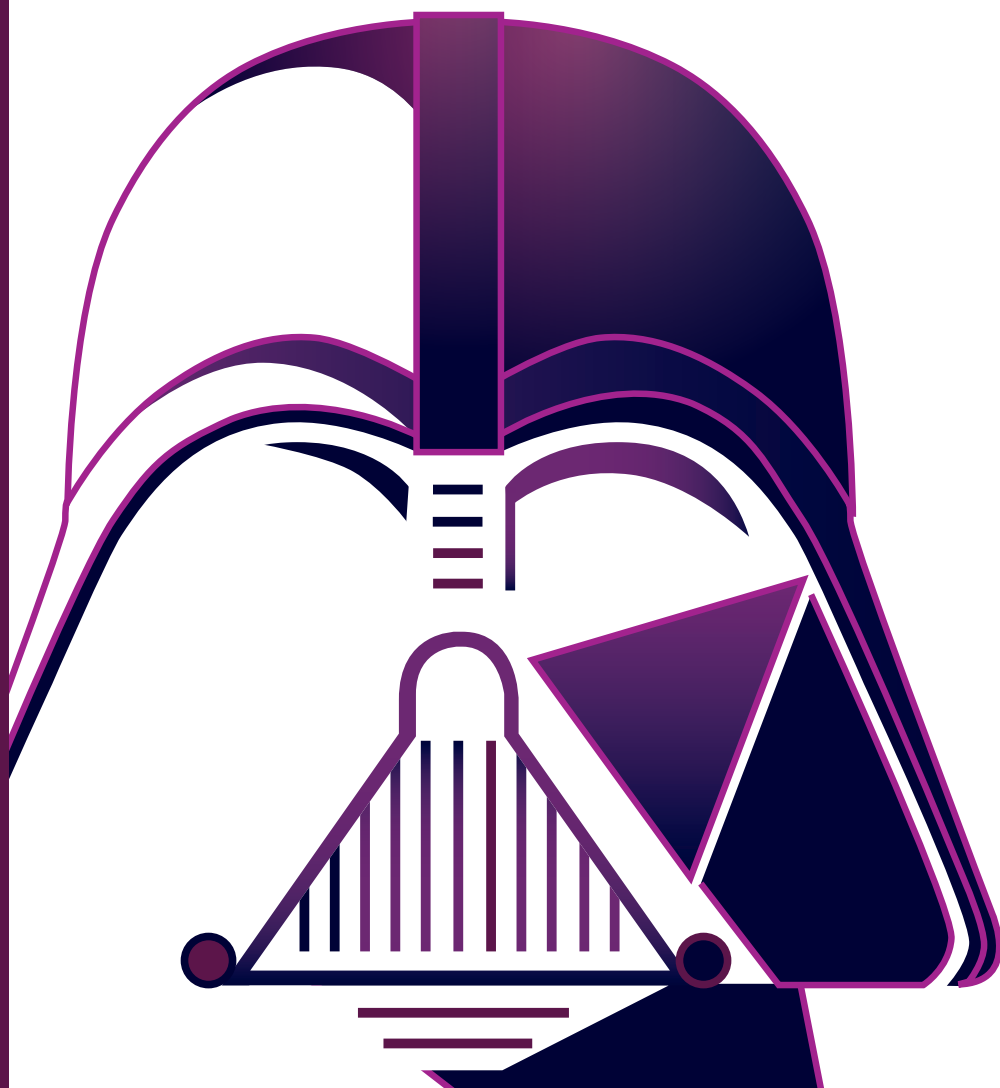


# LUKE, EXAMINA TUS SENTIMIENTOS

*Aprender a discernir en familia*

**Fernando Vidal**



*A Tomás,  
por tantos años aprendiendo juntos  
a discernir y celebrar la vida  
con nuestras familias.*

---

## Introducción

---

Esta no es una guía de *La guerra de las galaxias*, pero sí una guía para mejorar el discernimiento en familia, que la hará capaz de viajar por las galaxias de la vida. Se pueden encontrar en *Star Wars* pistas que ayuden a la familia si atendemos a personajes positivos como los *jedi* Yoda u Obi-Wan Kenobi. En cuanto a personajes más controvertidos, Darth Vader quizá haya dado un único buen consejo a padres e hijos, y extremadamente útil: *para saber la verdad*, «*examina tus sentimientos*». Como veremos, hacer que su hijo mirara a su propio corazón acabó transformándole a él.

El discernimiento en la familia consiste principalmente en eso: examinar los sentimientos que en el fondo de la persona y el grupo suscitan los hechos, ánimos o dudas que necesitamos aclarar. En general no es bueno seguir los caminos oscuros de Vader, pero, cuando se trata del momento de la verdad, hay que hacerle caso: «Examina tus sentimientos».

La familia Skywalker de *La guerra de las galaxias* cuenta con la célebre «Fuerza». En el planeta Tierra no se ha descubierto esa Fuerza, pero contamos con una fuerza que muy posiblemente será mucho más útil para la vida como pareja, padres, familia: el discernimiento.

La reflexividad es la capacidad de las personas o los grupos para tomar conciencia de lo que es y les ocurre. Es una competencia que el mundo moderno cada vez exige más. Es más, las familias que no tengan capacidad para pensarse y discernir se encontrarán progresivamente en riesgo.

Cualquier familia cuyos hijos tengan móviles y acceso a Internet ya es consciente de que es una urgencia que adquiera capacidad de discernimiento. Cuando se habla de la importancia del discernimiento, no se está proponiendo solamente desde una tradición concreta ni es algo exótico, sino que forma parte de una corriente mundial de nuestro tiempo. En todo el planeta se extiende la urgente necesidad de reflexión.

Antes, las familias contaban con comunidades y aliados que les ayudaban más intensamente a guiarse y a formar a sus hijos. Se hacía de una manera *immersiva*: las familias y los jóvenes pertenecían a comunidades (cívicas, vecinales, culturales, educativas, profesionales, religiosas, etc.) con programas de formación integrales.

Ahora la formación de la conciencia es más disgregada, selectiva y utilitaria. Y además ocurre en un mundo más diverso, con contextos cada vez más plurales en los cuales cada familia tiene que discernir más qué sucede y lo que puede y debe hacer. Eso nos da mayores libertades y movilidad, pero

a la vez nos exige tener más capacidades como familia y dedicar tiempo a pensar juntos.

Todas las familias se ven en la obligación de ser más reflexivas para poder dar sentido a lo que viven. El problema es si la sociedad es capaz de proporcionar los medios y acompañamientos para que las familias puedan aprender a ser reflexivas.

En todo caso, el mundo requiere mayor capacidad de discernimiento a cada familia. Distintas ideologías, preocupaciones, sensibilidades y creencias coinciden al diagnosticar que, en un mundo de alta reflexividad, es necesario y urgente desarrollar las capacidades de discernimiento personal, familiar y colectivo. Sin cultura del discernimiento la democracia no es sostenible, y dicho discernimiento comienza en cada familia. Ojalá este libro ayude a ello. Estas son las ideas que vamos a desarrollar en el itinerario de capítulos que hemos pensado.

- Comenzaremos viendo la necesidad y la fuerza del discernimiento, y propondremos ejercicios prácticos para profundizar en él (cap. 1).
- La habilidad y delicadeza al preguntar es un buen primer paso para comenzar a discernir mejor (cap. 2). Además de cuestionar, también hay que desarrollar nuestra capacidad de escucha. Y no solo a nosotros, sino al mundo en que vivimos (cap. 3).
- Tras preguntar y escuchar llegamos al centro en que se funda la experiencia de discernir: poner libertad allí donde hay duda, dolor o nada se mueve (cap. 4). ¿Es quizá el problema el hecho de que nos da vergüenza comunicar lo que sentimos o incluso sentarnos juntos a hablar? Le pasa a mucha gente, así que dedicamos un capítulo a perder la vergüenza que nos impide crecer (cap. 5).
- Para todo esto será clave aprender a comunicar, y por eso trabajamos esa dimensión en dos capítulos. El cap. 6 analiza cómo comunicar mejor y sugerirá ejercicios. A continuación, el cap. 7 solo contiene dinámicas prácticas sobre comunicación que se pueden hacer en pareja o en familia.
- Saber decir no es imprescindible para poder querer en la familia, y por eso será objeto del cap. 8. A partir de este momento vamos a ahondar más en claves ignacianas de discernimiento.
- En el cap. 9 aprenderemos a «esencializar»: identificar la encrucijada en la que se juega lo más importante de la situación. Hay que caminar poco a poco, decisión a decisión, de una en una. ¿Y cuál es la materia prima de las decisiones? Aquí volvemos a atender a Lord Vader: «Examinamos los sentimientos».
- En el cap. 10 veremos cómo el sentimiento de alegría es crítico para discernir de qué van las cosas y profundizaremos en cuál es la materia prima sobre la que discernimos: los sentimientos existenciales.

- Y en el cap. 11 nos daremos cuenta de que a veces elegimos honestamente, pero entre opciones poco alternativas. La imaginación y la creatividad cumplen un papel clave en la búsqueda de lo mejor.
- El cap. 12 nos adentra en el método ignaciano para decidir por tiempos y a tiempo.
- En el cap. 13 expondremos cómo emplear el sentido común distinguiendo pros y contras.
- Más adelante, en el cap. 14, buscaremos cómo ir a la raíz haciéndonos preguntas que nos lleven al fondo de lo que queremos decidir. Si queremos decidir algo, habrá que poner los medios: no solo quedarnos en lo bueno, sino aspirar a lo mejor.
- No obstante, habrá que dejar lugar para el misterio; tenemos que convivir con nuestros límites. Esta será la conclusión.

El libro tuvo su origen en un encuentro con la plataforma catalana *Laicat 21*. El contenido vuelca buena parte de nuestra vida como familia en la Comunidad de Vida Cristiana (CVX). Muchas de las historias proceden de mis experiencias al aplicar el método del Reloj de la Familia en España y Latinoamérica. Fue creciendo gracias al Instituto Universitario de la Familia, de la Universidad Pontificia Comillas. Y nada de esto sería posible sin mi amada Paloma, mis hijos Javier y Clara, y la gran familia que nos rodea. A todos, mi gratitud.

Los capítulos están organizados como un itinerario en el que una persona, una familia o un grupo pueden ir tratando paso a paso, haciendo los ejercicios y avanzar en esta breve escuela de discernimiento en familia. Es escuela, es itinerario, es un viaje que, tras leerlo, llevará a otro lugar por caminos que solo vosotros descubriréis. ¡Abrid el libro y buen viaje! ¡Que la fuerza del discernimiento os acompañe!

# 1

---

## LA FUERZA DEL DISCERNIMIENTO

Esta guía va sobre discernimiento, familia y galaxias; sobre parejas, padres e hijos que quieren aprender a examinar a fondo para hacer avanzar sus vidas. Quizá es algo que en toda familia debemos hacer cada vez más: discernir de corazón la realidad para saber bien qué es lo que nos pasa, dónde estamos y adónde debemos ir.

### *La guerra de las galaxias, una familia en discernimiento*

En *Star Wars*, los personajes centrales buscan quiénes son, de dónde vienen, para qué han nacido, qué pueden llegar a ser, qué pueden y deben hacer. Pero viven en medio de una gran historia en la que mucho está oculto y casi todo está confuso. *La única luz que va a guiarles es la que surge de lo más hondo de sus corazones*, donde sus sentimientos más profundos les dicen qué es bueno y qué es verdad. Pero al examinar su interior no solo van a hallar sentimientos que les consuelen, sino también movimientos desoladores, y entre ellos el miedo.

«El miedo es el camino hacia el lado oscuro. Percibo mucho miedo en ti», dijo Yoda a Anakin Skywalker en una de las sesiones del Consejo Jedi. En el Consejo estaban tratando de saber si el joven Anakin reunía las condiciones para ser investido *jedi*. Para eso escrutaban su corazón y su alma en busca de sus sentimientos más profundos.

Yoda percibió una corriente de miedo que tenía raíces muy profundas en experiencias de su más tierna infancia. Anakin y su madre eran esclavos en un planeta marginal, el niño carecía de padre conocido y trabajaba muy duro para su dueño en un desguace. Cuando fue liberado, tuvo que dejar a su madre en la esclavitud y siempre ha tenido miedo por el destino de ella. Si ese miedo le conduce hacia la ira, «la ira lleva al odio, el odio lleva al sufrimiento», le advierte Yoda. «El miedo a la pérdida un camino hacia el lado oscuro es», añade el maestro con su peculiar sintaxis.

*Anakin se mueve por todas las galaxias, pero ha perdido su raíz, su dónde fundamental*. No obstante, Anakin no es el tipo de joven que se deje acompañar fácilmente. Y ese miedo será la emoción de la que tirarán los Sith para atraer a Anakin a su conspiración. Los Sith –y luego la Primera Orden– son capaces

también de leer el fondo del alma de cada persona y conocer cuáles son los sentimientos más esenciales que circulan por ella. De hecho, el malvado Darth Maul revelaba: «El miedo, el miedo es mi aliado».

