largo plazo y, con frecuencia, con quienes nos sentimos más cómodos. La familia es casi siempre donde obtenemos la fuerza impulsora interna que influye en nuestros objetivos y aspiraciones, e incluso en nuestra sensación de bienestar: quiénes somos realmente o quiénes queremos llegar a ser.

Cuando pensamos en la familia, reflexionamos sobre nuestros padres, hermanos y hermanas, abuelos, tías, tíos, primos, cónyuges e hijos. A veces incluso consideramos a los buenos amigos como familia, porque

- crecimos juntos en la misma iglesia o barrio
- somos de la misma ciudad o país
- pertenecemos a la misma tribu o región
- nos adaptamos o conectamos de alguna manera especial
- compartimos valores, objetivos o afinidades similares

Lo que nos viene a la mente cuando pensamos en familia son nuestros recuerdos de rostros, formas,

fragancias o conversaciones; espacios privados y públicos; una casa o apartamento, una ciudad o un suburbio; una granja o un pueblo, una iglesia o una escuela; una cocina y alimentos.

En el libro del Génesis, Moisés describe los comienzos de la familia de esta manera: “Y Dios creó al ser humano a su imagen; lo creó a imagen de Dios. Hombre y mujer los creó, y los bendijo con estas palabras: ‘Sean fructíferos y multiplíquense; llenen la tierra y sométanla’” (Génesis 1:27, 28).

La Biblia, la literatura inspirada que describe la conversación de Dios con los seres humanos, comparte en el primer capítulo del primer libro que Dios creó a la familia, enfatizando la gran importancia que esta unidad básica de la sociedad tiene para Dios y, por consiguiente, debería tener para nosotros.

A pesar del plan de Dios para la felicidad de la familia, todos sabemos que las cosas no siempre han funcionado tan bien como se suponía. Los esposos y las esposas a menudo no se llevan bien. El matrimonio, que debía durar hasta la muerte, a menudo termina en divorcio, o la relación ni siquiera llega al matrimonio antes de dar a luz a los hijos, separarse y causar mucho dolor. Los padres y los niños a menudo están enojados el uno con el otro: los padres se sienten desafiados, mientras que los niños se sienten controlados o abandonados por los que se suponía que los cuidaban.

Estas experiencias a menudo son confusas,

porque lo que anticipamos que nos brindaría una sensación de felicidad, sentimientos de acogimiento y de seguridad ha sido todo lo contrario para muchas personas en nuestro mundo de hoy, quizás incluso para ti que ahora mismo estás leyendo este libro.

Ante la decepción y la angustia, nos complace compartir la buena nueva de que hay esperanza para la familia de hoy. Si adoptamos las actitudes populares en la sociedad: pensar en nosotros mismos primero, después y siempre, en qué puedo obtener en vez de qué puedo dar, las familias continuarán experimentando angustia, depresión, tristeza, desesperanza y miseria. La esperanza está en echar otro vistazo a los principios que Dios quiso que las personas siguieran para que sus familias pudieran ser lo que él se propuso cuando las creó. Más allá de solo mirarlos, la puesta en práctica de estos principios nos permite experimentar la alegría, el calor y la paz que la familia debe brindar, pues para eso fue diseñada.

Entonces, ¿cómo describirías tus relaciones familiares? ¿Hay paz y una sensación de satisfacción en tu hogar todos los días, o tu vida familiar se parece más a una pelea callejera de la que estás intentando alejarte, o a la que intentas sobrevivir todos los días? ¿Crees que estás progresando en tu búsqueda por desarrollar una familia más fuerte y saludable, o cada día que pasa te sientes más enojado, frustrado, irritado e indefenso?

¿Qué puedo hacer para mejorar mis relaciones

desde el fracaso aparente hasta forjar relaciones en las que los miembros de la familia verdaderamente se comunican?

Me alegro de que formule esta pregunta. La verdad es que no hay familias perfectas, porque no hay personas perfectas. Entonces, cuando hablamos de una familia que se siente conectada, no estamos hablando de una familia a salvo de problemas. Más bien, estamos describiendo a una familia que disfruta de niveles relativamente altos de satisfacción y estabilidad entre sus miembros. Una familia que está conectada de manera saludable (cónyuges, padres e hijos) procura manejar los conflictos de manera oportuna, y está comprometida a ser paciente, amable, comprensiva y perdonadora. Si bien este tipo de compromiso no es fácil, vale la pena, y contribuirá a la felicidad, la salud y la calidad de vida de cada familia que lo pone en práctica.

Para que las familias puedan superar los años con una alta probabilidad de éxito, es importante que sus miembros se comprometan a superarse cada día, uno a la vez. Cada miembro de la familia debe tener el propósito de llevarse bien con los demás de manera significativa todos los días: escucharse unos a otros, practicar la paciencia unos con otros, cuando hacer lo opuesto es mucho más fácil porque es natural.

Estos son los hábitos que, si se practican diariamente, construyen familias más fuertes y sanas al paso de los años y hacen que los miembros de la

familia se sientan seguros, protegidos y apoyados, logrando que sea mucho más fácil lidiar con las dificultades que en algún momento experimentarán. Cuando se trata de proteger a una familia de eventos inesperados, este tipo de relación familiar es mejor que cualquier póliza de seguros.

Los especialistas en familia a menudo dicen que la calidad de una familia depende de la calidad de su comunicación. Querer desarrollar una relación familiar sólida sin una comunicación saludable es como intentar hacer jugo de uva sin uvas. Es simplemente imposible. La comunicación saludable es la principal habilidad que se necesita para mantener un fuerte sentido de familia. Cuanto más se estrecha la relación familiar, más cuidadosa y respetuosa debe ser la comunicación.

En su libro *The 7 Habits of Highly Effective Families* [Los siete hábitos de las familias altamente efectivas],¹ Stephen R. Covey, un destacado experto en familia, comparte el concepto de “ser proactivo” como una habilidad que se utiliza para alcanzar una comunicación efectiva. En esencia, la idea es que entre un estímulo y la respuesta, lo que alguien te dice y cómo respondes, hay un espacio. En ese espacio, cada miembro de la familia tiene la libertad y el poder de elegir su respuesta: qué dice y cómo lo dice. Y esa respuesta es la base verdadera de su crecimiento y de su felicidad como familia. Pero para que este concepto funcione de modo que una familia pueda

comunicarse de manera efectiva, esa habilidad debe practicarse, a fin de aprenderse. Lo cierto es que en el espacio entre lo que un miembro de la familia te dice y cómo respondes *deben* suceder tres cosas:

1. Debes hacer una *pausa*: en lugar de responder de inmediato a lo que dice tu padre o madre, hija o hijo, esposo o esposa, permítete calmarte.
2. Entonces, debes *pensar* en lo que debes o no debes decir.
3. Debes *elegir* la respuesta correcta, una que traerá paz en lugar de guerra, a la situación actual.

La calidad de tu vida familiar tendrá mucho que ver con la calidad de tu comunicación. Las familias que hablan entre sí amorosamente y con regularidad experimentan un nivel de cercanía que las familias que rara vez se comunican, o con poca amabilidad, nunca pueden alcanzar.

Para construir una gran familia se requiere determinación, pero cualquier cosa que valga la pena hacer vale la pena hacerla bien. Entonces, comprométete a comunicarte bien y observa cómo tu familia florece y crece en los días, semanas, meses y años venideros.

1. Stephen R. Covey, *Los siete hábitos de las familias altamente efectivas* (Nueva York: Golden Books, 1997).