opusdei.org

«La familia es un gran lugar para entrenarse contra el individualismo»

Paloma Blanc participó como ponente en el XI Simposio de San Josemaría celebrado en Jaén el pasado 17 y 18 de noviembre, donde contó su experiencia en sus últimos años como madre ante los grandes retos de la sociedad y la familia.

13/12/2023

Estamos en un momento de transformación de la sociedad. ¿Qué elementos del contexto actual facilitan o no la amistad en la familia?

Empieza a ser evidente que ya no estamos en una época de cambios sino en un cambio de época. Somos testigos y protagonistas de ello. A todos nos alcanza. La familia lleva ya tiempo sufriendo una profunda transformación, y sin embargo, al mismo tiempo sigue siendo el reducto donde las personas encontramos nuestro refugio, donde nos quieren como somos, donde somos nosotros mismos.

Diría que el principal elemento que dificulta la amistad en la familia y en general en sociedad es el individualismo tan marcado que gobierna nuestra sociedad y que nos lleva a priorizarnos a nosotros mismos antes que a los demás.

Aunque no queramos que ocurra, hay una corriente muy fuerte que arrastra hacia esa cultura.

Dejarnos llevar por lo que nos hace sentir bien en todo momento, porque somos sujetos emotivos, subjetivos, que necesitamos sentir, hace que pensemos más en nosotros mismos de lo que deberíamos. Aunque la familia es una gran lugar de entrenamiento para luchar contra esto y ahí debemos estar los padres para conseguirlo.

¿Qué claves darías para educar a tus hijos para ser buenos amigos?

Principalmente me parece necesario educar a nuestros hijos en el compromiso. En la sociedad que vivimos hay una clara crisis de compromiso, que podemos ver cada día en muchísimos ámbitos de nuestra vida, y esto afecta también a la amistad.

Con un amigo te comprometes, a dar lo mejor de ti mismo, a ser un buen referente para él, a ser fiel, a hacerle más feliz. Desde que son pequeños es bueno enseñarles esto, porque es muy fácil que los amigos puedan ser utilizados mientras no haya un plan mejor.

Por supuesto que la amistad tiene sus fases, y ellos también tienen que ir aprendiendo a gestionarlas, pero me parece que entender la entrega y el compromiso les va a ayudar a ser mejores personas toda la vida.

Ahora los padres tenemos retos nuevos para dedicar tiempo de calidad a nuestros hijos. ¿Cómo bajarse, usando una expresión tuya, de esta rueda de hámster?

No quiero ser negativa hablando de la sociedad en la que vivimos, porque aunque tenga sus retos, es una sociedad maravillosa y debemos aprender a amarla para poder ser

parte de ella y no querer encerrarnos en una burbuja donde no tendríamos nada que aportar. No obstante también es bueno conocer esos retos para poder enfrentarnos a ellos de la mejor manera posible.

Un hámster dentro de su jaula se sube a la rueda y empieza a correr sin parar, porque no piensa hacia dónde va, sólo corre para seguir el ritmo y no salir disparado de ella. No tiene un objetivo, no lo ha pensado. Pero ese ritmo, se lo ha impuesto él mismo, ha sido él el que empezaba a correr.

Pienso que muchos de nosotros estamos subidos en esa rueda y a veces no nos da tiempo a pensar hacia dónde vamos. Sólo intentamos seguir el ritmo que nos impone, intentando no salir disparado en alguna dirección. Y para darle a la rueda la velocidad que queramos hay que pararse a pensar: ver qué

funciona y qué no, qué estilo de vida llevo y hago llevar a los que me rodean, qué picos de estrés tenemos en casa… y una vez que hemos observado y reflexionado, tomar decisiones de cambio, con inteligencia, con estrategia y con ilusión.

Como dijo Chesterton en una cita que me encanta recordar: “A cada época le salvan un puñado de hombres que tuvieron el coraje de ser inactuales”. Tenemos en casa a los inactuales de nuestra época. Tenemos que estar a su lado, mirarles, escucharles, enseñarles, ayudarles para darles la mano y acompañarles en este camino no fácil que les está tocando vivir. Paremos la rueda y dediquémonos a lo realmente importante.

