

# 1, Empatía, sentir con los demás

*Para vivir la caridad hay que comenzar reconociendo en el otro a alguien digno de consideración, y ponerse en sus circunstancias. Se trata de tener empatía.*

Todos hemos experimentado que, en muchas ocasiones, para asimilar bien lo que sucede a nuestro alrededor, no basta con que se nos transmitan simplemente unos datos objetivos. Por ejemplo, si alguien interpreta una pieza musical para unos amigos, esperará ver cómo los demás pasan un rato agradable al oír la misma melodía que a él apasiona. En cambio, si los amigos se limitaran a decir que la ejecución ha sido correcta, pero sin mostrar el menor entusiasmo, entonces seguramente vendría el desánimo, junto a la sensación de que en realidad no se posee talento.

Cuántos problemas se evitarían si procuráramos entender mejor lo que sucede en el interior de los demás, sus expectativas e ideales. «Más que en “dar”, la caridad está en “comprender”» [1]. Para vivir la caridad hay que comenzar reconociendo en el otro a alguien digno de consideración, y ponerse en sus circunstancias. Hoy se suele hablar de empatía para referirse a la cualidad que facilita meterse en el lugar de los demás, hacerse cargo de su situación y ponderar sus sentimientos. Unida a la caridad, esta actitud contribuye a fomentar la comunión, la unión de corazones, como escribe san Pedro: «tened todos el mismo pensar y el mismo sentir» [2].

**Aprender de Cristo: *Con su vida, Jesús nos enseña a ver a los demás de un modo distinto, compartiendo sus afectos, acompañándolos en ilusiones y desencantos.***

Desde el principio, los discípulos experimentaron la sensibilidad del Señor: su capacidad de ponerse en el sitio de los demás, su delicada comprensión de lo que sucedía en el interior del corazón humano, su finura para percibir el dolor ajeno. Al llegar a Naím, sin que medie palabra, se hace cargo del drama de la mujer viuda que ha perdido a su hijo único [3]; al escuchar la súplica de Jairo y el rumor de las plañideras, sabe consolar a uno y apaciguar al resto [4]; es consciente de las necesidades de quienes le siguen y se preocupa si no tienen qué comer [5]; llora con el llanto de Marta y María ante la tumba de Lázaro [6] y se indigna ante la dureza de corazón de los suyos cuando quieren que baje fuego del cielo para quemar la aldea de los samaritanos que no les han recibido [7].

***Las razones del corazón suelen abrir las puertas del alma con mayor facilidad que una argumentación fría o distante.***

Con su vida, Jesús nos enseña a ver a los demás de un modo distinto, compartiendo sus afectos, acompañándolos en ilusiones y desencantos.

Aprendemos de Él a interesarnos por el estado interior de quienes nos rodean, y con la ayuda de la gracia superemos progresivamente los defectos que lo impiden, como la distracción, la impulsividad o la frialdad. No hay excusa para cejar en este empeño. «No pensemos que valdrá de algo nuestra aparente virtud de santos, si no va unida a las corrientes virtudes de cristianos. “Esto sería adornarse con espléndidas joyas sobre los paños menores» [8]. La cercanía con el Corazón del Señor ayudará a moldear el nuestro de manera que nos llenemos de los sentimientos de Cristo Jesús.

### **Caridad, afabilidad y empatía**

«La caridad de Cristo no es sólo un buen sentimiento en relación al prójimo; no se para en el gusto por la filantropía. La caridad, infundida por Dios en el alma, transforma desde dentro la inteligencia y la voluntad: fundamenta sobrenaturalmente la amistad y la alegría de obrar el bien» [9]. Es hermoso descubrir cómo los apóstoles, al calor de su relación con el Señor, van apaciguando sus temperamentos, muy variados, que en ocasiones les han llevado a manifestarse poco compasivos frente a otras personas. Juan, tan vehemente que con su hermano Santiago mereció el sobrenombre de hijo del trueno, más tarde se llenará de mansedumbre e insistirá en la necesidad de abrirse al prójimo, de entregarse a los demás como lo hizo el mismo Cristo: «En esto hemos conocido el amor: en que Él dio su vida por nosotros. Por eso también nosotros debemos dar la vida por nuestros hermanos» [10]. También san Pedro, que antes se había mostrado duro ante los adversarios de Jesús, se dirige al pueblo en el Templo buscando su conversión, pero con palabras exentas de cualquier rastro de amargura: «Hermanos, sé que obrasteis por ignorancia, lo mismo que vuestros jefes. (...) Arrepentíos, por tanto, y convertíos, para que sean borrados vuestros pecados, de modo que vengan del Señor los tiempos de la consolación» [11].

Otro ejemplo nos lo ofrece san Pablo, que tras haber sido un terrible azote para los cristianos, se convierte y pone al servicio del Evangelio su genio y su *genio*: su mente clara y su carácter fuerte. En Atenas, aunque su espíritu bulle de indignación ante la presencia de tantos ídolos, procura empatizar con sus habitantes. Cuando tiene ocasión de dirigirse a ellos en el Areópago, en lugar de echarles en cara su paganismo y depravación de costumbres, apela a su hambre de Dios: «Atenienses, en todo veo que sois más religiosos que nadie, porque al pasar y contemplar vuestros monumentos sagrados he encontrado también un altar en el que estaba escrito: “Al Dios desconocido”. Pues bien, yo vengo a anunciaros lo que veneráis sin conocer» [12]. En esta actitud que sabe comprender y motivar se descubren los rasgos sobresalientes de una inteligencia que integra y modula sus emociones. También se manifiesta la genialidad de una persona que se hace cargo de la situación de los demás: escoge un aspecto de su sensibilidad, por más pequeño que parezca, para sintonizar con los oyentes, captar su interés y llevarlos hacia la verdad plena.

### **Caminos para amar la verdad**

Al tratar de ayudar a los demás, la caridad y la mansedumbre nos guiarán hacia las razones del corazón, que suelen abrir las puertas del alma

con mayor facilidad que una argumentación fría o distante. El amor de Dios nos impulsará a conservar un estilo afable, que muestre lo atractivo que es la vida cristiana: «La verdadera virtud no es triste y antipática, sino amablemente alegre» [13]. Sabremos descubrir lo positivo de cada persona, pues amar la verdad implica reconocer las huellas de Dios en los corazones, por más desfiguradas que parezcan estar.

***La auténtica empatía implica sinceridad y es incompatible con una conducta impostada, que esconde los propios intereses.***

La caridad hace que, en el trato con amigos, colegas de trabajo, familiares, el cristiano se muestre comprensivo con quienes están desorientados, a veces porque no han tenido la oportunidad de recibir una buena formación en la fe, o porque no han visto un ejemplo encarnado del auténtico mensaje del Evangelio. Se mantiene, así, una disposición de empatía también cuando los otros están equivocados: «No comprendo la violencia: no me parece apta ni para convencer ni para vencer; el error se supera con la oración, con la gracia de Dios, con el estudio; nunca con la fuerza, siempre con la caridad» [14]. Hemos de decir la verdad con una paciencia constante - «*veritatem facientes in caritate*» [15]-, sabiendo estar al lado de quien quizá está confundido, pero que con un poco de tiempo se podrá abrir a la acción de la gracia. Esta actitud consiste muchas veces, como señala el Papa Francisco, en «detener el paso, dejar de lado la ansiedad para mirar a los ojos y escuchar, o renunciar a las urgencias para acompañar al que se quedó al costado del camino. A veces es como el padre del hijo pródigo, que se queda con las puertas abiertas para que, cuando regrese, pueda entrar sin dificultad» [16].

### **Apostolado y comunión de sentimientos**

Algunos podrían intentar reducir la empatía a una simple estrategia, como si fuera una de esas técnicas que proponen un producto al consumidor de tal modo que tiene la sensación de que eso era justo lo que estaba buscando. Aunque lo anterior pueda ser válido en ámbito comercial, las relaciones interpersonales siguen otra lógica. La auténtica empatía implica sinceridad y es incompatible con una conducta impostada, que esconde los propios intereses.

Esta sinceridad es fundamental cuando buscamos dar a conocer el Señor a las personas con las que convivimos. Haciendo propios los sentimientos de quienes Dios ha puesto a nuestro lado en el camino, tenemos la finura de caridad de alegrarnos con cada uno de ellos y de sufrir con cada uno también. «¿Quién desfallece sin que yo desfallezca? ¿Quién tiene un tropiezo, sin que yo me abra de dolor?» [17] ¡Cuánto afecto sincero se descubre en esta cariñosa alusión de san Pablo a los cristianos de Corinto! Es más fácil que la verdad se abra paso a través de este modo de compartir sentimientos, porque se establece una corriente de afectos -de afabilidad- que potencia la comunicación. El alma se vuelve así más receptiva a lo que escucha, especialmente si se trata de un comentario constructivo que la anima a mejorar en su vida espiritual.