El emperador Darth Sidious –antes conocido como Sheev Palpatine, cuando era canciller de la República– ha sido quien ha acompañado a Anakin en su proceso. En realidad le ha hecho un antiacompañamiento, porque, lejos de ayudarlo en su camino, le ha desviado hacia un atajo sin salida. Efectivamente, ha alimentado el miedo en Anakin y le ha encauzado a la suspicacia, la desconfianza, el odio, la ira, la violencia, la ausencia de compasión, la radicalidad o la intolerancia.

Parecía que esa fuera una vía que le iba a permitir dominar todo su entorno. Se le prometía que era la única vía para que estuviera en su mano evitar que a otros les pasara lo que le ocurrió a su madre –Shmi Skywalker–, que falleció víctima de los Moradores de las Arenas. *Pero la violencia no le garantizaba el poder para evitar las pérdidas en su vida*, sino que, por el contrario, multiplicaba el mal a su alrededor. Hasta el punto de que Anakin da crédito a su maestro oscuro, Darth Sidious, cuando este le dice que fue él mismo quien mató a su esposa, Padme Amidala: «Según parece, llevado por la ira, tú... la mataste».

Como años más tarde le dirá Yoda al hijo de Anakin, Luke Skywalker, «la guerra no le hace a uno grandioso». *Lo más importante en «La guerra de las galaxias» siempre ocurre en el fondo del corazón* de sus personajes. Esas fuerzas que se perciben en el fondo del corazón, el espíritu o alma de los habitantes de las galaxias son la clave de todo lo que se mueve en el universo.

Darth Vader –el nuevo nombre que adopta Anakin Skywalker como miembro de la Orden de los Sith– extenderá el imperio del miedo por todos los planetas, y lo consigue haciendo que el miedo domine el interior de cada persona. Avivando la mentira, el temor y el odio en cada uno construye una gigantesca mentira que lleva a la tiranía. El miedo universal es un arma mucho más poderosa que la Estrella de la Muerte. Odia todo lo que es libre, pero, sobre todo, *Lord Vader odia el ser en que se ha convertido*, como nos acabarán revelando sus ayudantes. Darth Vader es la máscara de la mayor mentira.

Sin embargo, cuando se encuentra con su hijo y trata de cooptarle para su Orden oscura, le dice una verdad: que es su padre. Cuando Luke escucha aquel «yo soy tu padre», cree que es otra mentira de Darth Vader. Este ha estado sembrando mentiras, pero ahora necesita que su hijo reconozca la verdad y le reconozca de verdad. Por eso le pide que busque en lo más hondo de su corazón: «Luke, examina tus sentimientos, sabes que es verdad».

Cuando Luke –tras pasar duras pruebas– haya madurado como  *Jedi*, volverá a encontrarse con Darth Vader, y entonces será él quien apele a la verdad

que hay en el fondo del corazón de su padre. Lo que más desea Lord Vader es que su hijo Luke se una a él. Pareciera que lo único que puede justificar la existencia de Vader es que su hijo Luke se una a él, que todo lo que perdió de alguna manera se vuelva a reunir con él. Y por eso, cuando le vea, escudriñará sus intenciones: «¿Por fin has aceptado la verdad, Luke?».

El joven Skywalker ha crecido mucho interiormente y no siente ya miedo ante su padre. No solo va a contestarle sin temor, sino que devolverá a su padre esa búsqueda de la verdad que le pidió años atrás. «He aceptado el hecho de que una vez fuiste Anakin Skywalker», le dice a su padre para recordarle quién es realmente. Pero su padre se niega a mirar en su interior y ver nada que no sea miedo y odio, y por eso niega incluso quién es verdaderamente cuando contesta: «Ese nombre ya no significa nada para mí».

Pero Luke quiere que su padre vaya más al interior de su corazón, no le deja escapar tan fácilmente. Le recuerda que, aunque tuvo oportunidad de matarle, no lo hizo, y eso fue porque, en el fondo, no es Darth Vader, sino que sigue siendo Anakin: «Es el nombre de tu verdadero ser, solo que lo has olvidado: por eso no quisiste destruirme».

Cuando ya Darth Vader haya sido vencido y esté al borde la muerte junto a su hijo Luke, una sola cosa le pide: «Ayúdame a quitarme esta máscara». Anakin quiere desenmascararse, quitarse la mentira de la cara, aunque se haya hecho tan dependiente de esa mascarada de mentiras. De hecho, físicamente no puede vivir sin la máscara de oxígeno. Ambos saben que su muerte está próxima y que ha descubierto que el miedo ha destruido su vida y todo lo que amaba. Ahora, en los últimos instantes de su vida, quiere mirar la verdad cara a cara, y esa es la última voluntad que expresa a su hijo: «Quiero verte con mis propios ojos».

*La guerra de las galaxias* es la historia de una familia, los Skywalker, y su papel en la gran historia del universo. *No es una familia normal, pero... ¿qué familia lo es cuando contemplamos la diversidad de criaturas que habitan las galaxias?* La primera Skywalker que conocemos era una esclava y madre soltera. Su hijo Anakin perdió a su esposa al nacer sus hijos, a los que creyó también muertos. Su hijo Luke creció como huérfano adoptado por una familia de campesinos, en la creencia de que sus padres habían muerto. Su otra hija, Leia, fue criada por otra familia adoptiva que la convirtió en princesa. Leia a su vez tuvo un hijo con Han Solo –Ben Solo, conocido como Kyo Ren–, que se ha dejado llevar por el mal espíritu en la séptima entrega de la saga cinematográfica y ha matado a su padre. Una misteriosa chatarrera llamada Rey es su antítesis y será formada por el maestro *jedi* Luke Skywalker, el cual quién sabe si será su padre. Quizá Luke tendrá que repetirle a la chatarrera Rey aquellas palabras que su padre le dirigió en el pasado a él mismo: «Examina tus sentimientos, sabes que es verdad».



Puede que este sea el mejor consejo que pueda darnos Darth Vader para los momentos de duda en nuestras familias: «Examina tus sentimientos». Quien lo hace cada día vive más intensamente todo.

### ¿Nos hacemos algunas preguntas a propósito de los Skywalker?

- ¿Por qué no hacemos caso a Darth Vader y dedicamos un momento al final de cada jornada a «examinar nuestros sentimientos» del día?
- Cuando hay un lío o dudas en la familia, ¿tratamos de conocer lo que está viviendo el otro internamente? ¿O meramente reaccionamos a las palabras y gestos externos? Examinemos el corazón.
- ¿Somos capaces de expresar ante nuestros familiares los sentimientos que tenemos o solo hablamos de actividades, de otros y de hechos externos?

#### a) Llamar a las cosas por su nombre

El mal espíritu del lado oscuro suele estar enmascarado y actuar *bajo capa*: Darth Sidious, Darth Maul o el joven Kylo Ren van encapuchados para no ser reconocidos, mientras que Vader o Ren llevan máscaras. El mal espíritu de los Sith no se deja ver, se oculta, actúa en secreto. Su presencia se empequeñece, pero sus promesas son enormes: poseer el poder sobre la vida. Darth Sidious promete a Anakin que, si sigue el camino oscuro, se hará capaz de vencer la muerte y garantizar la vida eterna a su esposa Padme y a aquellos cuya pérdida le angustia. El mal lo enmascaran de bien; la violencia aparece como un camino a la paz; el miedo, como el modo de alcanzar el orden.

En la familia Skywalker no es fácil saber qué es verdad y qué es mentira. Todo está enmascarado. Ni siquiera es fácil saber algo, pues se han adoptado falsas apariencias que ocultan las verdades más difíciles de reconocer.

Si se ha encontrado la verdad es porque se han examinado los sentimientos de fondo –como hizo Leia cuando descubrió que Luke era su hermano– y se han liberado de las máscaras. Es decir, que donde había miedo han puesto libertad.

Anakin entró en el lado oscuro porque estaba encadenado al miedo de perder a su madre, a la culpabilidad de haberla dejado como esclava cuando a él le compraron su libertad. Estaba encadenado a la culpabilidad de no

haberla visitado durante todos los años de formación como *padawan* o aprendiz con el maestro Obi-Wan Kenobi.

Aunque Vader dice a su hijo que «examine sus sentimientos», él no ha sido capaz de examinar a fondo su conciencia. Se ha dejado llevar por la capa de su interior, formada por el miedo, la angustia y la culpabilidad, pero no ha penetrado más adentro para encontrar la fuente de la vida. Ha cedido a la tentación de arreglar las cosas «a la fuerza», no «con la Fuerza».

Si hubiera «visto las cosas con sus propios ojos» y no tras una máscara, podría haber encontrado a ese niño esclavo todavía herido por el sufrimiento de su madre. Solo la compasión podía haberle llevado a sanar su corazón de miedo. La vía oscura del mal espíritu le llevó a la muerte de su esposa y a tratar de matar a su maestro y sus dos hijos. Pero en aquel momento de lucidez al encontrarse con su hijo, Vader tenía razón: hay que examinar el corazón.

La familia te lleva a las galaxias de la vida: es una experiencia luminosa y entusiasta que nos da los mejores momentos de la existencia. Cuando nació nuestro primer hijo, sentí que volvía a producirse el *Big Bang*, que el universo renacía, y todo y todos con él. Un año antes, nuestra boda había sido una experiencia que me llevó mucho más allá de lo que yo era hasta ese momento. Disfrutamos muchísimo de la gente, de las dos familias de origen, de la preparación, de cada persona que vino. Tuvimos una maravillosa vivencia de fusión con todos nuestros familiares y amigos. Cuando falleció mi querido tío a mitad de su vida, fue un doloroso golpe, pero a la vez nos unió a todos como una piña. Cuando viajamos juntos, cuando celebramos, cuando festejamos los éxitos y cuando juntos nos acompañamos en los momentos malos, la familia da muchísima luz.

*Esas experiencias cumbre arrojan una profunda luz sobre lo que verdaderamente vale la pena.* Ver la vida a la luz de la familia pone las cosas en su sitio: te dice lo que es pasajero o aparente y lo que realmente está lleno de valor humano. Esas experiencias de familia van plantando un bosque de faros que te guían en las costas de la vida. Discernir no es solo distinguir lo malo, sino sobre todo es señalar lo más valioso, lo bueno, lo que es de verdad. El discernimiento siempre está impulsado por la esperanza.

A su vez, la familia lleva a la gente al límite: al límite de lo más íntimo de sí misma, al límite de sus vulnerabilidades, al límite de la vida y la muerte, al límite del sentido de su existencia. En la familia se toca lo más excelso de cada uno y también sus más secretas miserias.

La familia acoge al ser humano, cuando es más vulnerable, en el seno materno, cuando depende para todo. Y también cuida al mayor, al enfermo o a la persona en sus discapacidades cuando más necesita de los demás. *En la familia, la persona experimenta los límites más extremos de la condición humana.*

En consecuencia, hay que poner los cinco sentidos en la familia, porque te juegas lo que verdaderamente importa. Te juegas mucho en la familia: te lo juegas casi todo. Cuando las cosas van mal, el sufrimiento es profundo. A veces esos fracasos conyugales o familiares son capaces de hacer volcar la vida de cualquiera.

Al respecto, recuerdo un caso que me impresionó. Recientemente, Ángel me contaba en RAIS Fundación su historia de vida. Actualmente él es una persona sin hogar. Hace años su mujer le había engañado con uno de sus mejores amigos. Ella, con quien compartía dos hijos, se dejó seducir por la vida festiva que llevaba el amigo de la familia e incluso tonteó con drogas.

Cuando Ángel se quiso dar cuenta, su mujer abandonó el hogar familiar junto con su amante. Él se quedó deprimido y comenzó a beber. Su esposa comenzó a convivir con el amigo y se llevó a sus dos hijos con ella. Pese a las sospechas que tenía de la dependencia de las drogas de su exmujer, aceptó que los niños estuvieran con ella. Pero al poco tiempo supo que el amigo abusaba sexualmente de su hija y descubrió que su mujer se había enganchado a la heroína.

Aquel peligroso amigo se había metido en la vida de familia como una barrena minera y había hecho que todo estallase por los aires. Ángel denunció y una juez le concedió la custodia de ambos hijos, pero con el tiempo acabaron regresando donde su madre, muy influidos por un síndrome de alienación. Entonces Ángel comenzó a vigilar la vivienda día y noche, por si su hija le llamaba. Perdió su trabajo, pero no era capaz de separarse de aquella calle donde su hija podía necesitarle. Se quedó sin dinero y perdió su vivienda, perdió sus redes de relación y aquella calle se convirtió en todo su mundo.

Tiempo más tarde, sus dos hijos se habían enganchado también a la droga, y entonces el cielo se le cayó sobre la cabeza. Ya no logró salir de aquella enorme fosa que se había abierto en donde antes había tenido una familia. Han pasado muchos años y Ángel ha sufrido muchos años de calle durmiendo en bancos y parques.