Contenido relacionado: conferencia de Paloma Blanc (a partir de 1:01:30)

¿A qué te refieres cuando hablas de “ponerse las gafas de ver” en casa?

A que el poco tiempo que antes teníamos para pensar y observar, lo hemos sustituido por tiempo de móvil. Y a veces pasan cosas a nuestro alrededor que, si no estamos pendientes y mirando para arriba (no para abajo hacia el móvil) se nos escapan. Desde algún hijo que está pasando un momento delicado, algo que has hecho mal y no te has dado cuenta, tu relación de pareja, cosas que no funcionan en tu casa… mil situaciones que requieren nuestra atención, ahora tan dispersa.

Por eso nada como ponerse a veces “las gafas de ver” para intentar ver

cosas nuevas. A veces, de tanto ver algo, lo normalizas. Como por ejemplo, una montaña desordenada en alguna esquina de tu casa. Al principio te molesta, luego empiezas a normalizarla, y al final ya ni la ves. Con las gafas vuelves a reparar en esas montañas, situaciones o actitudes y empieza la posibilidad real del cambio. A veces también con esas gafas ves cosas preciosas y piensas: "lo estoy haciendo bien".

En el simposio comentaste que vivimos con muchos picos de estrés ¿Cómo podemos convertir esos picos en llanuras?

Me parece una de las grandes estrategias a seguir cuando te pones las gafas. Desde luego una labor imprescindible para los padres, pero en general para cualquier persona: analizar los picos de estrés de tu día a día y trabajar para convertirlo en llanura.

A veces, por no haberlo pensado bien, vivimos situaciones que nos generan mucho estrés en nuestro día y sólo con hacer algún pequeño cambio puedes eliminar una gran parte o todo ese estrés. Parece una tontería, pero si siempre llegas tarde a los sitios y arrastras agobio y se lo transmites a los demás, a tus hijos o a los que te rodean, ve con 15 minutos de antelación. Trabaja por conseguirlo. Resulta evidente pero no lo es, porque una y otra vez acaba pasándote lo mismo.

En mi caso me di cuenta de que el mayor pico de estrés que se producía en nuestra casa era la salida al colegio por las mañanas. Siempre faltaba un zapato que acababa apareciendo después de muchos gritos y palabras malsonantes debajo de un sofá, o una notita sin firmar que era absolutamente imprescindible, o miles de situaciones diarias resultado de una

mala gestión. Mi pobre marido salía ya de casa por las mañanas sumido en un estrés horroroso y con un tic en el ojo. Después de pensarlo y trabajar unas rutinas, (y poner un perchero de uniformes en un pasillo) ha cambiado mucho la cosa.

Hay gente que piensa que los vínculos en las redes sociales son muy superficiales ¿cuál es tu experiencia? ¿Tu cuenta de Instagram (7paresdekatiuskas) te ha traído nuevos amigos?

Entiendo que la gente piense muchas cosas de las redes sociales cuando las ves desde fuera. Hay de todo, como en todas partes, pero en general te diría que es mucho más lo positivo que lo negativo. Es muchísimo más lo que se puede aportar y lo que se recoge que lo negativo.

Aunque resulte difícil de creer, se genera una relación especial entre las personas. Una amistad muy

original, porque acabas queriendo a personas a las que nunca has visto en persona. Esto daría para contar muchísimas historias y para leer mensajes de lo más emocionantes.

Pero sí, a mí me ha traído nuevos amigos, muy buenos amigos. Me he tomado cafés con personas que no conocía de nada, he tenido conversaciones de una profundidad espectacular, he rezado mucho por gente o situaciones delicadas, he visto a muchas personas recuperar la fe, confesarse por primera vez, arreglar matrimonios porque un día se cruzaron con un directo que vieron en Instagram… Me encanta pensar que he podido aportar algo, pero a la vez aprendo mucho de otros. Veo cosas increíbles y gente haciendo cosas maravillosas por los demás.

Merece la pena, y más aún en un momento en el que hay muchas

personas que se sienten solas. Ojalá algún día poder contar tantas cosas que pasan y no se ven.

---

pdf | Documento generado automáticamente desde https://opusdei.org/es/article/paloma-blanc-simposio-san-josemaria/ (04/12/2025)