«Lo primero, en la comunicación con el otro, es la capacidad del corazón que hace posible la proximidad, sin la cual no existe un verdadero encuentro espiritual. La escucha nos ayuda a encontrar el gesto y la palabra oportuna que nos desinstala de la tranquila condición de espectadores» [18]. Cuando la escucha es atenta, nos implicamos en la realidad de los demás. Buscamos ayudar al otro a discernir cuál es el paso que el Señor le pide dar en ese momento específico. Es en el momento en que el interlocutor percibe que su situación, opiniones y sentimientos son respetados -es más, asumidos por quien le escucha- cuando abre los ojos del alma para contemplar el resplandor de la verdad, la amabilidad de la virtud.

***La escucha nos ayuda a encontrar el gesto y la palabra oportuna que nos desinstala de la tranquila condición de espectadores (Francisco)***

En contraste, la indiferencia ante los demás es una grave enfermedad para el alma apostólica. No cabe ser distantes con quienes nos rodean: «Esas personas, a las que resultas antipático, dejarán de opinar así, cuando se den cuenta de que “de verdad” les quieres. De ti depende» [19]. La palabra comprensiva, los detalles de servicio, la conversación amable, reflejan un interés sincero por el bien de aquellas personas con las que convivimos. Sabremos hacernos querer, abriendo las puertas de una amistad que comparte la maravilla del trato con el Señor.

### **Animar a caminar**

Señala el Papa Francisco que «un buen acompañante no consiente los fatalismos o la pusilanimidad. Siempre invita a querer curarse, a cargar la camilla, a abrazar la cruz, a dejarlo todo, a salir siempre de nuevo a anunciar el Evangelio» [20]. Al hacernos cargo de las debilidades de los demás, sabremos también animar a no ceder al conformismo, a ampliar sus horizontes para que sigan aspirando a la meta de la santidad.

Al obrar de este modo, seguiremos el ejemplo de profunda comprensión y amable exigencia que nos ha dejado Nuestro Señor. Cuando, en la tarde del día de la Resurrección, camina al lado de los discípulos de Emaús, les pregunta: «¿De qué veníais hablando entre vosotros por el camino?» [21], y deja que se desahoguen, manifestando la desilusión que oprimía sus corazones y la dificultad que tenían para creer que Jesús había realmente vuelto a la vida, como atestiguaban las santas mujeres. Solo entonces el Señor toma la palabra y les explica cómo «era preciso que el Cristo padeciera estas cosas y así entrara en su gloria» [22].

¿Cómo habría sido la conversación de Jesús, de qué modo habría sabido responder a las inquietudes de los discípulos de Emaús, que al final le dicen: «Quédate con nosotros» [23]? Y eso, a pesar de que al inicio les reprocha su incapacidad de comprender lo que habían anunciado los Profetas [24]. Quizá sería el tono de voz, la mirada cariñosa, lo que haría que estos personajes se supieran acogidos pero, al mismo tiempo, invitados a cambiar. Con la gracia del Señor, también nuestro trato reflejará el aprecio por cada persona, el conocimiento de su mundo interior, que impulsa a caminar en la vida cristiana.

- [1] San Josemaría, *Camino*, n. 463.
- [2] 1 *Pe* 3, 8.
- [3] *Lc* 7, 11-17.
- [4] Cfr. *Lc* 8, 40-56; *Mt* 9, 18-26.
- [5] Cfr. *Mt* 15, 32.
- [6] Cfr. *Jn* 11, 35.
- [7] Cfr. *Lc* 9, 51-56.
- [8] *Camino*, n. 409.
- [9] San Josemaría, *Es Cristo que pasa*, n. 71.
- [10] *Jn* 3, 16.
- [11] *Hch* 3, 17. 19-20.
- [12] *Hch* 17, 23.
- [13] *Camino*, n. 657.
- [14] San Josemaría, *Conversaciones*, n. 44.
- [15] *Ef* 4, 15 (Vg).
- [16] Francisco, Ex. Ap. *Evangelii gaudium*, 24-XI-2013, n. 46.
- [17] 2 *Cor* 11, 29.
- [18] Francisco, *Evangelii gaudium*, n. 171.
- [19] San Josemaría, *Surco*, n. 734.
- [20] Francisco, *Evangelii gaudium*, n. 171.
- [21] *Lc* 24, 17.
- [22] *Lc* 24, 26.

[23] *Lc* 24, 29.

[24] Cfr. *Lc* 24, 25.

## 2, Qué hacer cuando todo me sale mal y sólo veo desastres

*Todos los cambios son posibles cuando creemos*

Aleteia  
28 febrero, 2016

Me gustaría saber asumir las dificultades como una oportunidad para aprender. Siempre es posible avanzar, mejorar, crecer.

En el Evangelio que se lee en las iglesias católicas este domingo, el dueño de la viña no sabe qué hacer con ella porque no da fruto y se desespera: *“Ya ves: tres años llevo viniendo a buscar fruto en esta higuera, y no lo encuentro. Córdala. ¿Para qué va a ocupar terreno en balde?”*.

**A veces nos desesperamos cuando no obtenemos el fruto esperado**, cuando no avanzamos tanto como queríamos, cuando volvemos a caer después de habernos levantado muchas veces antes.

**Nos cuesta confesar una y otra vez los mismos pecados.** Como si la confesión acabara cuando ya no tuviéramos nada que confesar.

**Siempre pecaremos de lo mismo.** Nuestro pecado principal se repetirá tantas veces. Mejoraremos, creceremos, pero siempre desde nuestra herida, desde nuestra debilidad.

Pero a veces, cuando veo al que soy, me molesta mi debilidad, esa fragilidad que me hace tan necesitado.

Decía el padre José Kentenich respecto a nuestras debilidades: *“¿Cómo tenemos que comportarnos? No asombrarnos de que nos pase esto. No confundirnos. No desanimarnos. No acostumbrarnos ni quedarnos sin luchar en el estado en el que nos encontramos”*.

**No queremos asombrarnos ante nuestra pobreza. Somos débiles. No queremos desanimarnos al ver que no avanzamos. Tenemos que seguir mirando las altas cumbres.** No queremos dejar de luchar y conformarnos con lo que somos.

Sabemos que nuestro sí ha de repetirse cada mañana. Por eso no nos da igual que la viña no dé su fruto. Estamos dispuestos a luchar por la viña, a dejarnos hacer por Dios para que la tierra sea fecunda: *“Pero el viñador contestó: – Señor, déjala todavía este año; yo cavaré alrededor y le echaré estiércol, a ver si da fruto. Si no, la cortas”*.

Jesús me mira con misericordia, mira mi viña. Quiero cambiar la mirada sobre mi vida y ser capaz de ver más allá de esos momentos de oscuridad cuando experimento la cruz y la pobreza. No quiero desfallecer.

**Quiero ver las crisis del camino como una oportunidad para generar un cambio en mi vida,** una oportunidad para aprender y crecer.

Los momentos no son eternos en la tierra. Sé que **el futuro dependerá de la manera como reaccione ante cada momento,** en cada paso del camino.

Cuando me enfrente a una adversidad me gustaría preguntarme: *“¿Qué puedo aprender con todo esto que me está pasando? ¿Qué tengo que hacer ahora? Me levantaré y comenzaré de nuevo a caminar y a luchar”.*

Es esa la verdadera santidad. **¿Qué me pide Dios en este momento de mi vida?** Le miro a los ojos. **Le pido que me dé su luz para ver por dónde tengo que empezar a trabajar mi corazón.**

Nada es completamente positivo ni completamente negativo en la vida. No hay blancos absolutos ni negros totales. Hay matices. Hay grises y claroscuros.

Quiero descubrir siempre los aspectos positivos y disfrutar de los retos que la vida me ofrece. Quiero ser optimista realista, optimista anclado en Dios. **Quiero confiar siempre en que es Dios el que me hace de nuevo cada mañana.**

**Todos los cambios son posibles cuando creemos.** Hoy las lecturas nos hablan de la fe en ese amor de Dios.

Moisés confía y cree: *“Moisés se fijó, la zarza ardía sin consumirse: – Voy a acercarme a mirar este espectáculo admirable, a ver como es que no se quema la zarza. Viendo el Señor que Moisés se acercaba a mirar, lo llamó desde la zarza: – Moisés, Moisés. Respondió él: – Aquí estoy. Dijo Dios: – No te acerques; quítate las sandalias de los pies, pues el sitio que pisas es terreno sagrado”.*

Moisés escucha a Dios y se descalza. Me gusta la imagen de Moisés descalzo. **Se despoja de su calzado porque la tierra que pisa es de Dios. Y confía.** Sólo así es posible ponerse en camino.

**Uno sólo puede dar lo que recibe.** Uno sólo puede ser misionero cuando tiene el alma llena de Dios. Cuando ha bebido en el pozo santo de Jesús. Cuando ha descansado en el jardín concluso donde habita Dios. Allí, en el fondo del alma. Allí, de rodillas, acariciando lo sagrado.

Quiero ser santo. **Quiero que Dios santo convierta en puro lo impuro y haga transparente mi barro.**



Rezaba una persona: *“Yo a veces me siento justo, sano, santo. Me siento en paz contigo y con los hombres y es mentira. No soy justo. Soy igual de pecador que todos. No puedo dejar de pecar. No me consuela ni justifica pensar que muchos pecan, que yo pecco. Pero sé cuál ha de ser mi actitud. Perdona, Jesús, por creerme a veces santo y puro. Como si yo estuviera por encima del bien y del mal. No es así. Soy igual de pecador. Soy igual de necesitado de misericordia. Nadie me debe nada. No me debes nada. Perdona si a veces me comporto como si tuviera derechos. No los tengo. Perdóname”*.