Me emociona pensar en ese hombre que echó su vida por la borda con el fin de estar siempre presente para poder ayudar a su hija. Es dramático y una locura, pero llena de amor. Quizá un amor ciego, pero amor. Ahora Ángel se ha enterado de que tiene nietos y quisiera conocerlos, pero sus hijos siguen metidos en un mundo de toxicomanía y es muy difícil. Es lo que más desearía antes de morir: poder conocer a sus nietos. Quizá *una nueva esperanza de volver a ser alguien para alguien*. Quizá, como en *Star Wars*, sea el nombre para recomenzar la película de su vida: «Una nueva esperanza».

Sin llegar a casos tan terribles, es cierto que *la vida diaria necesita de la fuerza del discernimiento* para poder saber qué nos está pasando. Por ejemplo, ¿por qué mi suegra me contestó de esa manera cuando yo dije tal cosa? Si no cedemos a tan fáciles estereotipos y logramos conocer qué es lo que está

pasando por el corazón de nuestra madre política, podemos darles la vuelta a muchos problemas, o al menos aliviarlos. O por lo menos comprender. Para eso hace falta una mirada profunda y compasiva al corazón.

*Discernir en familia es vivir sin máscaras, mirándonos a la cara.* Cada cual debe tener su intimidad; no solo hay que respetarla, sino cultivarla. Pero, a la vez, la vida debe ser transparente y, como la luna delantera del automóvil, mantenerla limpia para poder conducir nuestra vida común.

En la familia vivimos todos muy pendientes de los otros y sabemos día a día cómo está cada cual. Ese acompañamiento vital es crucial en la familia. Incluso cuando ya los hijos han fundado sus propios hogares se busca continuar ese acompañamiento.

Mi mujer procede de una familia de muchos hermanos y cada día hay una ronda telefónica para saber las novedades, lo que ellos llaman «el parte de guerra»: saber si todo ha ido en paz, los gozos y las sombras. En pocas llamadas todos han tomado la temperatura a la familia, saben cómo late ese corazón común. Sea diaria o semanalmente, esa atención mutua es algo importante en la familia. Generalmente se cuentan cosas ordinarias que carecen de mucha importancia, pero, cuando llegan los vaivenes o la marejada, se agradece sentir a la familia cerca, para alegrarse y celebrar su solidaridad o para dar el mejor consejo y la mejor ayuda.

Como en el caso de Darth Vader, la familia a veces tiene que desenmascarar lo que oculta el bien o la verdad. Tendemos a enmascarar lo que no nos gusta de nosotros mismos, y con frecuencia la sociedad hace pasar algunas cosas por lo que no son. En la historia de *Star Wars* fue Luke quien ayudó a que su padre se quitara la máscara para que realmente viera las cosas con sus propios ojos, los del corazón y no los de la máquina en que le habían metido –en principio con el fin de salvarle–. Luke tuvo que recordarle cuál era su verdadero nombre, porque se había olvidado de quién era en realidad, de su yo profundo.

A su vez, Anakin –como Darth Vader– le había revelado a su hijo el significado de su nombre: era su hijo. Luke ayudará a su hermana Leia a conocer cuál es su verdadero nombre, es una Skywalker. En el fondo, ¿acaso discernir no es encontrar el verdadero nombre de todo? Cada cosa tiene un nombre verdadero, aunque a veces quiera parecer otra cosa. Cuando las cosas se han hecho un lío, hay que sentarse y, desde lo más hondo, tratar de llamar a las cosas por su nombre. Quizá pueda ser una buena definición: *discernir es llamar a las cosas por su nombre.* Así de sencillo, pero con frecuencia ni siquiera en la familia es fácil.

No es magia, pero se parece a algunos cuentos donde el genio o demonio desaparece cuando se le llama por su nombre –el bicho hace todo lo posible para que no lo sepas o no lo logres pronunciar–. Vivir algo contradictorio

puede ser turbador, pero peor es si lo enmascaras. Cuando quitas máscaras a las cosas y las llamas por su verdadero nombre, has comenzado a hacer discernimiento.

## b) *Mirar de corazón*

Etimológicamente, «discernimiento» tiene una larga historia: el prefijo *dis* significa «separar»; más adelante se encuentra el verbo griego *krinein*, que significa «distinguir, separar, decidir o juzgar» (de ese verbo proceden expresiones como «crisis», «criterio», «crítica», «cribar» o incluso «escribir»), y de la misma raíz tenemos la palabra latina *cernere*, que significa «cribar, distinguir, separar» (relacionada con ella están palabras como «certeza», «cerciorar[se]», «acertar», «secreto» o «discreción»). Por último, el sufijo latino *mentum* se utiliza para referirse a un medio o instrumento. Así pues, discernimiento es el medio por el cual uno sabe distinguir críticamente algo de otra cosa. Generalmente se aplica para distinguir lo bueno de lo malo, la verdad de la mentira, un sentimiento de otro, un hecho de otro.

El pensador francés René Descartes, influido sin duda por sus estudios con los jesuitas, cuyo fundador, Ignacio de Loyola, *era el maestro del discernimiento*, desarrolló el principio del discernimiento en la filosofía. En el nuevo método que inventó era crucial el análisis de las cosas: ir separando las cosas para ir aclarándolas y diferenciándolas progresivamente con la máxima sencillez y claridad hasta reducir las a un *dilema esencial*.

Sin embargo, el discernimiento no parece fácil en la vida familiar, donde todo está tan mezclado y todo se comparte. Pero a la vez también es verdad que en la familia las cosas se viven muy de corazón, y eso nos pone en contacto con el principal medio de discernimiento: el sentir. Porque discernir es vivir con el corazón en la mano.

Pensemos en el montañero que camina por la noche y tiene en su mano una linterna para saber por dónde es el camino. Recordemos al navegante que va al timón de una embarcación y tiene en la mano la brújula para no perder el norte. Imaginemos al aborigen australiano que lleva en su mano una horquilla de madera para buscar dónde está el manantial de agua en un desierto.

Ahora *imaginemos a la persona que lleva su corazón en la mano y que siente sus movimientos más íntimos ante las cosas de la vida*. Nos recuerda esas antiguas estatuas de santos que tenían el corazón en su mano, y generalmente el corazón tenía unas llamas para indicar que estaba encendido de amor.

Algo así es vivir en discernimiento: vivir con el corazón en la mano para guiarse. Cuando las cosas se oscurezcan alrededor o se vaya la luz en casa,

no busques la linterna, sino pon el corazón en la mano. Todos hemos vivido apagones en casa: estás tan tranquilo leyendo o escribiendo en el ordenador y de repente se va el suministro de electricidad. Siempre ocurre lo mismo: alguien grita: «¿Qué habéis encendido?». Siempre es culpa de otros. Si somos previsores, hay una linterna en el mismo sitio. Vas a tomarla y la enciendes. A veces no está y haces la segunda idéntica pregunta en todos los hogares: «¿Quién ha cogido la linterna?».

Bueno, pues cuando en la casa hay apagones como enfados, decepciones, desesperanzas o temores, no vayas a buscar ninguna linterna, ya que la tienes dentro de ti: saca el corazón y ponlo en tu mano. Busca en él la luz y déjate guiar.

Cuando queremos enfatizar que decimos la verdad, solemos usar una expresión: «Te lo digo con el corazón en la mano». Si imaginamos literalmente el dicho, es impresionante: alguien se saca el corazón afuera y lo muestra al otro. Discernir es vivir *con el corazón en la mano*, porque en él residen las razones más profundas para distinguir lo humano. En el discernimiento usamos todas las potencias intelectuales de la persona. Pero cuando se emplea la figura del corazón estamos expresando la unión de las múltiples inteligencias en una sola razón, arraigada en el más hondo sentir humano.

No solo debemos mirar el corazón del hogar, sino que hay que mirar de corazón el mundo y el corazón del mundo. El mundo aparece de otra manera cuando se logra mirar desde el corazón. No es fácil, porque a veces no se deja querer. Hay demasiada violencia y fealdad, imágenes brutales y suciedad. Pero hay que aprender a mirar al mundo de cara.

Aprender con los hijos a mirar las cosas de corazón comienza por hacernos las preguntas correctas. Con enorme paciencia asistimos a los múltiples debates políticos en los que las recriminaciones entre unos ciudadanos y otros no se dejan de multiplicar. A veces es un territorio o una ciudad contra otra, los de una religión contra los laicos u otra confesión, los de una ideología contra otra, o quienes discuten a un lado y otro de asuntos tan diversos como el aborto, la tauromaquia, la ayuda a refugiados o si la jefatura del Estado debe ser monárquica o republicana.

Independientemente del debate intelectual y moral alrededor de cada cuestión, en general se suele poner máscaras a los contrarios. No se ve su rostro real, con sus experiencias y sentimientos, sino que es más fácil encerrar su complejidad tras una máscara caricaturesca de la que poder hablar fácilmente o incluso insultar.

¿Y si no ponemos máscaras a los contrarios? ¿Y si les miramos de corazón? Posiblemente no signifique estar de acuerdo con ellos o perder el propio criterio, pero sí que va a hacer que comprendamos y razonemos mucho mejor.

Las familias a veces se convierten también en campos con trincheras. Cuando se acumulan los agravios o simplemente tomamos manía a algún pariente, es muy fácil que todos nos pongamos las máscaras. Reducimos al otro a una caricatura, empequeñecemos lo positivo que hay en él y ponemos lentes de aumento a sus defectos. Mirar de corazón es mirar a su corazón. Entonces las máscaras caen.

Los relatos de *Star Wars* dicen que en el organismo existen unas criaturas llamadas *midiclorianos* en las que reside o se capta la Fuerza. Nadie ha podido hallar rastro de ellos y en ninguna convención de fans se ha encontrado la mínima evidencia de la famosa Fuerza.

Lo que sí es evidente es que *la capacidad de discernimiento es una de las mayores fuerzas que puede tener una familia*. Le hace capaz de preguntarse juntos, de examinar sus sentimientos en profundidad, de reconocerse cara a cara sin hacer caricaturas, de buscar juntos la raíz de los problemas y encontrar los motores más positivos que hay que encender para superarlos.

Anakin se encontró ante su miedo y fue incapaz de preguntarse más. Muchas veces el miedo o el enfado también nos paraliza y nos impide preguntarnos más. Es una pena que no dejemos que nuestra inteligencia y bondad pueda más que nuestro enfado. En esos momentos date un buen consejo: *no dejes que tu enfado tape tu inteligencia ni tu bondad*.

Pero Anakin quedó paralizado por la angustia y el remordimiento: si profundizaba más podía irle peor, pensaría. Así que se quedó a medias, preso tras la máscara del miedo, que pronto se acabaría convirtiendo en una máscara de miedo para todos los demás, la de Darth Vader. Eso no habría pasado si hubiera hecho caso a quienes bien le querían y aconsejaban; si hubiera hecho caso a su propio consejo: *examina tus sentimientos, sabes que es verdad*.

### **Preguntas para pensar y compartir**

- ¿Cuáles son los sentimientos que más te cuesta reconocer en la vida con tu pareja y tu familia?
- ¿Logramos identificar cuáles son los sentimientos de fondo en el otro cuando en casa hay un desencuentro o un problema?
- Los enfados, ¿tapan con frecuencia nuestra capacidad de discernimiento?

c) *Guión del itinerario que se va a seguir en el libro para aprender a discernir en familia*

La primera parte nos propone entrenar una serie de capacidades:

- Aprendamos a *preguntar* mejor.
- *Escuchemos* lo que ocurre en el mundo.
- Crezcamos en *libertad*.
- *No ocultemos* lo que pasa.
- *Pacifiquemos* las tensiones.
- Perdamos la *vergüenza* que nos atenaza.
- *Comuniquemos* corazón a corazón.
- Sepamos *renunciar* y decir no.
- Hagamos nuestra vida más *sencilla*.
- Elijamos dándonos tiempo, *no reaccionemos* de manera espontánea.
- *Adónde vamos* y con qué objetivos.
- *Desenredar* y desanudar los líos.

La *segunda parte* traza un método para elegir sobre las cuestiones en las que la familia se juega su proyecto. Sigue la propuesta de Ignacio de Loyola. Consiste en los siguientes pasos:

1. En el *primer tiempo*:
  - a) Plantead el dilema esencial sobre el que hay que decidir.
  - b) Examinad los *sentimientos de fondo* en vuestro corazón. Son de dos tipos: alegría y desolación.
  - c) *Haced balance* o examen sobre la cuestión.
  - d) *Imaginad* alternativas.
  - e) No dejéis tiempos muertos: decidid *con y a tiempo*.
  - f) *¿Ya lo veis todo claro?* Aseguraos de que no os engañois y celebradlo.
2. En el *segundo tiempo*, decidir: dadle una segunda vuelta a la decisión buscando encuentros, consultas y experiencias alrededor del dilema.
3. En un *tercer tiempo*:
  - a) Si aún no lo veis claro, revisad a ver si es el dilema auténtico o hay que replantearlo.
  - b) Examinad las disposiciones básicas: ¿estáis decidiendo con humildad solo por amor?
  - c) ¿Sois indiferentes a lo que se decida con tal de que se haga lo mejor?
  - d) ¿Estamos salvando lo mejor de lo que aporta cada uno?
- 3.1. Un *primer modo* para decidir en este tercer tiempo los pros y los contras.
- 3.2. El *segundo modo* para decidir en este tercer tiempo: preguntas mayores para ir a la raíz:
  - a) Al más bueno.
  - b) Al más sabio.



