

## EL DIFÍCIL ARTE DE... Hacer familia (4)

Lista detallada de los ingredientes y medidas que debe haber en una familia:

**Aceite** (útese generosamente). Mínimo, un rato diario de comunicación con cada uno de los tuyos, de forma que sepáis unos y otros cómo estáis. (Puede uno decir un hola o un adiós lleno de afecto, o un beso "de plástico", dado a toda prisa y vacío de contenido... En la vida familiar, uno nota muy bien la diferencia.) Hacer juntos una de las comidas del día es algo que puede mantener viva la comunicación; pero si no es posible, por incompatibilidad de horarios, conviene respetar la comida o cena común del fin de semana. La vida está hecha de pequeños detalles, como un regalo, un telefonazo, un refuerzo, un estímulo, interesarse por un examen o una actividad concreta de alguno, ofrecerse para compartir una tarea, cuidar las cosas de otro, preparar un plato especial, hacer un postre entre todos, jugar una partida a las cartas, rezar juntos, hacer una marcha, preparar entre todos una fiesta, salir solos en pareja, atender a los amigos de los otros, hacerle a uno la cama cuando se le ha olvidado, hablar de lo que te ha molestado, en vez de guardártelo enquistado, compartir las tareas domésticas, vivir todos para uno y uno para se por contodos, contarles lo que te ha pasado | seguir la fuera, compartir los amigos, esforzar- compenetración, evitar discusiones innecesarias... ¡ Ah!, no olvidar el contacto físico, como una de las mejores formas de comunicación. Abrazarse, besarse, achucharse...: un beso a tiempo sirve para pedir perdón, decir "te quiero" o "me tienes a tu lado".

**Vinagre** (útese con moderación). Discusiones, confrontaciones, broncas, disgustos, malos momentos, duelos, cambios de humor, aclaración de diferencias y de situaciones, crisis personales y de relación, etapas de acoplamiento. Útese en cantidades moderadas, pues, si hay demasiada acidez, puede sentar mal. Sin vinagre, la ensalada no sabe a nada...; y una familia ha de pasar por situaciones tensas, difíci-

les, inesperadas y conflictivas, pruebas inevitables que ayudan a alejarse o a madurar.

**Sal** (sin medida). Son convenientes pequeños toques de humor, carcajadas, reírse de las propias estupideces, permitir a los demás que las cometan, recordar que una sonrisa abre más puertas que un mal gesto. Cuando en una familia se está a gusto, sus miembros se ríen a menudo. Hacer alguna "locura" juntos -como apuntarse a un maratón o una marcha, asistir a un baile popular, disfrazarse en carnaval, ir juntos al cine una vez al mes...- crea complicidad. Las tradiciones familiares unen y fomentan la comunicación, además de divertir. Es positivo crear las propias tradiciones, organizando actividades comunes, y repetirlas. Cuidar en los cumpleaños de centrar toda la atención en agradar al homenajeado; regalar mejor detalles que cosas materiales (como el evitarle ese día responsabilidades o hacerle cosas que le agradan); festejar con solemnidad...; y así mil detalles vividos con humor que facilitan la relación y que, al contrario que la sal, nunca salan demasiado la relación de la familia.

Dice el refrán: "La ensalada, salada, poco vinagre y bien aceitada". Lo mismo digo con respecto a la familia. Y que cada cual componga su relación como Dios le dé a entender.

.....Continuará.....