No quiero sentirme mejor que otros. No quiero sentirme más santo que nadie. **Soy igual que todos, un pecador. Como Moisés arrodillado ante esa tierra sagrada.** Somos todos pecadores.

Me impresiona la pregunta de Jesús: *“¿Pensáis que eran más culpables que los demás habitantes de Jerusalén?”*.

**A veces puedo pensar que otros pecados son más grandes.** Que hay hombres más pecadores, más corruptos. Me confundo. **Todos caminamos heridos por la vida. Heridos por el pecado, por el egoísmo, por la soberbia.**

Todos pecamos pero llevamos dibujada en el alma una esperanza: **confiamos en el abrazo de Dios al final del camino.** Pero necesitamos cambiar la mirada. Necesitamos esa conversión de la que tanto hablamos.

Nos dice Jesús: *“Si no os convertís”.* **Si no nos convertimos seguiremos siendo pobres de alma. Pobres porque no dejamos que Dios nos enriquezca con su presencia.**

**¡Cuánto bien me hace arrodillarme y tocar la tierra sagrada! ¿Dónde está esa tierra sagrada en la que habita Dios? ¿Dónde esa presencia que cambia mi ánimo y me llena de paz?**

Necesito buscar más a Dios. **Es verdad que está en todas partes. Pero necesito frecuentar esos lugares sagrados en los que habita de forma especial.**

Jesús está en muchas personas que me hablan de Dios. En muchos lugares en donde la oración impregna las paredes de su presencia, se abre un canal. Se oye una voz.

Decía el Padre Kentenich: *“Quizás no haya habido en la historia una época que, como la nuestra, haya estado tan conmovida por el instinto de lo infinito que haya buscado satisfacerlo tan fuerte y unilateralmente en el mundo material, y acabado por eso en tan gran insatisfacción, agitación e infelicidad” [1].*

Hay un anhelo de infinito grabado en el alma del hombre de hoy. Una sed que no se satisface de ninguna manera. Un ansia que no decrece con el paso de los días.

La misionera Victoria Braquehais decía que en África la gente tiene sed y bebe. Aquí **tiene el pozo delante y no se acerca. Y el hombre busca en su mundo, en su pequeño mundo, cómo llenar su alma.** Y se queda vacío en ese intento inútil.

Y yo mismo **me veo girando en torno al mundo, en torno a tantas necesidades que me he creado.** Y me aturde mi pecado egoísta que me vuelve hacia mi vida pobre. Que me centra en mis deseos egocéntricos.

**No quiero llevar una vida insatisfecha. Quiero descansar en Dios.** Quiero tender mi alma en las manos abiertas de mi Padre. Me gustaría exclamar: **“¡Qué hermoso es ser un hombre enteramente penetrado de Dios en una época que nada quiere saber de Él!”** [2].

Me gustaría confiar más. Me gustan esas palabras de Jesús al final del Evangelio de hoy: **“Déjala todavía este año”.** Un año más. Me conmueve tanta compasión. Un tiempo más. Siempre hay esperanza.

Jesús vuelve a salir en mi defensa. Un año más para convertirme hacia Dios. Para amar como Dios me ama. Para dar sin esperar nada. Para realizar la misión que Dios me confía. **La de amar sin límites, confiar sin límites, esperar sin límites.**

CARLOS PADILLA ESTEBAN

---

[1] J. Kentenich, *Hacia la cima*

[2] J. Kentenich, *Hacia la cima*

## 3, Cómo luchar contra la depresión

*Para Dios no existe el "callejón sin salida"*

*Aleteia, 6 marzo, 2015*

La depresión se ha vuelto una verdadera epidemia en nuestros días. Personas de todos los niveles sociales, de todas las edades y de todos los países, son alcanzadas por ella. Pero entérate de una cosa: no estás obligado a estar deprimido, la depresión tiene cura. No te entregues a ella como si estuvieras en un callejón sin salida, al contrario, lucha para vencerla, con la gracia de Dios.

### **Dios te ama y tiene un plan maravilloso para tu vida.**

Él no te creó para que seas una persona triste y derrotada, créelo. Jesús dijo: "Yo he venido para que tengan vida y la tengan en abundancia" (Jn 10,10), y para eso Él incluso aceptó morir dolorosamente en una cruz. Cristo quiere darte esa vida plena y abundante. Pero tú tienes que hacer tu parte, tienes que querer luchar. **La gracia de Dios no dispensa la naturaleza, sino que la supone y la enriquece. Dios no actúa contra tu libertad y tu voluntad.**

**La lucha contra la depresión es ardua, y exige perseverancia, paciencia y fe, pero vale la pena.** "El hombre paciente soportará todo el tiempo que sea necesario, al final se le concederá la alegría" (Eclo 1,29).

Nada bueno en esta vida se consigue sin luchar. ¿Estás dispuesto? Lo primero es que quieras. Querer es poder, y querer con Dios es vencer. La Palabra de Dios nos enseña que "Todo lo puedo en Aquel que me conforta" (Flp 4, 13). ¿Vamos allá?

Aunque la depresión tenga también causas biológicas, las principales causas son de trasfondo emocional, psicológico y espiritual. El aumento de su incidencia es también fruto de la vida moderna: agitada, materialista, consumista, competitiva, sin lugar para Dios y para el hermano. Hace 40 años se hablaba poco del asunto.

En esta charla quiero sólo enfocar el lado espiritual del problema, que no puede ser relegado en la recuperación de la persona, especialmente si ésta es cristiana. De ninguna manera recomendamos dispensar la ayuda de la medicina, la psicología o la psiquiatría en el tratamiento de la enfermedad. Dice el Eclesiástico: "Da al médico, por sus servicios, los honores que merece, que también a él le creó el Señor... El Señor puso en la tierra medicinas, el varón prudente no las desdeña" (Eclo 38).

Se sabe hoy en día que los medicamentos antidepresivos mejoran la depresión por el hecho de que regulan el funcionamiento de los neurotransmisores. Ya se ha probado que puede haber alteraciones de

sustancias químicas que actúan en el cerebro y que afectan el estado emocional y mental de la persona.

Nuestro deseo es llevar esta terapia espiritual a los que sufren este mal moderno, para que, abandonados en Dios, tengan fuerza para redescubrir el valor de la vida y vencer el problema. La persona humana adolece cuando está desequilibrada en alguna de sus dimensiones (física, psicológica o espiritual) y cuando pierde el sentido de la belleza de la vida.

La cura comienza cuando la persona, de hecho, no sólo de palabra, “entrega a Dios su vida”, deja que Él la guíe, le entrega su destino, descansa en sus manos, y busca en Él la fuerza para caminar. El deprimido es alguien, antes que nada, débil y amedrentado, asustado. Cuenta sólo consigo mismo y con su miseria, y por eso naufraga en medio de los problemas.

No somos capaces de conducir nuestra vida equilibradamente y en paz, sin Dios y la ayuda de su gracia. Entrega el control de tu vida a Jesucristo, el divino Maestro, para que tengas una vida nueva.

La depresión tiene mucho que ver con la falta de sentido de la vida, la falta de autoestima, por eso, el remedio es la afirmación de la vida frente a la anti-cultura de la muerte, que actualmente se hace cargo del mundo.

## 4, Factores de estilo de vida que hacen sentirse deprimido

*Puedes empezar a salir de la depresión hoy mismo*  
Aleteia, 16 marzo, 2015

Muchos de mis clientes vienen a mí diciendo que hay “algo mal” con ellos. Piensan que son fundamentalmente imperfectos o que están en su último intento de dar en el clavo en la vida y, muchas veces con planes para acabar con ella en caso de que las cosas salgan mal. Sin embargo, la mayoría de las veces, la raíz de la depresión no es un desequilibrio bioquímico o una herencia genética. Al contrario, es el resultado de uno o más de los siguientes factores:

### 1. Aislamiento

Como demuestran la mayoría de las investigaciones, el vínculo social es una de las formas más eficaces para prevenir y curar la depresión. No obstante, el problema es que los depresivos, muchas veces, no son las personas más divertidas para tenerse como compañía, por una condición propia de su estado, lo que los lleva de vuelta al aislamiento. Únete a un grupo de apoyo o llama a un viejo amigo.

### 2. Tristeza

¿Pasaste por una separación, perdiste un trabajo o a un familiar? Todas estas situaciones están llenas de tristeza. Si has experimentado un gran cambio o pérdida el año pasado (o has reprimido tu tristeza), es posible que tu depresión esté vinculada a eso. La tristeza abre camino a la depresión, por eso, si te has sentido desmotivado, apagado, irritado, desinteresado por las cosas que habitualmente disfrutabas, incapaz de concentrarte y enfrentando trastornos del sueño y alimentación; eso probablemente está relacionado a tu adaptación y transición o pérdida.