- c) Al que más os ame.
- d) Aplicad criterios de elección: lo más urgente, multiplicador y decisivo; en lo que es vuestra competencia y estáis ya comprometidos; y donde no esté nadie o haya menos apoyo.

3.3 Tres *falsos caminos* (binarios):

- a) Evitad decidir, pero no *poner los medios* para realizarlo.
  - b) Evitad engañaros a vosotros mismos eligiendo en realidad *según el interés* del beneficio propio.
  - c) Evitad elegir solo lo bueno pudiendo *escoger lo mejor*.
- En todo caso, dejad lugar al *misterio, evaluad y celebrad*.

# 2

---

## PASIÓN POR PREGUNTAR

En el programa de Radio Nacional de España *El ojo crítico* tienen un lema: «Pasión por preguntar». Hagamos nuestra esa pasión, porque es clave en el aprendizaje de discernir. Parece fácil preguntar, porque no tienes que saber la respuesta; pero, por el contrario, saber preguntar es difícil y hay que entrenar para hacerlo bien. Discernir es pensar bien las preguntas correctas que hay que hacer.

En un vídeo viral que alcanzó visitas multitudinarias en Internet se planteaba un experimento navideño a un grupo de jóvenes. En noviembre de 2016, la Fundación Generación 2015 llevó a 27 jóvenes a un estudio en Madrid sin saber qué se les iba a preguntar. Primero se les preguntaba: «¿Quién es la persona más importante en tu vida?». Los jóvenes señalaban a sus familiares y amigos... Luego iba una segunda pregunta: «¿Qué le vas a regalar en Navidad?». La gente contestaba: libros, drones, videojuegos, teléfonos móviles, bombones, discos, etc. Entonces se les planteó: «Y si te tocara la lotería, ¿qué le regalarías?». Como los jóvenes contarían con una fortuna pensaban en un coche, una moto, una casa, un viaje alrededor del mundo, una bici, un caballo...

Y entonces les hacen una pregunta que les deja a todos descolocados: «¿Y si fueran sus últimas Navidades?». Cuando los entrevistados afrontaban la posibilidad de que esa persona estuviera al final de su vida, se emocionaban. Los regalos navideños cambiaban totalmente: «No le regalaría nada. Mi presencia, creo», dijo uno. «Le pediría perdón por muchas cosas, por las veces que hemos discutido en serio. Trataría de esforzarme más en tener un mejor trabajo y en demostrarle que merezco la pena como hijo», contestó otro joven. «Me lo llevaría al pueblo de sus abuelos, a los que no ve nunca», dijo una chica. «Mi tiempo, a mí», concluyó otra. «La llevaría al pueblo, porque nunca la lleva nadie», y se refería a su abuela. «Ser más sinceros, decirnos las cosas que no nos hemos dicho: él por cómo es y yo por haberme vuelto más cómoda», reconoció una chica respecto a su pareja. «Intentaría reunir a la familia entera, ese sería mi regalo para ella, todos juntos otra vez», se propuso un joven. «Me lo traería a casa porque está en una residencia, y pasaría todos los días con él», dijo una joven sobre su abuelo, y añadió: «Pasear, jugar al mus, al dominó, llevarle a que me viera jugar al fútbol, cosas sencillas...». Una chica concluye: «Ponemos el corazón en lo que nos dicen que

tenemos que ponerlo. Si nos paráramos a pensar, no lo pondríamos en las cosas» (se puede ver el vídeo en [www.g2015.org](http://www.g2015.org)).

Nada como una buena pregunta para alcanzar la claridad. Si la realidad no nos dice nada o solo arroja sombras, es porque no hemos hecho la pregunta correcta. En este capítulo vamos a revisar de forma sencilla nuestro arte de preguntar y proponer algunas pistas útiles fáciles que pueden ayudarnos a mejorar.

## 1. Preguntar es querer

Generalmente damos muchísimas respuestas, somos rapidísimos e ingeniosos para las contestaciones. En el discernimiento se trata de encontrar más preguntas que respuestas. Cuando la familia discierne, tiene que formularse muchas preguntas para poder hallar cada respuesta que necesita. Solo las preguntas nos hacen encontrarnos con la realidad.

Las interrogaciones no son signos de puntuación, sino llaves. No es casual el parecido físico que hay entre una llave y un signo de interrogación: ambos abren puertas. Las preguntas abren muchas puertas: la puerta para que salga nuestro interés, la puerta para que entren respuestas en nuestro interior, la puerta de los otros para saber por su voz.

Las preguntas indican qué buscamos, dónde buscamos y a qué nivel de profundidad. El tipo de preguntas que hacemos dice mucho del tipo de persona que somos. No obstante, nuestros interrogantes no prueban lo que sabemos, sino lo que buscamos saber.

Conocí a una mujer muy insatisfecha con su matrimonio. Me contaba que además se sentía culpable, porque parecía que no tuviera razón alguna para quejarse. Quería a su marido y le admiraba. Él –como ella– era una persona muy entregada a su profesión, cariñoso con su esposa y buen padre. Igual que era bueno en su trabajo era muy bueno en las actividades comunes del hogar y muy querido en la familia extensa. Ella se lo pasaba bien con él, pero había algo que le irritaba. ¿Qué pasaba entonces? Ella sentía que a él no le interesaba lo que ella hacía tanto como a ella le interesaba el trabajo de él. Mientras que ella conocía bien la actividad profesional de su marido, sentía que él minusvaloraba lo que ella hacía o, al menos, que no le prestaba atención. «Nunca me pregunta nada», me decía. Esa era su queja: él no le pregunta nunca nada. La relación era buena, y en un determinado momento ella se lo dijo: «Nunca me preguntas nada sobre lo que yo hago», le reprochó. Él se mostró sorprendido y se defendió: «Escucho lo que dices. Y si tienes algo que decirme, ya me lo cuentas». Pero, para ella, eso no era suficiente. Ella quería preguntas de él, que explorara, quería saber que él buscaba en ella, que tenía curiosidad y estaba pendiente, que ella estaba en sus preguntas.

Preguntar es querer: pone de manifiesto tu interés, dónde están tus inquietudes y atenciones. Las preguntas nos mantienen creativos y en crecimiento. Las personas que se preguntan mutuamente crecen juntas.

El caso contrario lo constituye una de mis queridas cuñadas: no se le pasa una. Tiene en la cabeza –y en el corazón– cómo va la vida de cada uno de sus familiares. Vive considerando que mis parientes son en gran parte también parientes suyos. Con más personas como ella, el ecosistema social sería mucho más viable y fraternal. Si mi abuela ha estado mal, a ella no se le olvida y, cuando te ve, te pregunta por ella. Puede que incluso yo me olvide ya de que mi abuela estaba mal, porque estoy distraído en mil historias. Ella no. No pocas veces me ha pasado que es ella la que me hace darme cuenta de nuevo de algo importante que me está pasando y a lo que no presto atención. Por ejemplo, mi hermana está en un proceso importante de selección laboral. Lo comenté un día con la familia. En el siguiente encuentro familiar, no dudéis de que mi cuñada se va a acordar de lo que conté. Me pregunta por ello para saber cómo ha ido el tema y yo quizá ni siquiera he llamado para preguntar, no tengo información. A veces me quedo apurado porque me doy cuenta de que yo mismo no pregunté. Pero me conmueve que viva tan pendiente, que muestre tanto interés y que nos lleve a tanta gente en su corazón. Para ella, preguntar es una de sus formas de querer. Es fácil hacerlo: para eso no hay que ser ingenioso, sino tener un corazón tan grande como el suyo.

### Nota clave

¿Cuánto preguntas cada día a los miembros de tu familia? A tu pareja, a tus hijos, a tus parientes ¿Y sobre qué les preguntas? ¿Estás atento a las cosas importantes que viven y les preguntas por ello? Preguntar es una de las formas más fáciles y expresivas de cariño y solidaridad.

Parece fácil preguntar, pero no lo es. Pareciera que uno no tiene que saber nada para preguntar. Parece que el que tiene que saber es aquel que tiene que dar respuestas y que para preguntar no haya que saber. Pero una pregunta no es un conjunto vacío: hay que saber hallar cuál es la cuestión. En el tiro al arco la pregunta es el arco y la respuesta, la flecha. Dependiendo de la dirección de la cuestión, la respuesta es mejor o peor. Muchas veces damos demasiadas vueltas a las cosas porque no acertamos a formular la pregunta adecuada.

A preguntar se aprende. Cuando se interroga sobre algo, uno ha hecho una exploración mental del asunto. Como el minero explora el interior de la

tierra abriendo galerías que lleven a la veta del mineral que busca, así se busca la pregunta capaz de llevarnos al centro de la diana.

Quizá a algunas familias les sea incómodo sentar a todos sus miembros en el salón y decirles: «Vamos a discernir». A menos que uno tenga costumbre de dedicar tiempo a deliberar juntos, lo normal es que se busquen soluciones o caminos aprovechando distintos momentos casuales. Por ejemplo, en las comidas, en los viajes juntos o en charlas con los otros en que aprovechamos para sacar el tema en cuestión.

No es fácil comenzar a desnudar nuestros sentimientos incluso entre aquellos con quienes compartimos toda la intimidad. Sin embargo, es mucho más fácil comenzar a hacer preguntas. Puede parecer que hacer preguntas nos implica menos, nos compromete menos con la respuesta, resulta más sencillo; pero no es así.

A preguntar se aprende preguntando. Hay que ir formulando preguntas cada vez más profundas que vayan a la raíz de la cuestión. Es algo que se puede entrenar en situaciones que no nos impliquen emocionalmente, sino que son más externas.

### Preguntas sobre Star Wars

Proponemos un ejercicio para realizar con los hijos cuando se vea *Star Wars*:

- ¿Qué preguntas tenía que haberle hecho Luke a su padre Darth Vader?
- Si tú hubieras sido Yoda en el Consejo *Jedi*, ¿qué le habrías preguntado al joven Anakin?
- ¿Qué crees que quiere preguntarle la princesa Leia a su hijo Ben Solo (Kylo Ren)?

Las preguntas nos permiten enfocar nuestra mirada. Cambian nuestra visión sobre la realidad porque el objetivo de nuestra «cámara» se dirige a una u otra parte de la realidad, se fija en un detalle o nos da el encuadre en que se sitúa. La calidad de nuestro discernimiento reside en la profundidad y precisión de nuestras preguntas.

Las preguntas reflejan cómo miramos y sentimos, en qué nos fijamos y qué es importante para nosotros. Alguien que siempre se pregunta por quién sufre más en una determinada situación o quién queda más vulnerable ante determinada decisión manifiesta que ha hecho una opción por sentir con los pobres. Cuando la vida de una persona no nos suscita preguntas, esa relación está muy apagada.

Preguntar no es un ejercicio individual, sino que unas preguntas llevan a otras o suscitan otras. Pensar juntos los interrogantes es mucho más rico que hacerlo cada uno por su cuenta. Preguntar es una forma pacífica e indirecta de decirnos cosas que a veces no es cómodo plantearnos a bocajarro. Es indicar al otro una verdad dejándole un área de respeto y libertad.

Los consejos apenas ayudan si el otro no lo busca, no los ha pedido con una pregunta. Cuando uno está con otra persona a quien quiere ayudar, lo mejor es que se lleve un buen interrogante. Los consejos son como lluvia que cae a menos que el otro se haya hecho una pregunta que los busque. Por eso, para ayudar al discernimiento de otra persona, lo que más ayuda es hacer las mejores preguntas. Los mejores consejos siempre tienen forma de pregunta.

## 2. Un ejercicio práctico: ¿qué necesitamos que nos pregunten?

Comenzamos por la primera parte del ejercicio. Toma un papel y lápiz o escribe en la aplicación de notas de tu móvil. Escribe los nombres de quienes viven contigo. Piensa en un día cualquiera y escribe cuáles son las preguntas que sueles hacerles. Por ejemplo, tal día como hoy, normalmente, ¿qué les sueles preguntar? Tras el nombre de cada uno formula aproximadamente cómo sueles hacerle la pregunta.

Por ejemplo:

- Mi mujer: «¿Qué tal hoy en el trabajo? ¿Qué tal los compañeros? ¿Qué tal la familia (sus padres y hermanos)?».
- Mi hijo: «¿Qué tal en el colegio hoy? ¿Alguna novedad?».
- Mi hija: «¿Tienes exámenes? ¿Tienes alguna nota?».