### 3. Privación del sueño

¿Has observado cuán débil y aletargado estás después de dormir mal? El agotamiento afecta nuestro estado de espíritu, nuestros niveles de energía y nuestro funcionamiento cognitivo. El problema es que la depresión también puede causar trastornos del sueño, volviéndolo un círculo vicioso. Habla con tu terapeuta acerca de cómo hacer una adecuada higiene del sueño, usando estrategias cognitivo-conductuales para combatir el insomnio y, si crees que tienes un trastorno del sueño, considera la opción de consultar a un especialista del sueño. Algunos trastornos del sueño están correlacionados con la depresión.

### 4. Falta de sentido

Desde un punto de vista existencial, necesitamos un sentido en nuestras vidas para ser felices. Según Viktor Frankl, podemos encontrar ese significado a través del trabajo, relaciones (románticas u otras), ayudando a los demás, con iniciativas creativas (por ejemplo, la escritura, la música, el arte/diseño), y con la espiritualidad, por citar algunos. Si no te gusta tu trabajo o te sientes “perdido” en la vida, la depresión será una forma de decirte que la manera como estás viviendo tu vida no es conforme a tus valores y deseos. Tómalo como una señal positiva de que el cambio necesita darse y considera cómo sería tu vida si te sintieras realizado en algunas (o todas) las áreas arriba mencionadas.

## **5. Exceso de autocrítica**

Imagina cuán inútil te sentirías si tuvieras un amigo, compañero o padre verbalmente abusivo a tu lado en todo momento. Bien, es así para las personas altamente autocríticas. Presta atención a tu voz interior. ¿Qué dice? Si piensas que te estás diciendo cosas a ti mismo que nunca le dirías a un amigo, es hora de cambiar. Varios estudios han demostrado que aprender la autocompasión puede ser una intervención eficaz en el tratamiento de la depresión. La psicoterapia puede ser un lugar maravilloso para aprender este hábito saludable.

## **6. Mala alimentación**

Más y más investigaciones se realizan en este campo y sugieren que la deficiencia de algunos nutrientes y alergias alimenticias están vinculadas a la depresión. Por ejemplo, algunos estudios muestran que las vitaminas B y D están negativamente correlacionadas con el humor deprimido, mientras que el gluten está relacionado positivamente (en personas que sufren intolerancia). Cada individuo es diferente, pero hacer un examen de sangre y consultar un nutricionista puede ayudar.

# 5, Siete señales para identificar personas con depresión

*Conozca las señales de la “depresión escondida”  
Aleteia, 28 marzo, 2015*

Las personas deprimidas generalmente son fáciles de identificar: pueden ser sombrías, tristes, apáticas. Pero ¿qué sucede con aquellas que esconden su depresión? Pueden ser extrovertidas y simpáticas. Este es el problema con la depresión escondida: estas personas son especialistas en disimular la situación real. ¿Cómo podemos identificarlas y ayudarlas?

A continuación 7 señales típicas que las personas con depresión escondida hacen:

## 1. Pueden ser extrovertidas y alegres

Investigadores de la Universidad de Rochester descubrieron que la depresión era más difícil de detectar cuando las personas tenían una disposición alegre, especialmente cuando eran ancianas. El equipo de investigación creía que los introvertidos tenían más dificultad para salir de una depresión, pero parece que es al contrario. No debemos considerar cierto que una persona alegre y sociable es inmune a la depresión. Debemos estar con los ojos abiertos para identificar algunas señales indicativas y, por encima de todo, necesitamos ser oyentes empáticos.

## 2. Pueden esconder su depresión

Hay una investigación interesante sobre la actitud que los europeos y australianos tienen en relación con la depresión. Existen muchos estigmas asociados a la depresión en Europa y Australia, que muchos enfermos están determinados a no revelar. Pueden tener vergüenza o simplemente temen perder el empleo – que se refleja en el número de días de permiso a causa de problemas de salud mental.

## 3. Pueden tener necesidad de resolver traumas del pasado

Imagine a la anfitriona perfecta: tiene hijos maravillosos, una carrera gratificante y un matrimonio estable. También puede ser que exista un episodio doloroso en la vida de esa persona que nunca ha sido debidamente curado. Los psicólogos tienen un acrónimo para este tipo de personas: PHDP (**Perfectly-Hidden-Depressed-Person**). La apariencia externa de confianza y felicidad está en nítido contraste con lo que está sucediendo por dentro. El problema es muchas veces ignorado, especialmente por el que sufre, que puede acabar suicidándose. La tragedia es que nadie sea capaz de

identificar las señales o que el enfermo nunca tenga el valor de hablar con alguien. Debemos oír siempre con atención cuando un amigo o ser querido nos habla sobre su agotamiento y ansiedad.

#### **4. Pueden tener hábitos alimenticios anormales**

La mayoría de los especialistas creen ahora que puede haber un fuerte vínculo entre los trastornos alimenticios y la depresión. Estas son dos enfermedades distintas, sin embargo, una puede conducir a la otra, o surgir simultáneamente. Cada vez más personas están sufriendo trastornos alimenticios. Puede haber varias causas, tales como presiones de los medios de comunicación, autoimagen corporal, actividades físicas y depresión. Si crees que un ser querido está con alteraciones del apetito, intenta hablar con él e incentívalo a buscar ayuda. La depresión escondida puede perfectamente ser el gatillo.

#### **5. Pueden no querer comprometerse con la felicidad**

Muchas veces, las personas con depresión escondida exhiben una falta de entusiasmo por cosas que solían gustarles hacer. Si la persona afirma que no está deprimida, sólo que ya no le interesa, esta puede ser una señal de que algo está mal. Hacer que la persona hable de sus problemas, generalmente es el primer paso para buscar un tratamiento.

#### **6. Pueden presentar irritación y rabia**

Acostumbramos asociar la depresión con la apatía, desesperación, pensamientos melancólicos y llanto. Pero existen otros síntomas de depresión que muchas veces pasan desapercibidos, como las explosiones temporales. La verdad es que las explosiones de rabia e irritabilidad frecuentemente son manifestaciones de una depresión. Muchos hombres esconden esta forma de expresar su depresión.

#### **7. Pueden no dormir lo suficiente o en exceso**

Si tu cónyuge se queja de no dormir lo suficiente (o incluso dormir de más), eso puede ser una señal de alerta. Estos problemas de sueño pueden ser sólo una señal externa de una causa más profunda, como una ansiedad, un letargo o una depresión. Los problemas de sueño y la depresión están, muchas veces, íntimamente vinculados. Vale la pena sondear para descubrir la causa, si la persona estuviera dispuesta a abrirse.

Muchos casos de depresión no son detectados y tratados, muchas veces con trágicos resultados. Entre el 10% y el 15% de las personas con depresión grave no tratada se suicidan. Como vimos arriba, las personas pueden esconderla o fingir. A veces, sólo la guardan para sí, como un oscuro secreto. El desafío es estar atento a posibles señales y ayudar a la persona a buscar ayuda.

## **6, Ocho síntomas físicos de la depresión**



Aleteia, 2 marzo, 2016

La depresión es una enfermedad física. Está relacionada con el desequilibrio químico de los neurotransmisores y requiere un acompañamiento psiquiátrico adecuado, desde el diagnóstico hasta el tratamiento en sí. Sin estas medidas, la depresión tiende a agravarse.

Además de los síntomas relacionados con el desánimo, también existen sensaciones físicas que pueden indicar la enfermedad: La página "*Minha Vida*" (Mi Vida) menciona algunas de ellas:

### **1- Cansancio o fatiga**

La psicóloga y psicoanalista Priscila Gasparini Fernandes, de la Universidad de São Paulo (USP), explica que "la falta de producción adecuada de los neurotransmisores serotonina, noradrenalina y dopamina genera una postración muy grande en los pacientes", provocando debilidad, cansancio, desánimo y falta de iniciativa para cualquier actividad.

### **2 - Trastorno del sueño**

O el paciente duerme más, buscando en el sueño una fuga de la realidad, o no logra dormir, porque no es capaz de desvincularse de los problemas que lo llevaron a la depresión. El resultado es un sueño de mala calidad. El paciente no descansa lo necesario, de ahí el deterioro en sus actividades.

### **3 - Problemas digestivos**

La depresión involucra la disminución de la producción de los neurotransmisores, como la serotonina y la noradrenalina, que son responsables de la modulación del dolor y el equilibrio emocional. Por eso, el paciente presenta mayor sensibilidad al dolor gastrointestinal, muy común en cuadros depresivos.

### **4 - Cambios del apetito y el peso**

La depresión altera el apetito, sea para la falta o el exceso de él, provocando pérdida o ganancia de peso de acuerdo con cada individuo. Es necesario observar el comportamiento anormal y buscar ayuda para el adecuado diagnóstico y tratamiento. Es posible que el cuadro sea de anorexia o bulimia, diferentes de la depresión, pero capaz de conducir a ésta.

## **5 - Dolor de cabeza**

El individuo con depresión acumula síntomas emocionales, frustraciones, miedos e inseguridades y los descarga en el cuerpo, somatizándolos, afirma la psicóloga Priscila. De ahí los dolores de cabeza. Es un proceso inconsciente: el individuo no tiene control sobre eso. Es necesario buscar ayuda profesional.

## **6 - Tensión en la nuca y los hombros**

Como consecuencia de la somatización, el paciente depresivo queda en constante estado de alerta, ansiedad y nerviosismo, lo que se refleja en la tensión de la musculatura, principalmente de la nuca y los hombros.

## **7 - Dolores generalizados**

Todo el cuerpo presenta sensación de dolor, pero la espalda y el pecho son los más afectados. Es que el cansancio propio de la depresión compromete la postura física del paciente, empeorando la tensión y los dolores musculares. La falta de actividades físicas agrava aún más el cuadro.

## **8 - Inmunidad baja**

La persona con depresión se siente mal, física y mentalmente, lo que puede interferir en la inmunidad. Se lleva a cabo una liberación descontrolada de hormonas cuando no estamos bien emocionalmente, afectando a las células de defensa.

## 7, Por qué vivimos agotados. Hacer frente a la sociedad del cansancio

Aleteia, 29 febrero, 2016

El desgaste profesional, el “burn-out”, el estrés y la ansiedad, son palabras que invaden la vida cotidiana, donde cada vez más profesionales de la salud están preocupados por el aumento de personas que enferman de cansancio. **Conocer las causas de esta epidemia global requiere una mirada no solo a las personas concretas y su situación particular, sino a la cultura en la que vivimos y los modos de vida** que se globalizan y generan un modo de pensar y vivir que nos empuja a la ansiedad y desaliento.

Si bien los psiquiatras estudian cada vez más desde su especialidad el asunto, muchos de ellos comienzan a hablar de la necesidad de un análisis más amplio del fenómeno, especialmente del ambiente cultural en que se genera esta suerte de “epidemia del cansancio”. Es desde aquí desde donde queremos hacer una breve reflexión.

### **Una mirada filosófica: una situación cultural nueva.**

En el año 2012 pude leer en español los recientes libros publicados del filósofo alemán, de origen coreano, **Byung-Chul Han, especialmente “La sociedad del cansancio”**. No es un libro de autoayuda, sino un ensayo filosófico que nos abre interesantes perspectivas sobre las razones del cansancio generalizado de nuestro tiempo.

**Brillantemente describe el cambio epocal y las consecuencias de un modelo cultural centrado en el super-rendimiento, la super-comunicación y la super-producción. Sentimos que no nos da el tiempo para nada y nunca terminamos de descansar lo suficiente.**

En la “sociedad del cansancio” el agotamiento, la fatiga constante y sensación de asfixia, son manifestaciones de una sociedad centrada en el rendimiento, **donde las personas se autoexplotan a sí mismas**. El trabajador ya no se siente explotado por otro, sino que **su mayor peligro es él mismo**. Según Han **ya no estamos en la sociedad disciplinaria que describió M. Foucault**, con sus cárceles, hospitales y centros psiquiátricos, sino en una nueva sociedad del rendimiento, repleta de gimnasios, torres de oficinas, laboratorios genéticos, bancos y grandes centros comerciales.

**Con afán de maximizar la producción se ha reemplazado el paradigma disciplinario por el de rendimiento. La positividad de “poder” es más eficiente que la negatividad del “deber”**. De este modo, el inconsciente social ha pasado del deber al poder. Ahora vivimos en la autodisciplina exigente del rendimiento. Según Han el sujeto de rendimiento se abandona a la libre obligación de maximizar su rendimiento. **“El exceso de trabajo se agudiza y se convierte**

**en autoexplotación.** Esta es mucho más eficaz que la explotación por otros, pues va acompañada de un sentimiento de libertad”.

La superabundancia de estímulos e informaciones ha provocado la fragmentación y la dispersión de la percepción. Esta atención “multitarea” imposibilita sumergirnos en la reflexión serena y en la contemplación, perdiendo así la atención profunda, de la cual provienen los grandes logros de la humanidad. **La incapacidad para pensar con agudeza tiene que ver con la permanente hiperatención e hiperactividad.**

La llamada “hipermodernidad” que denominó Lipovetsky a este tiempo, **es un clima de agitación permanente y ansiedad descontrolada.** Así, Han describe a la sociedad del rendimiento como “la sociedad del dopaje”, para seguir el ritmo irrefrenable de la aceleración que no va a ningún lado y nunca se detiene, hay que doparse. **En un cansancio generalizado, la apatía, la indiferencia ante el dolor del prójimo y el aislamiento narcisista, son el mecanismo enfermizo de una cultura que ha dejado de mirar al otro, al prójimo.**

### ¿Por qué tanta ansiedad?

El psiquiatra español **Enrique Rojas** en su libro “La ansiedad”, comienza enumerando una serie de causas socioculturales que influyen decisivamente en un modo de ver la realidad y en un modo de vivir.

“Hemos pasado de la era de los conflictos a la era de la ansiedad y la depresión. Se han ido entronizando la apatía, la dejadez y una especie de neutralidad asfixiante”. Según el autor **vivimos en una constante contradicción, tenemos curiosidad por todo, pero nada nos interesa realmente, en una banalización constante de todo.**

“El estrés parece envolver a la sociedad actual durante casi todas las **actividades diarias.** Hasta el ocio... no es raro ver personas agobiadas por llegar tarde al cine o a una cena”, o quien desea tomarse “vacaciones de las vacaciones”.

Por otra parte destaca **la incomunicación que sumerge en una pavorosa soledad, disimulada en un estar “hiperconectados” a todos, pero en realidad no estoy en contacto ni conmigo mismo,** sumergido en una dispersión que agota día tras día, porque he perdido el centro unificador del sentido. ¿Qué es lo que da paz? Tener un sentido por el cual vivir y un centro unificador de la vida.

También **el hiperconsumo estimula el círculo interminable de ansiedad.** Las posibilidades que se ofrecen hoy al consumidor parecen infinitas y **ese horizonte interminable de oportunidades para las que no te da la vida entera, termina aplastando el alma.** El miedo a la vejez, a la enfermedad y a la muerte se manifiestan en una huida constante hacia ningún lado, donde lo que importa es no detenerse, no preguntarse demasiado, solo correr.

### El cansancio de los buenos

El psiquiatra argentino **Roberto Almada** ha escrito recientemente un brillante trabajo sobre este problema y sus posibles soluciones, titulado “**El cansancio de los buenos**”. Además de su experiencia clínica en el tema, aborda un análisis de la cultura “que desgasta”, insistiendo en que los psicólogos no pueden abordar a personas con burn-out como algo aislado, sin tener en cuenta **el ambiente cultural que fomenta un estilo de vida que enferma**.

**Analizar tendencias colectivas** que nos arrastran y a las que es difícil oponer resistencia, **es un paso necesario para enfrentar el problema**. La crisis que viven muchas personas no es exclusivamente psicológica o neuropsicológica, sino más amplia y compleja. **Resistir a algunas complicaciones de la cultura contemporánea será determinante en la lucha contra el desgaste profesional**.

Entre las tendencias que nos afectan directamente, encontramos **la mentalidad consumista**, que ha colonizado la cultura, donde las mismas personas se han vuelto “descartables”, donde todo se usa y se tira, incluyendo los demás. No solo es un problema el mandato de consumir y consumir para escapar del vacío existencial y sentirse que uno está vivo porque consume, sino que todo pierde valor y sentido.

El Papa Francisco insistentemente ha denunciado esta “**cultura del descarte**”, donde el ser humano se ha vuelto una cosa y no un fin en sí mismo, como enseñaba Kant en su *Metafísica de las costumbres*. **Si los demás se usan como medios para alcanzar los propios intereses, nadie vale nada y todo está permitido**. No es extraño que **cada vez sea más difícil crecer en autoestima** si nos acostumbramos a ser usados y a usar a los demás como cosas.

En un mundo donde el valor fundamental parece ser **la productividad, trabajamos mucho sin motivaciones claras, sin un sentido**. Vivir así solo puede llevar al hastío y al vacío existencial, que solo encuentra una distracción en el consumo superficial de experiencias efímeras y transitorias, para pasar siempre a una nueva, que tampoco durará demasiado. Nos creemos libres, pero en realidad somos alienados por un modo de vida que no solo nos aleja de los demás, sino de nosotros mismos.

Almada lo sintetiza así: “**El consumismo agujerea grandes porciones de nuestra conciencia existencial. Perturba la autotrascendencia hacia las cosas, la libertad, la responsabilidad y la capacidad de decidir. Como la demencia, en la que se pierden sectores importantes de la función cerebral, el consumismo es un Alzheimer de la existencia que socaba los organismos implicados en la realización del sentido de la vida**”.

La salida para el autor está en una resistencia consciente a esta mentalidad y en educarnos en una relación con el mundo de las cosas consciente y crítica, libre y responsable, en la forma en que nos vinculamos con las cosas y con los demás.

**La vivencia del tiempo**

La vivencia actual de tiempo es muy diferente a la que se vivió hace unas pocas décadas. El interés se ha centrado en lo instantáneo, viviendo en lo inmediato. Nadie puede esperar nada. No hay trabajos estables ni proyectos duraderos, todo es provisorio y cambiante.