Piensa ahora sobre el tipo de pregunta que haces.

- ¿Son siempre las mismas o varías los focos de interés?
- Al preguntar a tu hija por exámenes, ¿no estás creando una perspectiva demasiado suspicaz o vigilante? ¿No sería mejor poner el foco de atención sobre otros valores o procesos?
- ¿Qué es lo más importante sobre lo que se deberías preguntar cada día?
- Quizá la conclusión es que no hay una pauta fija para preguntar. ¿Es porque cada día preguntas cosas distintas o porque no preguntas por nada?

Ahora viene la *segunda parte* del ejercicio. Pon de nuevo los nombres de los miembros de tu hogar. ¿Qué es lo que cada uno suele preguntarte cada día? Quizá no recuerdes que te pregunten nada, así que vamos a ampliar el foco: escribe qué tipo de preguntas te suelen hacer cada semana o alguna vez. A veces nos resultará decepcionante darnos cuenta de que nos preguntan muy pocas cosas.

Para eso está la *tercera parte* del ejercicio, que se hace individualmente, en pareja y con el resto de la familia. Las preguntas clave son: ¿sobre qué te gustaría normalmente que te preguntaran? ¿Sobre qué te gustaría que te preguntaran alguna vez? ¿Sobre qué no te preguntan nunca?

Escríbelo en un papel. Luego mira de frente a cada uno de los miembros de la familia y hazte personalmente la siguiente pregunta: ¿sobre qué cuestión no suelo preguntar y creo que para el otro es importante que yo le pregunte? ¿Y sobre qué cuestión no me suele preguntar esa persona y es importante que me pregunte?

Es muy interesante ahora leer juntos lo que hemos escrito. Este ejercicio es muy útil si no lo hacemos con actitud de reproche, sino con ese espíritu de las preguntas. Nos ayuda mucho a conocer por dónde crecer juntos. Y es muy fácil de incorporar a la vida cotidiana.

### 3. El arte de preguntar

Preguntar tiene mucho de arte: uno hace una primera formulación, pero luego tiene que ir afinándola. ¿Son los conceptos claros? ¿Puede ser ambigua? ¿Va al fondo de la cuestión? Poco a poco, como quien tiene un trozo de barro en las manos, va dándole forma hasta que se convierte en un buen tiro al centro de la diana.

Las preguntas son un modo más amable de decir las cosas, pero hay cuestiones que pueden hacer daño y convertirse en un interrogatorio. Hay que tener también prudencia y compasión con las preguntas que hacemos, porque ponemos al otro en cuestión. Y hay formas de preguntar que son retóricas porque en realidad llevan la respuesta consigo, no buscan saber, sino afirmar. Y hay preguntas que violan la intimidad.

De ahí que haya que ser delicado para saber cuándo y sobre qué ayuda preguntar. Hay preguntas que hieren. A veces nuestras preguntas son la mejor forma de hacerlo, pero qué pena que no encontremos otras formas que no hieran al otro.

Parte sustancial del discernimiento consiste no solo en hallar la pregunta más radical, sino encontrar la forma de formularla que sea más amable y cuidadosa con los otros. Por eso, cuando busquemos preguntas junto con los hijos, es vital proponerles que busquen la forma que sea más cariñosa y prudente de hacerlo.

Esa búsqueda de un formato más amoroso es un aprendizaje importante, porque pone en juego la inteligencia al servicio de las lógicas del corazón. A veces la pregunta no va dirigida a alguien, sino al conjunto de la familia, pero también en esos casos debemos ser cuidadosos para que las preguntas

no susciten acidez, reacción o minusvaloración de lo que somos como grupo. Las preguntas deben ser compasivas. Las preguntas que no son compasivas corren el riesgo de tener no forma de llave, sino de arma blanca.

Mejorar las preguntas para hacerlas más aceptables pone a prueba nuestra sensibilidad y nos abre al otro. Las preguntas deben ser humildes. No son espadas, sino campos en los que siembras interrogantes y esperas a cosechar contestaciones. Hay que tener paciencia y buscar el mejor grano (o pregunta).

### Nota clave

Quizá la pregunta es buena, pero plantéale a los hijos buscar una formulación de la pregunta que sea lo más cuidadosa y cariñosa posible. Así pondrán en juego la inteligencia del corazón.

Las preguntas buscan comprender, no demostrar. Es importante trabajar la motivación que nos lleva a preguntar: ¿qué buscamos para el otro? ¿Buscamos su mayor bien? ¿Estamos comprometidos con él y somos cariñosos? Hay preguntas que suenan amenazantes, condescendientes o son un castigo. Lo vivimos muchas veces en el hogar cuando preguntamos ante un error del otro: «¿No te lo había dicho?».

Antes de preguntar hay que pensar bien. Es mejor callarse que formular mal una pregunta. No hay por qué darse prisa, tenemos tiempo. Nuestra recomendación es que, si quieres hacer una pregunta importante a alguien en la familia, la escribas y la «dejes dormir». Mírala al día siguiente y cuestionate si es la mejor que podrías hacer.

Imagínate que tu hija adolescente ha suspendido un examen importante a comienzo de curso. Nuestra reacción es echarle en cara sus distracciones; le repetiremos la importancia de los estudios y nuestros consejos y mandatos. Ella bajará la cabeza y esperará a que pase el chaparrón. El momento es emocionalmente tan intenso que ni la hija tiene la paz para asimilar contenidos ni los padres encuentran suficiente paz para decir las cosas que quieren que ella entienda. Incluso cuando estás tranquilo y no quieres echar ninguna bronca, el momento es tan tenso que ella no está en el momento de escuchar. Solo trata de pasar descalza sobre las brasas del suspenso y al llegar al otro lado ya se lo planteará.

En esas y otras situaciones, las preguntas tienen una enorme fuerza. Quizá sea mejor hacer silencio y que baje algo la inflamación emocional que el suspenso causa en el hogar. Piensa cuál es la pregunta que ella se debe



hacer. Si ella no se hace la pregunta adecuada, es muy difícil que cambie. Se ajustará a nuestras exigencias, pero lo que nosotros buscamos es que realmente ella se haga responsable, que madure, que se haga cargo de su deber, que se comprometa personal, moral y pasionalmente con el estudio.

Eso no lo vamos a lograr con pura presión. Busca la mejor pregunta y que se la haga. Incluso dásela por escrito y pídele que en un par de días escriba una respuesta. Eso va a llegar más hondo que cualquier disgusto, castigo material o sanción emocional. Las preguntas nos hacen aprender. Yo puedo hacer más tus preguntas, pero no tus respuestas; tus respuestas son tuyas, pero en las preguntas cabemos todos.

Hay varios tipos de preguntas que deberíamos tener en cuenta en cualquier búsqueda –un discernimiento es una búsqueda–. Hay preguntas conceptuales. Parten de una idea inicial. Por ejemplo: «Papá, yo lo que quiero es más libertad y ser feliz». En relación con ello, las preguntas conceptuales investigan las categorías básicas que se emplean. En relación con esa afirmación preguntaríamos: «¿Qué es para ti libertad? ¿Y qué crees que es libertad en una familia? ¿Qué es felicidad? ¿Qué es lo que te hace realmente feliz?».

### **Esta idea me gusta**

Las respuestas las da cada cual, pero en las preguntas cabemos todos.

Con frecuencia, las preguntas conceptuales nos llevan a otros conceptos que sustituyen a los anteriores. Por ejemplo, quizá cuando el hijo dice «libertad» quiere decir «confianza en mí». No quiere más libertad, sino que se confíe en sus decisiones y comportamientos. No hay que agobiar con las preguntas conceptuales, porque podría parecer que ponemos en cuestión que el otro sepa lo que está diciendo. Pero sí es bueno que hagamos cuestiones del tipo: «Para ti, ¿qué es...?», o «¿qué significa para ti...?». Muestran interés por lo que el otro piensa y transmiten seguridad y confianza.

Otro tipo de *preguntas son aclaratorias*. Tampoco hay que abusar, porque el otro puede pensar que estamos tratando de socavarle. Las intenciones al pedir aclaraciones hay que depurarlas especialmente. Corremos el riesgo de sentir que es un interrogatorio, y por eso el otro debe apreciar que estamos genuinamente interesados en lo que piensa y siente. La lógica no es la de «no te explicas», sino la de «todavía no lo entiendo».

El problema para aclarar no está en que el otro no se explica, sino en que «necesito entenderlo bien y que me ayudes a hacerlo». Con las preguntas aclaratorias pedimos con sinceridad ayuda al otro. No es un examen, sino un

favor que nos hace. Las preguntas aclaratorias buscan saber los cuándo, dónde, el qué y el cómo; buscan que no haya ambigüedad y que se pregunte por una cosa y no por otra.

En este tipo de preguntas es bueno hacer algo que Ignacio de Loyola nos pide: en todo momento «salvar la proposición del prójimo», buscar salvar la pregunta que nos ha hecho. Por ejemplo, es bueno preguntar pausadamente, buscando un ritmo lento que permita paz y poder pensar. El otro no puede ver que disparamos preguntas como una metralleta, porque va a sentirlo como un reproche que trata de dismantelar la propuesta o pregunta.

Es muy útil lanzarnos preguntas que poder responder dentro de unos días. Parte del problema de preguntar se ocasiona en la inmediatez. Cuando hay que responder al momento, reaccionamos más que respondemos. Darnos tiempo quita presión y tensión emocional a las cosas. En esos días da tiempo a procesar. Lo hacemos poco: muchas veces nos obligamos a responder instantáneamente las cosas. Y, cuando nos forzamos a tener las cosas claras a la primera, nos equivocamos. No pasa nada por aplazar las respuestas o proponer darle una segunda vuelta. Es fácil «darnos un par de días para pensarlo». Y además es muy elegante.

Además de preguntas conceptuales y aclaratorias hay *preguntas de perspectiva*. Hay preguntas que uno hace desde una sola perspectiva, y es importante que se adopten otras perspectivas. La perspectiva puede ser que solo se ve la cuestión desde los intereses personales o porque se ve todo con un ánimo determinado.

Es posible que, cuando estamos cuestionando algo, haya uno que todo lo ve de forma negativa. Con tranquilidad se le puede pedir, como si fuese un juego, que se ponga en la perspectiva de otro. Por ejemplo, al estar en la cena hablando de algo en lo que un hermano reprocha al otro, se le puede decir: «Te propongo algo muy interesante, ponte en el lugar de tu hermano, ¿cuál sería tu pregunta?». O se le puede cambiar de marcha en la bicicleta: «Ponte ahora en una posición más optimista, ¿qué es lo que preguntarías?».

Hay perspectivas negativas y positivas, otras que buscan soluciones creativamente, otras que son prudentes y piensan en los impedimentos. Si ayuda, cambiar los papeles es muy útil para desencallar las cosas o tratar de que no nos enconemos en solo una forma de verlas.

Hay un tipo de pregunta que es muy reveladora y relacionada con la anterior. Se trata de descentrar al sujeto de la pregunta para vernos desde una perspectiva mayor que nos trascienda. Es una *pregunta trascendente*. Por ejemplo, ante una situación complicada es bueno preguntarnos cómo lo vería algún familiar a quien todos respetemos mucho por su cariño y sabiduría. Otro ejemplo: una pareja está preocupada por el comportamiento de su hijo y no sabe bien qué hacer. Supongamos que ambos tienen un enorme

aprecio por el padre de ella, ya que era un hombre ponderado y un gran educador, muy solícito con los hijos. En cierto momento les ayudará preguntarse: ¿cómo habría enfocado esto tu padre o mi padre? En el discernimiento cristiano es crucial la pregunta: «¿qué habría hecho Jesús? ¿Qué querrá Dios que hagamos? ¿A qué nos impulsa el buen Espíritu?».

Cuando nuestra referencia de creencias sea una gran personalidad que admiramos, la pregunta también es muy útil. Imaginemos que estamos en un conflicto familiar. Podemos preguntarnos: «¿Qué habrían hecho Marie Curie o Gandhi?». Quizá nos venga muy grande, porque nosotros no tenemos su grandeza, pero será iluminador.

Otro tipo de pregunta es *la motivacional*. Explora cuáles son las motivaciones, los porqués. Es imprescindible saber el porqué último de las cosas, conectar las cosas –aunque parezcan circunstanciales– con las motivaciones profundas. No se trata de justificarlo todo de forma obsesiva, pero sí recordarnos la conexión de las cosas con los fines. Un tipo de pregunta relacionado con esta es la pregunta finalista: ¿cuál es el fin? Ignacio de Loyola hacía una pregunta que nosotros nos repetimos mucho en la familia: «¿Adónde voy y a qué?». Nos la hacemos mucho, y eso hace que la llevemos muy medida dentro y salga de forma automática. Cuando hay mucha actividad o estamos algo aturcidos, preguntarnos: «¿Adónde voy y a qué?», ayuda a centrar, a focalizar y a liberaros de ruido para ordenar la realidad entre lo esencial y lo accesorio.