La flexibilidad en los horarios paradójicamente genera una nueva esclavitud: No hay lugar para el ocio. Hay personas que incluso cuando piensan en agendar su “tiempo libre”, también lo viven como un compromiso que les agota. El ocio que los griegos utilizaban para el cultivo del espíritu, hoy es casi una mala palabra. Todo hueco en la agenda hay que llenarlo compulsivamente, para sentirse una persona “ocupada” y por lo tanto importante.

El exceso lo domina todo y “aprovechar al máximo” se ha vuelto una consigna positiva, cuando en realidad solo lleva a un resecamiento del sentido y de la vida entera. Las urgencias cotidianas nunca terminan y lo importante se desplaza para cuando haya tiempo, que en realidad nunca llega.

Así lo que en teoría creemos que es importante (familia, amigos, descanso), es aplastado y desplazado por las urgencias que exigen respuestas inmediatas. La culpa por no poder responder a todas las demandas, sin contar las redes sociales, nos vuelca en una imparable carrera donde no hay sentido, tan solo sobrevivir a la avalancha de demandas.

Según Almada la raíz más honda de los dramas de nuestro tiempo es una profunda crisis espiritual.

## La respuesta

Todos los autores coinciden en la importancia del amor como la fuente del sentido, como lo que nos rescata de la autoexplotación. Reconocernos vulnerables y dejarnos querer, por Dios, por los demás, nos hace descansar en los brazos de otro, nos hace vivir de cara a otro. Buscar las respuestas en la autoayuda es seguir por el camino del egoísmo que enferma.

La salida está en reconocer nuestra vulnerabilidad, dejarnos amar, descentrarnos de nosotros mismos amando en serio y especialmente dar mayor lugar a lo más importante en nuestra vida, porque urgencias siempre habrá, pero lo que realmente importa es que nuestra vida tenga sentido, y eso ilumina todo lo que hacemos. Las personas agradecidas son las más felices. Vivir en el agradecimiento es cambiar la mirada, ser más contemplativos y descansar el corazón.

Sintéticamente, podemos resumir algunos consejos que se dan desde la psicología cognitiva: concentrarse en mis reales posibilidades para transformar mi ambiente, crecer en la capacidad contemplativa para mirar la realidad y ser creativos, trabajar mejor en lugar de más, tener objetivos realistas considerando nuestras capacidades y límites, planificar adecuadamente el tiempo, tomarse tiempo para reflexionar sobre nuestra propia vida y trabajo, tomar las cosas con distancia: “no llevarse el trabajo a casa ni en la cabeza”, cuidar y cultivar mi mundo interior (mente y corazón).

Miguel Pastorino

# 8, Promesas de felicidad a nuestro alcance

Aleteia, 12 marzo, 2016

## 1. Dios te ama

*Como el Padre me amó, yo también os he amado a vosotros; permaneced en mi amor, Jn 15,9.*

## 2. Después de la muerte, hay vida

*Porque esta es la voluntad de mi Padre: que todo el que vea al Hijo y crea en él, tenga vida eterna y que yo le resucite el último día, Jn 6,40.*

## 3. Obtendrás lo que pides

*Pedid y se os dará; buscad y hallaréis; llamad y se os abrirá, Mt 7,7.*

## 4. Tendrás paz, serás feliz

*Sabiendo esto, dichosos seréis si lo cumplís, Jn 13,17.*

*Bienaventurados seréis cuando os injurien, y os persigan y digan con mentira toda clase de mal contra vosotros por mi causa. Alegraos y regocijaos, porque vuestra recompensa será grande en los cielos; pues de la misma manera persiguieron a los profetas anteriores a vosotros, Mt 5,11-12.*

## 5. Dios está contigo

*Aquel día comprenderéis que yo estoy en mi Padre y vosotros en mí y yo en vosotros, Jn 14,20.*

## 6. Estarás con Dios para siempre

*No se turbe vuestro corazón. Creéis en Dios: creed también en mí. En la casa de mi Padre hay muchas mansiones; si no, os lo habría dicho; porque voy a prepararos un lugar. Y cuando haya ido y os haya preparado un lugar, volveré y os tomaré conmigo, para que donde esté yo estéis también vosotros, Jn 14, 1-3.*



## 9, Enseñanzas de los perros

Aleteia, 13 marzo, 2016

Prácticamente siempre he tenido perros en mi vida. De hecho, no recuerdo demasiadas ocasiones en las que en nuestro hogar no rondara una criatura que necesitara paseo, alimento, aseo y jugar al *tira y afloja*.

Hubo un perro en particular que tuvo un profundo impacto en mi vida. Se llamaba Beatrice. Entró en nuestras vidas cuando tenía unos ocho años. Era un pastor alemán precioso que sufría de una mielopatía degenerativa que avanzaba rápidamente. Esta condición va carcomiendo lentamente la médula espinal y provoca la pérdida de la funcionalidad de las patas y, llegado el momento, la capacidad de respirar. Durante los dos años que sobrevivió a su condición y que vivió con nosotros, lo aprendí todo sobre los perros, sobre el amor y la vida, sobre Dios:

El simple concepto de alegría que tienen los perros para mí es todo un misterio. Su felicidad parece estar conectada con lo grande que sea su esperanza y con cuánto están dispuestos a ser vulnerables, también con el encontrar satisfacción en las cosas pequeñas. Se me ocurre que si quisiéramos conocer una dicha similar, tendríamos que abrirnos al Espíritu Santo, tener voluntad en mantener la esperanza y en ver el valor de los pequeños dones que Dios nos concede, diariamente.

¡Nadie descansa con más sinceridad que un perro! Es cierto que Dios nos dice que necesitamos descansar una vez cada semana en el Día del Señor, pero además el ejemplo de los perros puede ayudarnos a vivir más plenamente si invertimos en nuestro tiempo de ocio, de forma que no sea sólo otra tarea que haya que hacer cuando no hay trabajo, sino un tiempo de relajación sincera.

Con el paso de los años, mi esposa y yo hemos criado a dos maravillosos niños y hemos cuidado de algunos de los miembros más mayores de nuestra familia. Sin embargo, fue Beatriz, que necesitaba que le cambiáramos los pañales y que la lleváramos en brazos de una habitación a otra una vez perdió el uso de sus patas, la que nos enseñó a aceptar nuestra responsabilidad como cuidadores con humildad y gentileza. ¿La lección? Que no existe la vergüenza cuando se necesita ayuda de las personas que nos aman; así se les da una oportunidad de expresar ese amor de una forma diferente que, de hecho, es más honesta y más generosa. A largo plazo, la humildad de aceptar la ayuda de otros puede ayudar también a esos otros en su propia salvación.

Incluso cuando estás liado en la maraña de problemas de la vida y del mundo, un perro es completamente atento y vigilante; *tú* eres su mundo. Aquí hay una buena lección, la de prestar atención a los miembros de nuestra familia, pero hay otra lección mayor aún: cuando recurrimos a Dios, Él tampoco se distrae con los problemas del mundo; nosotros somos el mundo para Él.

Nada hay más leal que un perro. Excepto Dios. Quien hizo que los perros nos enseñaran esto.

Sentir a un perro recostado sobre ti es algo fantástico, ahuyenta la soledad. A menudo lo olvidamos. Nos obsesionamos con nuestros males personales, nos sentimos aislados y entonces, de repente, ahí está nuestro perro. No estás solo. Y Dios también está contigo, siempre, y sí, se nos olvida. Es posible que disfrutemos de la compañía de un perro durante unos cuantos años, pero la compañía de Dios es eterna.

Cada vez que me sentía depre, "B" intentaba acercarse a mí. Me daba golpecillos con su hocico, incluso cuando apenas podía moverse. Dios también nos da empujoncillos, intentando acercarse pero, a veces, directamente nos abraza totalmente con el calor de su amor y su preocupación por nuestro bienestar.

Un perro esperará a que hayas terminado con cualquier cosa que estés haciendo. Esperan a ser alimentados, a que les saques de paseo, a entrar o salir de casa; de hecho, cuando no están durmiendo o jugando, creo que lo más probable es que estén esperando. Nos esperan a nosotros. Esperan a que les digamos que se acerquen. ¿Está claro o te hago un croquis?

¿Le has dado alguna vez un hueso a un perro y te ha regalado esa muestra de gratitud sobreexcitada y desmesurada? ¿No sería genial si pudiéramos sentir ese nivel de gratitud por todos los regalos que nos ha dado Dios, incluso cuando pueda parecer poco más que un hueso tirado en nuestro camino?

El amor incondicional. ¿Es que hay alguna otra criatura en el mundo que lo encarne tan a la perfección? Si el amor perfecto es amar "a los otros como Yo os he amado", entonces quizás amar "a los otros como vuestro perro os ama" debe de ser el nivel inmediatamente inferior, y la mayoría de nosotros no tendría más éxito cumpliendo con el segundo nivel que con el primero.

"El amor es paciente, es bondadoso. El amor no es envidioso ni jactancioso ni orgulloso. No se comporta con rudeza, no es egoísta, no se enoja fácilmente, no guarda rencor. El amor no se deleita en la maldad sino que se regocija con la verdad. Todo lo disculpa, todo lo cree, todo lo espera, todo lo soporta". Mi amor es imperfecto y fracasa, todos los días, en alguno de los elementos anteriores. Por contra, mi perro es el absoluto ejemplo de todos. Sólo Dios podría hacerlo mejor.