Relacionadas con las motivacionales y finales están las llamadas *preguntas consecuenciales*, aquellas que exploran cuáles son las consecuencias. Son muy buenas para discernir, porque trabajan con hipótesis, y eso hace que estemos más distanciados. Cuando preguntamos por las consecuencias de las decisiones –y además por lo que puede significar para distintas personas–, trabajamos la dimensión de la responsabilidad y los procesos temporales.

Hay muchos más tipos de interrogantes, pero quisiéramos destacar uno importante: las *preguntas implicativas*. Son aquellas que comprometen a la persona en lo que se está hablando. Algunos ejemplos: «¿Y qué crees que podrías hacer tú? ¿Y cómo lo sientes tú? ¿Y tú qué harías si estuvieses en su lugar? Y si al final se decide esto, ¿qué vas a hacer tú?». Evitan que las búsquedas sean solo teóricas o que se produzcan discusiones alejadas de la realidad. Nos llevan a hablar de una materia que no es abstracta, sino personal, que afecta a quien quieres y te compromete con la toma de decisiones. Aumenta la conciencia y te inserta en los procesos. En el discernimiento, todo es un asunto personal, porque es la propia vida la que se mueve.

## Las siete preguntas clave para comenzar a discernir

Estos tipos de preguntas nos dejan un esquema muy fácil para comenzar a discernir las cosas en familia. Con naturalidad, sin forzar, podemos ir sugiriendo al menos estas siete preguntas cuando buscamos algo (una decisión, solución a un problema, comprensión sobre algo):

1. ¿De qué estamos hablando? (conceptos).
2. ¿Cómo podemos decirlo de una forma más clara? (aclaraciones).
3. ¿Cómo se ve desde distintas perspectivas? (perspectivas).
4. ¿Cómo ve esto Dios o una persona a la que reconoces mayor saber? (trascendencia).
5. ¿Por qué y para qué lo hacemos? (motivaciones).
6. ¿Qué ocurriría si decidimos de una y otra manera? (consecuencias).
7. ¿Cómo nos compromete a cada uno el asunto? (implicaciones).

### 4. Entrenemos la capacidad familiar de preguntar

Proponemos un ejercicio para aprender a preguntar en familia de forma más compleja. Considera en familia –con los hijos, la pareja, otros familiares– algún tema polémico en el que haya claramente dos partes enfrentadas en la sociedad.

Una vez seleccionado el tema, hagamos preguntas acerca de las características que tienen las personas que defienden una u otra posición. Por ejemplo: ¿de qué edad son? ¿Tienen la misma religión? ¿Qué tipos de trabajo tienen? ¿Cuánto ganan? ¿Cuáles son sus aficiones?

Después hagámosles, como si allí delante estuviesen, preguntas sobre la cuestión. Es decir, ¿qué preguntas les haríais a esas personas si estuviesen ante vosotros? Al comienzo quizá formulemos preguntas superficiales, agresivas o malintencionadas con las que buscamos confirmar que nosotros tenemos razón. Pero llamemos a la hondura de las preguntas: a ver quién hace la pregunta más profunda a los otros. ¿Qué le preguntaríais al corazón, a cómo se sienten?

Centrémonos en el conflicto, dilema o problema y busquemos la pregunta que va más a la raíz del problema. No se trata de preguntar solo desde la ideología o la razón, sino desde el corazón, es decir, desde todas las razones y toda la razón.

Finalmente, hagamos una evaluación del ejercicio. ¿Creéis que hemos hecho las preguntas necesarias para llegar al fondo de la cuestión? ¿Cómo nos hemos

sentido mientras preguntábamos? ¿Creéis que hemos preguntado o hemos hecho preguntas retóricas que en realidad ya contenían la respuesta?

No importa que el tema sea muy general o amplio, porque aprender a preguntar sobre temas generales siempre acaba haciéndonos capaces de preguntar mejor sobre temas particulares. Es cuestión de hacer más pura nuestra intención y entrenar la habilidad de ir a la raíz y el corazón de cada cosa. *Cuando pase algo importante, antes de opinar una vez, pregúntate dos y medita o reza tres* (reza, medita o lo que tus creencias o espiritualidades impliquen).

Generalmente, al final de cada capítulo de este libro incluimos unas preguntas para reflexionar. Pero este capítulo ya está lleno de preguntas entre las cuales el lector puede elegir para meditar y llevar las cosas un poco más allá. Vayamos, pues, directamente al siguiente paso de este aprendizaje para discernir.

# 3

## ESCUCHAR EL MUNDO

---

En la familia Skywalker, todo lo que les ocurre tiene que ver con las estrellas, con las galaxias y el destino del universo. Cómo sienten, lo que opinan y el tipo de vínculos que tienen entre ellos se convierte en crucial para el futuro del universo. Cada decisión de los Skywalker ayuda a la república democrática o acaba siendo útil a la tiranía imperial. Anakin, Luke o la chatarrera Rey se muestran ansiosos de tener noticias del universo y de implicarse. En cada cosa que hacen, el universo se juega su mañana. ¿Y en nuestra vida familiar? ¿Qué se juega el mundo en cada cosa que hacemos?

Decíamos al comienzo que esta guía va sobre galaxias. Y es verdad, porque *la familia no solo se reduce a vivir concentrada en su casa, sino que cada día vuela dándole vueltas al mundo*. Cada mañana, sus miembros van a sus trabajos, a los estudios, a las tareas domésticas, a cuidar de sus familiares o amigos, a los compromisos en las organizaciones, comunidades o las Iglesias, a las actividades culturales o a otros lugares como un gimnasio, un paseo, la biblioteca, el parque o el centro de salud. Todos los miembros de la familia despegamos del nido cada mañana, hacemos nuestros vuelos por el mundo y nos juntamos de nuevo por la tarde en el hogar para compartir lo vivido, seguir con tareas y celebrar la cena y un tiempo en común.

### 1. Ejercicio: nuestra casa es un mapa del mundo

Proponemos, para comenzar, una experiencia muy sencilla. Juntaos en casa para hacer lo siguiente: se trata de encontrar en casa cosas que vengan del mayor número posible de países. Id buscando objetos que hayan sido fabricados en otros países o que tengan un componente que haya sido fabricado en otro país. Mirad los cubiertos, porque detrás está grabado el país donde han sido fabricados. Mirad la ropa, los dispositivos electrónicos o las herramientas. Examinad también la comida y mirad los componentes. No olvidéis revisar los productos de baño, los juguetes o los libros. ¿Sois capaces de hacer con ellos un mapa del mundo en el suelo del salón? ¿De qué continentes hay más productos y de qué países? ¿Cuáles faltan? Ya lo dijo Martin Luther King: antes de salir cada mañana por la puerta de casa ya nos hemos relacionado con más de medio mundo a través de lo que desayunamos, vestimos y usamos.

## 2. ¿Qué tiene que ver tu familia con las estrellas?

Cuando la familia hace discernimiento, no es encierra en su hogar bajo siete cerrojos para hablar solo de las cosas que ocurren entre las cuatro paredes. En el discernimiento siempre está el mundo como fondo del escenario. Luigi Giussani contaba que, en una ocasión, se encontró una pareja muy enamorada y acaramelada por la calle. Se acercó a ellos y les preguntó sobre su modo de amarse: *¿qué tiene que ver con las estrellas?*

Es una pregunta que me viene a menudo cuando estás considerando algo importante: *¿qué tiene que ver con las estrellas?* Donde decimos estrellas queremos decir no solo el mundo y las cosas que están en juego en el momento que vivimos de la historia, sino con el todo, con el universo, con la condición humana.

Hasta el más mínimo detalle de lo que vivimos construye mundo. Nuestra forma de sentir íntimamente mejora el mundo o no. Ya sé que nadie se va a enterar de qué estás sintiendo ante algo en tu interior, pero ¿no crees que sentir las cosas con buen espíritu hace el mundo mejor? No muchísimo mejor, no algo mejor, ni siquiera un poco mejor, pero sí una gota de agua mejor. La relación que cada uno de nosotros tenemos con nuestros hijos es solo un grano de arena en la gran playa del mundo, pero junto con muchos otros crea el estilo educativo de un país.

Tenemos poca importancia, pero tenemos un papel en el gran coro del mundo, y nuestra voz es imperceptible, pero también imprescindible. Sin ella, el mundo sería menos, y si desafinara sería peor. *Tu acción puede que solo sea un guijarro en el conjunto de lo que ocurre en el mundo, pero es posible que sea la pepita de oro.*

Lo que ocurre en nuestra familia está influido por la cultura, las costumbres sociales, las condiciones de vida, las estructuras económicas, etc. Hasta lo más pequeño está influido. Las relaciones afectivas y sexuales con nuestra pareja están influidas por la estética de nuestra época, por lo que hemos aprendido, por lo que conocemos, por nuestras creencias y valores, por el modo de considerar al otro, por nuestra forma de comprendernos como varones o mujeres, por la cultura sexual de la sociedad...

Discernir requiere conocer nuestros papeles en el gran escenario del mundo. Incluso para discernir lo más pequeño tenemos que tomar en cuenta el mundo. *Quizá no podamos discernir todo, pero hay que tenerlo todo en cuenta para poder discernir algo.*

Y, a la vez, lo que hacemos influye en el mundo. Que nosotros dediquemos una mañana de sábado a ir a un museo, a pasear por la ciudad o a ir a un evento solidario influye en el mundo. Que enviemos un mensaje por las redes sociales influye. Tenemos que tomar conciencia de que *hasta nuestros*

*más pequeños gestos hacen mundo.* En el mundo siempre somos un alguien, alguien para alguien.

Es una buena pregunta para hacérsola: *¿qué tiene que ver esto con las estrellas?* Esto que vamos a hacer, esto que hemos dicho o esta decisión que vamos a tomar, ¿cómo influye en el mundo? ¿Qué tiene que ver con cómo está el mundo o el ambiente que hay a nuestro alrededor? Esto que estamos discutiendo, ¿cómo va a influir en el conjunto de la familia extensa? ¿Cómo se ve cuando tienes en cuenta el mundo?

Las cosas cambian cuando las ves al trasluz de lo que está pasando en el mundo. Aprender a discernir es pensarnos en el mundo. Es contestarnos a esa pregunta de L. Giussani: *¿qué tiene que ver con las estrellas?*

### **3. Atender juntos al mundo**

En realidad, ese vuelo por «las galaxias» del mundo comienza ya por la mañana, cuando el grupo escucha la radio mientras desayuna y se prepara. Estamos juntos desayunando, pero estamos atentos a los distintos sucesos de la órbita nacional e internacional. El mundo entra cada mañana por las ventanas de las pantallas. Esa información sobre lo que está ocurriendo en la realidad es como el pronóstico meteorológico. Si uno escucha que va a llover se calza las botas, se pone un chubasquero y agarra un paraguas. Cuando escuchas las noticias también te preparas para hacer tu día en un mundo en el que hace sol, llueve, nieva o por el que pasa un huracán.

Mientras trabajamos sabemos que estamos respondiendo a ese mundo tal como está. ¿Somos capaces de establecer la conexión entre nuestros trabajos, estudios, tareas o compromisos y lo que el mundo necesita cada día? ¿Tenemos el hábito de atender juntos a lo que ocurre en el mundo? Poner atención a lo que ocurre en el mundo es el primer paso para atender al mundo.

Escuchar las noticias a primera hora es conectarte con el mundo. Quizá sea un buen primer paso para aprender a discernir en familia. Hay padres que no quieren exponer a sus hijos a las noticias, porque les parece que todavía no tienen edad para escuchar ciertos hechos. Nos preocupamos por nuestros hijos pequeños cuando en la radio se habla de pederastia, crímenes de género o muertes por catástrofes o atentados. En parte no queremos sobrecargar con preocupaciones a nuestros hijos. Por otro lado no queremos meterlos en debates para los que consideramos que aún no tienen edad.

Es verdad que hay algunas cadenas que informan de las cosas sin suficiente sensibilidad o las enfocan con puntos de vista que no nos parecen adecuados. Pero en general hay que tener en cuenta que nuestros hijos filtran las noticias, entienden lo que pueden comprender. Fijémonos en una



cosa: ¿no nos hemos dado cuenta algunas veces, cuando escuchamos canciones que oíamos de niños, que en aquel entonces no nos dábamos cuenta del fuerte contenido que explícitamente tienen? Las cantábamos con inocencia, sin percibir el significado real. Adaptábamos el contenido a lo que podíamos comprender.

### Nota clave

¿Quieres entrenar tu capacidad de discernimiento en familia? Comienza escuchando juntos las noticias de lo que ocurre en tu localidad, tu país y el mundo.