Jeffrey Bruno

# 10, Queda prohibido

Aleteia, 13 marzo, 2016

Queda prohibido llorar sin aprender,  
levantarte un día sin saber qué hacer,  
tener miedo a tus recuerdos,  
sentirte sola alguna vez.

Queda prohibido no sonreír a los problemas,  
no luchar por lo que quieres,  
abandonarlo todo por miedo,  
no convertir en realidad tus sueños.

Queda prohibido no demostrar tu amor,  
hacer que alguien pague tus deudas y el mal humor.

Queda prohibido dejar a tus amigos,  
no intentar comprender lo que vivieron juntos,  
llamarles solo cuando los necesitas,  
no ver también que nosotros somos distintos.

Queda prohibido no ser tú ante la gente,  
fingir ante las personas que no te importan,  
hacerte el gracioso con tal de que te recuerden,  
olvidar a toda la gente que te quiere.

Queda prohibido no hacer las cosas por ti mismo,  
no creer en Dios y hacer tu destino,  
tener miedo a la vida y a sus compromisos,  
no vivir cada día como si fuera un último suspiro.

Queda prohibido echar a alguien de menos sin alegrarte,  
olvidar sus ojos, su risa, sus besos,  
todo porque sus caminos han dejado de abrazarse,  
olvidar su pasado y apagarlo con su presente.

Queda prohibido no intentar comprender a las personas,  
pensar que sus vidas valen más que la tuya,  
no saber que cada uno tiene su camino y su dicha,  
pensar que con su falta el mundo se termina.

Queda prohibido no crear tu historia,  
dejar de dar las gracias a tu familia por tu vida,  
no tener un momento para la gente que te necesita,  
no comprender que lo que la vida te da, también te lo quita.

Queda prohibido no buscar tu felicidad,  
no vivir tu vida con una actitud positiva,  
no pensar en que podemos ser mejores,  
no sentir que sin ti este mundo no sería igual.

Alfredo Cuervo

# 11, El sentido del humor, camino de perfección

*Ayuda a descubrir la verdad, a aceptar el dolor, procede de la humildad y del amor*  
Aleteia, 14 marzo, 2016

La alegría de ser salvado y la alegría de saberse amado se consideran, con razón, como signos externos y los síntomas objetivos de una fe viva y no sólo teórica. Hasta tal punto que la ausencia de alegría es sospechosa. Friedrich Nietzsche decía tal vez podría creer en Dios si los cristianos tuvieran caras de resucitados.

La alegría de los santos es también un denominador común: antes de ser reconocidos por su santidad, primero debieron de ser reconocidos por su júbilo.

Sin embargo, me parece que el sentido del humor es todavía muy ignorado por los cristianos y por los católicos en particular. Esperemos que la figura de GK Chesterton [1] ayude a cambiar esta situación y a convencer a los creyentes de que el sentido del humor es la herramienta de santificación por excelencia.

En primer lugar, porque el sentido del humor permite humanizar nuestra existencia aquí abajo manteniéndonos firmes ante los golpes de la vida y ayudándonos a mirar al mal cara a cara sin por ello caer en la desesperación.

En segundo lugar, porque contribuye a la conversión de nuestros corazones en previsión de la vida eterna. Las verdades que menos ganas tenemos de escuchar son las que más necesitamos y el sentido del humor nos da acceso, de forma indolora gracias a la parodia, a estas verdades fundamentales que parecen demasiado a menudo paradójicas –y por lo tanto, inaceptables– porque critican el mundo de ilusiones y mentiras en el que vivimos.

## **El sentido del humor es ante todo una técnica de supervivencia**

El sentido del humor aleja las inhibiciones que nos paralizan al enfrentarnos a los poderosos o a esos allegados cuyos juicios tememos. El sentido del humor es la salida de emergencia que permite la expresión de nuestras emociones y convicciones sin salir estrangulados.

En caso de agresión psicológica, verbal o física, al que está desprovisto de todo sentido del humor o aquel que no consigue recurrir al humor para la réplica, no le queda más opción que la huida, la sumisión o la rebelión, y ninguna de estas soluciones le dejará indemne emocionalmente.

Incluso si la elección es la confrontación y el resultado es la victoria, el coste emocional es exorbitante. La confrontación supone la movilización de la ira para reciclarla en forma de energía e implica la aceptación de una escalada de competencia para lograr el triunfo.

La sumisión y la huida entrañan necesariamente una degradación de la autoestima. En todos los casos y sea cual sea el resultado, la persona agredida se verá obligada a sanar las heridas afectivas que haya recibido, el estrés postraumático que amplificará la memoria y un sentimiento de agotamiento emocional.

Por contra, el que se sirve del humor como técnica de autodefensa saldrá victorioso emocionalmente, incluso si es físicamente el perdedor. Escapará a la humillación voluntaria y a la sobrepuja, desplazando el conflicto a un terreno donde se encontrará en posición de superioridad.

Esto le permitirá no caer en el agotamiento, en la denigración propia o en los recuerdos traumáticos. Incluso de ser maltratado exteriormente, quedará protegido en el interior y el seno de su integridad moral y afectiva habrá perdurado. Apresurarse a reírse de todo para no tener que llorar, éste es el camino de la sabiduría.

### **El sentido del humor, un arte marcial no violenta**

Se trata de una forma de no violencia activa que recuerda a la filosofía del aikido japonés o del *systema* ruso. Es una forma de soltar lastre que no nos permite ahorrarnos sistemáticamente el dolor, sino que reduce considerablemente su intensidad y su alcance.

Podría decirse que el humor es la elegancia de la desesperación. La expresión es interesante porque sugiere que, incluso desesperados, podemos conservar suficiente autoestima como para dar buena imagen y mantener la elegancia moral.

Esto supone, por supuesto, ponerse de acuerdo sobre el significado de las palabras y saber distinguir el sentido del humor de la burla y del ridículo, que buscan únicamente herir al otro. El sentido del humor consiste en hacer frente a la tragedia del mundo y de la existencia destacando los aspectos cómicos, ridículos, absurdos o insólitos, ¡no significa reírse de la suegra!

Es una manera de aceptar el dolor y de encaminarlo hacia la salida para evitar que se instale de forma permanente. Es una fuente inagotable de esperanza para aquellos que sufren –el humor judío nace de la persecución– y una manera de sustituir el dolor por el placer.

### **Cuando la humildad se une al amor, nace el humor**

Asimismo, el sentido del humor se basa en la humildad: primero hay que consentir observar la realidad tal y como es y luego observarse a uno mismo tal y como es. Esta condición previa de lucidez supone tener el valor de enfrentarse a los límites y las debilidades de uno mismo para poder también

reírse de ellos. ¡Bienaventurados los que pueden reírse de sí mismos porque nunca terminarán de divertirse!

El humor también se basa en la verdad, porque hay que pasar por encima de cualquier pretensión, ampulosidad y farsa. El humor es siempre subversivo porque pone de manifiesto las verdades que se prefieren ocultar. Desenmascara nuestras propias mentiras, incluyendo aquellas que nos decimos para contentar a Dios.

Como decía Voltaire, aunque no fuera ningún Padre de la Iglesia: “Si Dios nos hizo a su imagen y semejanza, sin duda le hemos devuelto el favor”. Su sentido del humor es a la vez revelador y profético, puesto que anticipa a Nietzsche, que declarará en el siglo siguiente: “¡Dios ha muerto (...) y nosotros somos quienes lo hemos matado!”.

Además, el sentido del humor se basa en la caridad, ya que se apoya en la buena voluntad hacia el prójimo. Es también lo que lo distingue de la burla o la mofa, que van dirigidas en contra del prójimo. La burla es tan natural como lo es el pecado original, pero no el humor. El sentido de la burla nunca es la expresión de una motivación de humor o de un atributo brillante del espíritu, sino que es hiriente.

El mismísimo Cristo nos ofrece un buen ejemplo, hasta el punto de que ciertos exégetas se refieren al asunto como *ironía crística*. Tras ser acorralado por un grupo de fariseos que tratan de tenderle una trampa arrojándole a los pies una mujer adúltera y preguntándole qué hacer con ella, Cristo no acepta el desafío, pero tampoco se desentiende. Se limita a replicar: “Aquel que esté libre de pecado, que tire la primera piedra”.

Luego, después de que todos los acusadores se marcharan avergonzados –el Evangelio precisa que se marcharon todos “comenzando por los más viejos”–, insiste con su toque irónico y pregunta a la mujer adúltera, con tono pretendidamente sorprendido: “Mujer, ¿dónde están los que te acusaban? ¿Ninguno te condenó?” (Jean 8: 7-10).

### **El sentido del humor no es natural, sino cultural**

Reírse de uno mismo es un ejercicio de desposeimiento que no es natural. De forma natural, sentimos vergüenza de nuestras debilidades y la tendencia espontánea es la de disimular y desviar la atención hacia las de los que nos rodean.