Tengo una pequeña sobrina muy graciosa en Costa Rica que, cuando escucha algo que le supera, dice muy finamente: «Creo que esto es demasiada información para mi edad». Es algo muy sofisticado y nadie se lo ha enseñado a decir. Representa muy bien cómo opera la mente de un niño. Adapta los contenidos a lo que puede entender. Sin duda nos encontramos con imágenes disruptivas o contenidos muy duros que los niños deben evitar. Por ejemplo, la pornografía o imágenes crueles. Simplemente, ahí no hay nada que un niño pueda sacar en limpio. Ni un adulto tampoco. Pero sí es aconsejable que los niños escuchen el conjunto de noticias que éticamente suelen comunicar los periodistas. Quizá no someterles a las largas tertulias matutinas, pero sí escuchar los informativos y parte del debate mientras se desayuna o se va con ellos en el coche.

Escuchar juntos las noticias nos pone juntos frente al mundo. Proporciona a los padres, tíos o abuelos oportunidades excepcionales para hablar sobre cosas importantes, explicárselas despacio y ayudarles a formarse un criterio y la forma correcta de sentir ante determinadas cosas. También los hermanos mayores explican cosas a los más pequeños.

## 4. Escuchar críticamente las noticias

Las informaciones de los medios nos proporcionan una buena oportunidad para entrenar nuestra capacidad de discernimiento. No se trata simplemente de escuchar, sino de hacerlo críticamente.

Escuchar las noticias es muy buena ocasión para que los chicos aprendan a tener su propio criterio. Es bueno que nos escuchen disentir de las opiniones que se vierten o que nos oigan matizarlas. A veces nos quejaremos ante

ellos de la dureza de ciertas opiniones, otras nos oirán hablar de otras personas o cosas que no se están teniendo en cuenta, y habrá momentos en que vean que apoyamos una idea más que otra. Poco a poco, pese a que parezca que no nos prestan mucha atención, van empapándose de un modo de posicionarse frente a la realidad, así como valores y criterios.

En primer lugar, aprenden que la información debe ser escuchada críticamente, no plegarse a ella. En segundo lugar, van asimilando actitudes de fondo. Evidentemente, si un padre es intolerante o visceral frente a las noticias, el hijo asimilará tales conductas. Por eso debemos ser conscientes de que no solamente estamos reaccionando frente a lo que oímos, sino que estamos educando a nuestros hijos –que parecen distraídos con el desayuno o el tráfico– en actitudes básicas. Es un muy buen momento para ser sutiles y trabajar en la lógica de los matices: «Sí, pero...», «hay que tener en cuenta...».

Frente a las ideas que nos parezcan intolerables mostremos firmeza y también tristeza porque alguien piense o actúe de determinada manera. Será muy bueno interpelarles con frecuencia y preguntarles su opinión, incluso a sabiendas de que todavía son muy niños como para tener un criterio sobre la cuestión. Se pondrá en juego nuestra habilidad para hacer las preguntas o sugerencias adecuadas para su edad. Por ejemplo, si ha habido un atentado en Kabul, podremos preguntar a los pequeños: «¿Qué crees que estarán sintiendo los niños de la ciudad?», o a los jóvenes: «Yo no sé qué haría si nos pasara algo así, ¿tú qué harías?».

## 5. Darle al *pray*

Además, esta escucha de las noticias no solo nos proporciona una ocasión para hablar sobre ellas, sino que podemos actuar de distintas formas. Una muy sencilla ocurre cuando hay un desastre masivo como un terremoto o un atentado. Suelen circular entonces por las redes sociales imágenes como *Pray for Paris*, *Pray for Haití* o *Pray for Aleppo*. Es un buen momento para «darle al *pray*» y rezar un momento según las creencias de cada familia. Un instante de silencio es respetuoso y bueno.

Que los niños o chavales dejen de hacer lo que están haciendo y guarden silencio es algo que les quedará grabado. Quizá los adultos puedan hacer un pequeño gesto y recordar a las víctimas, pedir juntos por la paz y por el consuelo de las familias. Ante cosas así es necesario apelar a lo que cada familia tenga por más sagrado. Ayudará que en redes sociales o Internet se enseñe alguna imagen de las vigiliadas que espontáneamente suelen comenzar los ciudadanos u otra fotografía que no sea hiriente de los hechos.

Quizá dure un minuto o dos, pero esa pequeña celebración es importante. Nuestro mundo a veces carece de signos para lo importante y las cosas se suceden encadenadas sin más, sin concederles la prioridad o el valor que tienen. Tenemos que ser capaces de darles el valor o respeto que merecen mediante signos o pequeñas celebraciones que nos permitan parar, mirar, conectar con el corazón y hallar el sentido.

Además de esas pequeñas celebraciones domésticas hay otras acciones que podemos hacer juntos como familia. Las redes sociales nos permiten pronunciarnos públicamente. Podríamos ponernos con nuestros hijos en el ordenador, abrir el programa PowerPoint, seleccionar una fotografía y escribir algo que luego grabemos como imagen y enviemos por Twitter, Facebook, Instagram o cualquiera de las redes. Es un momento de taller.

Primero, un adulto ha seleccionado fotografías y las ha grabado en el ordenador. Dependiendo de la edad de los hijos se puede hacer esa operación con ellos. Seleccionar las imágenes –fotografías, dibujos u otras representaciones– ya es en sí importante, porque es un pequeño ejercicio de contemplación. Seleccionar la imagen requiere que vayamos diciendo criterios que no son solo el gusto, sino qué expresan unas u otras.

Después de seleccionar la imagen e insertarla en una diapositiva, ahora hay que pensar la frase. Pensarla con la familia, todos juntos alrededor de la pantalla, es un momento muy interesante. Nos hace profundizar, es un momento reflexivo y a la vez crea conciencia y unión.

Tras escribir la frase sobre la imagen simplemente hay que grabar y enviarla por redes. Si se hace juntos, será una pequeña pero significativa experiencia de compromiso familiar, unidos con el mundo.

## **6. La carta familiar de Amnistía Internacional**

Otra forma muy útil de transformar el mundo, en nuestra medida, además de una gran pedagogía del compromiso social, son las cartas de Amnistía Internacional. Como es bien sabido, Amnistía Internacional es la mayor organización ciudadana mundial contra la violación de los derechos humanos. Fundada en 1962, extiende su acción a todos los lugares del planeta, muy especialmente a aquellos lugares donde no se respetan los más mínimos derechos fundamentales.

Entre sus muchas actividades, es muy eficaz cuando Amnistía nos moviliza para que personalmente escribamos una carta a aquellos que están violando los derechos de una persona o pueden defenderla. Que decenas de miles de ciudadanos de todo el mundo escribamos a esa persona que tiene que tomar una decisión o está tomando la decisión errónea tiene gran impacto.

Porque sabe que sus acciones están siendo observadas y que tendrá que responder en consecuencia. Y eso presiona a los gobiernos de los países para que atiendan diplomáticamente a la cuestión. Además moviliza a la prensa y hace que un caso tenga relevancia en la atención de la opinión pública. De esta forma, esa carta es un vínculo de solidaridad con la persona o familias que sufren la violación de sus derechos. De manera que se convierte en un acto de solidaridad con el entorno de las víctimas y un apoyo a las organizaciones locales que luchan por su defensa, muchas veces en situaciones muy precarias o incluso poniendo en riesgo su propia vida.

Es importante no solo que escribamos cartas de Amnistía Internacional, sino que los niños y jóvenes puedan hacer su contribución escribiendo sus propias cartas o enviando dibujos. Todas esas cartas las metemos dentro de un mismo sobre que enviamos como familia y se transforman en un gesto que, repetido, constituye toda una pedagogía para enseñar el mundo y qué hacer en él.

Esa carta de palabras y dibujos enseña a nuestros hijos que es posible contestar a los problemas del mundo y no les deja en la inacción o la impotencia ante ellos. Es posible que pensemos que los desastres del mundo pueden generar desazón o angustia en los niños, pero eso sucede cuando no les ofrecemos un canal para poder dar una respuesta proporcional a sus capacidades.

Además de la «carta familiar» de Amnistía Internacional hay otras muchas opciones. A veces lo que se hace es manifestar nuestra solidaridad con una pequeña bandera en el balcón o en la ventana. Podemos proponer a los niños que hagan un dibujo y lo recorten para pegar en su ventana.

También es muy útil hacer una donación con ellos. Quizá carezcan de criterio para determinar la cantidad adecuada de dinero que donar, pero sí podemos hablar con ellos sobre dicha donación y, en cierto momento del proceso, llamarles para que pulsen el botón de donación o incluso nos ayuden a escribir la frase que muchas veces hay que escribir.

Otra forma de responder a las noticias que se escuchan es ampliar la información sobre ello. Eso nos lleva algo de trabajo, pero merece la pena y entra en parte en nuestras responsabilidades cívicas. Se trata de buscar un artículo algo más amplio sobre la cuestión, imprimirlo o recortarlo del periódico, subrayarlo y dárselo para que amplíen. Quizá simplemente puedes pasar por su habitación y decir: «¿Te acuerdas de lo que escuchamos esta mañana? Vi este artículo y pensé que te podría interesar».

En ese momento no estás solo dándole información a tu hijo, sino que él siente que le estás tomando en serio, que le consideras capaz de leer ese texto, que crees que su opinión es importante y tiene una responsabilidad. Es un pequeño gesto que le empodera y le dirige al mundo.

Quizá haya una manifestación pacífica que convoquen distintas organizaciones. Una familia que participa unida en una manifestación está creando una corriente intergeneracional y teniendo una intensa experiencia de comunión entre ellos y con el mundo. Me emociona mucho cuando coincidimos familias en las manifestaciones. Ver a los hijos haciendo suyos los mensajes pacíficos y constructivos es una de las mayores experiencias de educación cívica que he vivido.

## **7. Hacer que el mundo funcione**

Hemos dejado un interrogante atrás: ¿somos capaces de establecer la conexión entre nuestros trabajos, estudios, tareas o compromisos y lo que el mundo necesita cada día? ¿Somos capaces de que nuestros hijos comprendan que sus estudios son parte de la respuesta que hoy deben dar a esos problemas del mundo? ¿Y una persona mayor que ya lleva una vida más contemplativa? ¿Y alguien enfermo crónico que apenas puede emprender ninguna acción?

En el sistema en que vivimos perdemos la capacidad natural de discernimiento, porque nos dividen de tal forma la vida que acabamos por no comprender la unidad que hay entre todo. El peligro es dividir las cosas, compartimentarlas de modo que no se perciban las relaciones causales entre ellas. Discernir no solo es «separar y distinguir», sino también unirlas de modo que al juntarlas se comprenda su significado real.

El discernimiento en familia necesita una mirada global. Muchas veces escindimos grandes partes de nuestra realidad, y por eso tenemos sentimientos de impotencia o incluso llegamos al sinsentido. Una de las áreas que más influyen en esa escisión es nuestra consideración del trabajo o los estudios. Para poder discernir hay que unir las distintas partes de la realidad.

Cuando escuchamos las noticias y vamos al trabajo, tenemos que profundizar hasta darnos cuenta de qué es lo que influye en esos hechos que suceden en el mundo. Aunque sea simplemente, al realizar con honestidad su trabajo sin incurrir en fraudes ni corrupciones. En una sociedad en la que hay tantas corrupciones, que uno haga las cosas honestamente marca mucho la diferencia.

Pero la influencia va mucho más allá. Se ve claramente en trabajos que la gente considera decisivos, cargados de humanidad y proximidad –como ser médico, bombero, trabajador social, maestro–, y también se ve cuando los trabajos son más rutinarios, tienen perfiles con menor reputación social o su valor es menos humanista.

Un trabajo es auténtico trabajo si aporta un valor. Hay muchas tareas que no son un trabajo: ser sicario no es un trabajo, es una actividad que asesina. Pero todo trabajo aporta valor, hace que el mundo funcione, que la gente tenga suministros, servicios, bienes, cuida las cosas más básicas. Y lo mismo los estudios: te prepararan para crear valor en el mundo.

Es vital conectar las ocupaciones diarias con lo que necesita el mundo. Incluso quien está jubilado o no mantiene una vida muy activa por enfermedad o discapacidad aporta mucho con sus opiniones, con su forma de sentir, con sus atenciones, siendo opinión pública, meditando, aconsejando o rezando. La propia dignidad de la vida y presencia de la persona es un mensaje a quienes les aman y al mundo. Todo lo humano aporta valor.

### **Una idea fuerza**

Discernir es unirlo todo de tal forma que lo que buscamos encuentre su lugar.

## **8. Primer ejercicio con niños: el mural del mundo**

Mi padre tenía una costumbre muy educativa cuando éramos niños: nos proponía hacer murales. Compraba cartulinas grandes, nos traía revistas y nos sugería un tema. Recuerdo especialmente una ocasión en la que nos propuso la caza de las ballenas, a propósito de la campaña de Greenpeace.

Este ejercicio se puede hacer cualquier tarde durante la semana o un día no laborable. Es una actividad para toda la familia. Nos juntamos en el salón. Sobre la mesa hay una cartulina grande, hojas blancas y de colores y rotuladores. Lo primero es explicar que vamos a hacer juntos un mural. Luego ese mural se colocará unos días en la cocina o en algún otro lugar. Es una actividad que también está muy bien para un grupo de niños cuando se juntan los primos en una casa.

Hay que determinar el tema. Los mayores sugieren algunos. Antes de comenzar a elegir el tema, todos nos comprometemos a que, sea cual sea la cuestión decidida, vamos a entregarnos a la tarea como si fuese la que más deseábamos. Es importante crear esa actitud de «indiferencia» al tema elegido: lo importante es crear juntos, no que salga el tema que cada cual creía mejor. Todos estos pequeños ejercicios van entrenándonos para cuando estemos discerniendo cuestiones delicadas en la vida de familia. Todo sucede primero como un juego o una exploración. El grupo comenta razones positivas

a favor de una u otra cuestión. Se van anotando y, finalmente, se vota cuál es el tema elegido.

Ahora se trata de buscar recursos sobre la cuestión. Va a ser muy importante que se haya guardado prensa de la semana, pero también se pueden entonces imprimir imágenes buscadas en Internet. Luego el grupo debe hacer propuestas de diseño del mural. Para eso están las hojas en blanco.

- ¿Qué frases se quieren poner? Cada uno escribe las suyas y las comparte.
- Hay que buscar un titular para el mural.
- ¿Qué imágenes? ¿De qué tamaño?
- Se recortan letras en los papeles de colores para poner palabras de gran tamaño.
- ¿Qué diseño? Quizá se quiere hacer una portada de periódico o un círculo con contenidos alrededor de un motivo central. Otra opción es componer todo el mural como si fuera un cuadro. La imaginación no tiene límites.
- Se pueden buscar materiales que no sean papel: quizá telas viejas, trozos de plástico o cartón.

Hechos todos los preparativos, todos nos ponemos manos a la obra para confeccionar el mural. El protagonismo lo llevan los niños, y los mayores les dejan libertad y cuidan de que todos puedan participar. Cuando esté hecho, toca presentarlo al resto de la familia, sacarse fotos con el mural y colgarlo durante unos días en algún lugar del hogar. Este es un ejercicio que se puede hacer dos o tres veces al año. Quizá incluso espontáneamente los chicos lo hagan alguna vez, como nos pasó a mi hermana y a mí. ¡Gracias, papá, por la idea!

## **9. Segundo ejercicio para hacer en pareja o con hijos jóvenes: la campaña**

El segundo ejercicio que proponemos también va a implicarnos con el mundo y va a requerir de nosotros que seamos capaces de discernir. No es algo para hacer cada semana, sino quizá una vez al año. Se trata de que la familia o la pareja hagan una campaña. Es mejor hacerlo con adolescentes o jóvenes, pues tienen acceso a redes sociales y madurez para actuar con autonomía. Se puede hacer en pareja, en familia o incluso con familia extensa. Por ejemplo, pueden plantearse varios hermanos con los cuñados. Consiste en hacer una campaña durante quince días. Hay que seleccionar un tema que realmente una a todos en interés.

- Primero, nos proponemos una causa. Debatimos sobre el tema con el compromiso de entregarnos con igual pasión a aquel que acabe siendo elegido. Se vota y se elige.
- Lo segundo es establecer posiciones sobre el tema, discutir sobre aquello en lo que queremos centrar nuestra pequeña campaña. De ese debate tendríamos que sacar las principales frases, un eslogan y un *hashtag* para difundir.
- En tercer lugar vamos a hacer imágenes para difundir. Nos comprometemos a lanzar contenidos cada día por nuestras redes sociales con el *hashtag* elegido. También podemos hablar de eso con nuestros compañeros, en clase, en el trabajo y en las reuniones de familia. Se lo contamos a los niños y les decimos que es una campaña de toda la familia. Quizá puedan incluso hacer un mural especial que fotografiaremos para enviar por redes sociales.

Una variante del ejercicio es asumir la campaña de alguna ONG que conozcamos. Así, durante quince días, toda la familia realizará actividades de sensibilización sobre el tema.

La pequeña campaña familiar puede acabar con una celebración de toda la familia extensa o amigos en la que nos hagamos una foto con el *hashtag* escrito en letras grandes o algo significativo como un pequeño fondo para dar a alguna organización comprometida con la causa. Incluso se puede hacer algo físico que regalar a todos como una pequeña manualidad.

### **Preguntas para pensar y compartir**

- De lo que hace la familia, ¿qué es lo que creéis que tiene más influencia en el mundo? Haced una lista de cinco cuestiones y ordenadlas de más a menos importantes.
- ¿Cuál es la última noticia mundial que conmocionó a toda la familia? ¿Cómo reaccionasteis?
- ¿En qué cuestión mundial os gustaría influir como familia? ¿Y en cuál podríais hacerlo si realmente os lo propusierais?



---

# Índice

---

|  |    |
|--|----|
| INTRODUCCIÓN .....   | 7  |
| 1. LA FUERZA DEL DISCERNIMIENTO .....  | 11 |
| <i>La guerra de las galaxias, una familia en discernimiento</i> .....                                | 11 |
| a) Llamar a las cosas por su nombre .....  | 14 |
| b) Mirar de corazón .....  | 18 |
| c) Guión del itinerario que se va a seguir en el libro para<br>aprender a discernir en familia ..... | 21 |
| 2. PASIÓN POR PREGUNTAR .....  | 23 |
| 1. Preguntar es querer .....   | 24 |
| 2. Un ejercicio práctico: ¿qué necesitamos que nos pregunten? ...                                    | 27 |
| 3. El arte de preguntar .....  | 28 |
| 4. Entrenemos la capacidad familiar de preguntar .....   | 33 |
| 3. ESCUCHAR EL MUNDO .....   | 35 |
| 1. Ejercicio: nuestra casa es un mapa del mundo .....  | 35 |
| 2. ¿Qué tiene que ver tu familia con las estrellas? .....  | 36 |
| 3. Atender juntos al mundo .....   | 37 |
| 4. Escuchar críticamente las noticias .....  | 38 |
| 5. Darle al <i>pray</i> .....  | 39 |
| 6. La carta familiar de Amnistía Internacional .....   | 40 |
| 7. Hacer que el mundo funcione .....   | 42 |
| 8. Primer ejercicio con niños: el mural del mundo .....  | 43 |
| 9. Segundo ejercicio para hacer en pareja o con hijos jóvenes:<br>la campaña .....                   | 44 |
| 4. PONER LIBERTAD .....  | 47 |
| 1. Peleas en las que se nos va la vida .....   | 47 |
| 2. Crecer en libertad .....  | 49 |
| 3. Ejercicio: poner <i>post-it</i> de libertad .....   | 51 |
| 4. Jugar al escondite .....  | 52 |
| 5. Que viene el lobo .....   | 55 |
| 6. Seguimos escondiendo las cartas .....   | 56 |
| 5. PERDER LA VERGÜENZA QUE NOS INMOVILIZA .....  | 59 |
| 1. El peso de la vergüenza .....   | 59 |
| 2. Ejercicio: el cara a cara .....   | 62 |

|  |     |
|--|-----|
| 3. Ya que estamos aquí...                      | 63  |
| 4. Tests rápidos                               | 64  |
| 6. FAMILIAS COMUNICADAS                        | 69  |
| 1. Todo carácter es comunicativo               | 69  |
| 2. Nuevas Tecnologías de la Incomunicación     | 72  |
| 3. <i>Cor ad cor</i>                           | 74  |
| 7. EJERCICIOS PARA COMUNICAR                   | 81  |
| 1. El libro de familia                         | 81  |
| 2. La vida en canciones                        | 84  |
| 3. Cómic colaborativo                          | 85  |
| 4. Iros de casa                                | 87  |
| 5. El teatro de la vida                        | 88  |
| 6. Darse un viaje                              | 89  |
| 7. El valor de subrayar                        | 90  |
| 8. SI NO SABES DECIR NO, NUNCA PODRÁS AMAR     | 93  |
| 1. Una vida sencilla                           | 94  |
| 2. Ejercicio: disfrutar de un día de campo     | 97  |
| 3. La capacidad de renunciar                   | 98  |
| 4. El juego del uno: entrenar la contención    | 101 |
| 5. Reflexión: gestionar la televisión          | 102 |
| 9. IR A LA ESENCIA                             | 105 |
| 1. Vivir sabiendo                              | 105 |
| 2. La lentitud de las reacciones               | 107 |
| 3. Adónde vas y a qué                          | 110 |
| 4. Familias amantes de la cultura              | 112 |
| 5. Desenredo                                   | 113 |
| 6. Ejercicio: desenredar el nudo de la familia | 116 |
| 7. Esencializar                                | 118 |
| 8. Ejercicio: la clave de la película          | 120 |
| 10. DEFENDER LA ALEGRÍA                        | 123 |
| 1. Verdades a fondo                            | 124 |
| 2. Discernimos con el lenguaje del corazón     | 126 |
| 3. Buscadores de mociones                      | 129 |
| 4. La gravedad de la alegría                   | 130 |
| 5. Balance del día                             | 132 |

|   |     |
|---|-----|
| 11. IMAGINARIUM .....   | 137 |
| 1. Los sentimientos existenciales de Luke .....               | 137 |
| 2. Los Skywalker y los Loyola .....                           | 138 |
| 3. Para avanzar hay que soñarse .....                         | 139 |
| 4. Otro mundo es posible .....                                | 140 |
| 5. Sueños rotos .....   | 141 |
| 6. Imaginarium .....  | 143 |
| 7. Houston, tenemos un problema .....                         | 144 |
| 8. Resolución de problemas .....                              | 146 |
| 12. DECIDIR A TIEMPO .....                                    | 149 |
| 1. Procesos personales .....                                  | 149 |
| 2. Discernir sin tiempos muertos .....                        | 149 |
| 3. Decidir a la primera (primer tiempo) .....                 | 151 |
| 4. Pasos prácticos para decidir a la primera .....            | 152 |
| 5. Discernir juntos .....                                     | 154 |
| 6. Segundo tiempo: darle otra vuelta .....                    | 155 |
| 13. PROS Y CONTRAS .....                                      | 159 |
| 1. Si no vemos claro, revisemos las capacidades previas ..... | 159 |
| 2. Vivir a corazón abierto .....                              | 161 |
| 3. El discernimiento desarmado .....                          | 163 |
| 4. Decisiones de gente real .....                             | 166 |
| 5. Pros y contras .....                                       | 167 |
| 6. Indiferencia .....   | 168 |
| 7. Salvar la propuesta del otro .....                         | 170 |
| 8. La razón natural .....                                     | 171 |
| 14. ELEGIR DE RAÍZ .....                                      | 173 |
| 1. El bueno, el sabio y el amado .....                        | 173 |
| 2. Elegir con criterio .....                                  | 176 |
| 3. Tres tipos de encrucijada .....                            | 177 |
| a) La bifurcación de quien no pone los medios .....           | 178 |
| b) La bifurcación de quien se engaña a sí mismo .....         | 178 |
| c) La bifurcación de lo mejor .....                           | 180 |
| 4. Buscadores de oro .....                                    | 180 |
| CONCLUSIÓN. DEJAR LUGAR AL MISTERIO .....                     | 183 |

# LUKE, EXAMINA TUS SENTIMIENTOS

## *Aprender a discernir en familia*

Este libro no es una guía de *La guerra de las galaxias*, pero sí una guía para mejorar el discernimiento en familia, que la hará capaz de viajar por las galaxias de la vida. Se pueden encontrar en Star Wars pistas que ayuden a la familia si atendemos a personajes positivos como los *jedi* Yoda u Obi-Wan Kenobi. En cuanto a personajes más controvertidos, Darth Vader quizá ha dado un único buen consejo a padres e hijos, y extremadamente útil: *para saber la verdad, «examina tus sentimientos»*. Hacer que su hijo mirara a su propio corazón acabó transformándole a él.

El discernimiento en la familia consiste principalmente en eso: examinar los sentimientos que en el fondo de la persona y el grupo suscitan los hechos, ánimos o dudas que necesitamos aclarar. En general no es bueno seguir los caminos oscuros de Vader, pero, cuando se trata del momento de la verdad, hay que hacerle caso: «Examina tus sentimientos».

El libro propone un itinerario práctico para que las familias adquieran capacidades de discernimiento en grupo.

**Fernando Vidal** (Vigo, 1967) es director del Instituto Universitario de la Familia, de la Universidad Pontificia Comillas, de la que es doctor, y profesor de Sociología, Trabajo Social y Psicología. Es también profesor del Boston College (Massachusetts, Estados Unidos) y presidente de RAIS Fundación. Dirige el proyecto *Informe Familia*. Entre sus últimos libros sobre la familia destacan *El Reloj de la Familia* (2016) y *La familia a la luz de la misericordia* (2015). También ha colaborado en *Vivir en relación y no morir en el intento* (2016), editado por PPC. En Twitter se le encuentra en @fervidal31.