Todo lo contrario del sentido del humor, que es la expresión de un espíritu dispuesto a divertirse con la exhibición de sus propias debilidades y a subvertirlas a través de la risa. Esto implica reconocer la propia vulnerabilidad y aceptar el reconocimiento de su dependencia cara a cara con los otros y cara a cara con el Otro por excelencia

El sentido del humor no es natural, sino cultural. En ciertas culturas es incluso un arte: el humor inglés o el humor judío son éxitos de la civilización y sin duda una de las explicaciones para su capacidad como colectivo para

replantearse sus propias ideas y para innovar. El sentido del humor es cultural y por esta razón se adquiere, se educa, se cultiva y, sobre todo, se practica.

Al igual que la vida espiritual, el sentido del humor hay que alimentarlo para que se desarrolle y se extienda porque, como la fe, puede crecer en madurez, en humanidad y en inteligencia de la vida.

### **El sentido del humor actúa como revelador de verdades paradójicas**

El sentido del humor es también una maravillosa forma de revelar esas verdades paradójicas que, precisamente por ser paradójicas, son descuidadas u olvidadas.

El arte de la paradoja es el arte de derribar los paradigmas, la capacidad de realizar cambios de perspectiva. Como hizo Tristán Bernard durante la ocupación nazi de Francia. Arrestado una mañana por ser judío y para ser internado en el campo de Drancy y a punto de ser llevado por la policía, no tiene más que un instante para dedicar una palabra de consuelo a su conmovida esposa. Le susurra al oído: “¿Por qué llorar? Hasta ahora vivíamos en el miedo, en adelante, viviremos en la esperanza”.

Porque ilumina los ángulos muertos y revela los significados ocultos, el sentido del humor nos protege contra las falsas evidencias y nos libera de las apariencias.

Predispone al que lo practica a recibir la Buena Nueva, que es el cambio de paradigma supremo, ya que versa sobre la condición humana y sobre nuestro destino individual.

También es el bálsamo que los cristianos pueden verter sobre los corazones de aquellos que temen, huyen o reniegan de un concepto de Dios vengativo y enojado, que se les ha presentado de forma tan errónea como propio.

CS Lewis alivia las agonías existenciales de muchos lectores al escribir a propósito del juicio final: “Al final, la humanidad se divide simplemente en dos categorías de personas: los que dicen a Dios *Hágase tu voluntad* y aquellos a quienes Dios dice *Hágase tu voluntad*. Todos aquellos que van al infierno pertenecen a la última categoría”.

Por último, para los cristianos es también un antídoto contra la tentación del fanatismo. Una fe guiada por el sentido del humor es una fe que aporta razón en lugar de transformar la fe en un catálogo de razones prohibidas. Es el antídoto contra el fanatismo puesto que, como decía André Frossard, “los fanáticos son los que hacen la voluntad de Dios... ¡quiera o no quiera Dios!”.

El sentido del humor es la herramienta pedagógica por excelencia y por lo tanto la mejor manera de anunciar al Dios de Jesucristo. Pero incluso más allá de sus virtudes pedagógicas, el sentido del humor es ante todo una forma de ser en el mundo.

Una manera de estar en el mundo –aceptándolo tal y como es– sin estar en el mundo, rechazando la lógica de la competencia en la cólera y el odio. Es una manera de reconciliarse con el mundo y de amarlo, sin ser su defensor ni su detractor.

El sentido del humor debería ser la vía de santificación preferida por los cristianos.

Louis Charles

---

[1] *Le Divin Chesterton*, por François Rivière. Editorial Rivage

---



## 12, Somos más que mis sentimientos

*Diferencia que entre sensación, sentimiento y emoción*

*Aleteia, 14 marzo, 2016*

Una distorsión o reducción de nuestro ser e identidad es cuando nos creemos lo que experimentamos sensiblemente: es decir, nuestras sensaciones, emociones y sentimientos.

Cuando esto sucede es porque **les damos a nuestras emociones y sentimientos el gobierno de nuestro ser.**

Nuestro cuerpo no es malo, ni nuestros pensamientos inútiles, tampoco nuestros sentimientos son negativos. **El problema se presenta cuando reducimos a ellos nuestra realidad,** nuestra vida.

Hoy en día se le da mucha importancia a la emoción, al sentimiento, a la sensación. Y claro, eso no está mal; el tema es que cada realidad del ser humano esté colocada en su lugar.

**Lo que se absolutiza termina desenfocando al ser humano, descentrándolo,** y es una manifestación también de la inadecuada decodificación de nuestros dinamismos fundamentales.

**Si me dejo llevar por mis emociones y sentimientos antes que por mi pensamiento cometo un error.**

**Es importante entender la diferencia que existe entre sensación, sentimiento y emoción.**

Coloquialmente se utiliza a veces la emoción como sinónimo de sentimiento, pero lo cierto es que en psicología existen varias diferencias. Es decir, no es lo mismo emoción que sentimiento.

La **sensación** pertenece al campo sensorio-perceptivo, inicia con un estímulo exterior a través del cual se nos manifiesta el mundo mediante una serie de características: configuración y conciencia de la misma. Dichas sensaciones pueden ser neutras y llegan al ser humano a través de sus sentidos tales como olfato, tacto, oído, etc.

¿Qué es **emoción**? Es la reacción espontánea y rápida ante un determinado estímulo. Tienen un carácter muchas veces inesperado.

Enrique Rojas dirá que las emociones desde el punto de vista psicofisiológico son "los estados afectivos funcionales producidos por estímulos externos o internos reforzantes".

Emoción, por ejemplo, es la alegría que siento al encontrarme con un familiar que hace años no veo, o el susto al sentir un temblor.

En ese sentido es importante decir que hay personas más emotivas que otras. No todos reaccionamos igual, **no todos tenemos la misma emotividad**.

Brevemente ¿Qué es el **sentimiento**? Son más bien procesos permanentes que se han instalado en nuestra afectividad habitual; nos referimos por ejemplo a la amistad o enemistad, la simpatía o antipatía, y la confianza o desconfianza.

Viendo la importancia de este tema para la realización del ser humano, es clave encontrar el lugar de la **afectividad** en la vida humana. No podemos prescindir de ella, reprimirla o esconderla, pero tampoco podemos vivir según los vaivenes de nuestras sensaciones, emociones y sentimientos.

Reducir mi valor como persona a lo que me proporciona mi realidad afectiva-emocional me convierte en una persona sumamente inestable y voluble.

Un ejemplo cotidiano de endiosar las emociones o sentimientos es cuando no siento nada en la **oración** y en consecuencia creo que no es verdad. Cuántas veces hemos oído decir: “Pero cuando oro ¡no siento nada!, así que no creo que Dios esté presente”.

No se puede valorar un encuentro con el Señor según tengas sentimientos o no. Si sientes mucho en tu oración está bien, pero si no sientes no significa que no es verdad.

Así, existen muchas cosas más en la vida de cada uno que son aceptadas o rechazadas según nos guste o no, sin razonarlo: “Sólo lo hago si tengo ganas”, “ No siento nada, entonces no es verdad”.

No es raro que busquemos sentirnos bien a toda costa, y eso es imposible. No siempre nos vamos a sentir bien.

El sentirnos mal, el sufrir, el sentir dolor, no es sí mismo malo, es una realidad de la vida humana. Lo que hay que evitar es dejarnos llevar desesperanzadamente o negativamente por esos sentimientos o estados de ánimo.

Por otro lado es importante mencionar que **muchas veces el ser humano se interesa por lo que le produce alguna compensación afectiva o emocional**, y si no, no le interesa, y menos aún si existe una cuota de sacrificio, de dolor, sufrimiento, renuncia o lucha personal.

Finalmente, termino por identificar mi estar bien con sentirme bien: estoy bien si me siento bien y estoy mal si me siento mal. Cedo por completo al subjetivismo y al sentimentalismo, en lugar de guiarme por lo objetivo, lo verdadero y por la razón.

*Humberto Del Castillo Drago*

# 13, Terapia espiritual en tres pasos para enfrentar la depresión

*En las grandes crisis existenciales sólo existe una tabla de salvación para no ahogarse en el mar de la depresión... ¡La terapia espiritual!*

Aleteia, 14 marzo, 2016

Caminar hacia la depresión siempre lleva a la destrucción.

Hay un momento en la vida en el que, quizás afortunadamente, a cada persona le llegan problemas que no logrará solucionar ni con dinero, ni con amistades influyentes, ni con brillantes cualidades personales, y ante esos tremendos problemas sólo existe una tabla de salvación para no ahogarse en el mar de la depresión y de la desesperanza: la terapia espiritual.

Esto cura todo lo que la naturaleza no logra remediar. Los demás remedios resultan todos ineficaces en casos graves, muy frecuentes en la actualidad, por cierto.

Un universitario exclamaba: “yo ya no necesito de Dios ni de la religión”.

Este tipo de ideas trae una penosa consecuencia: que **la mayoría de la gente cuenta ahora con muy pocas reservas espirituales de las cuales poder disponer en un tiempo de congoja** mental, emocional o física.

Y ese gigantesco vacío de Dios que hay en la gente actual complica seriamente sus problemas y dificulta inmensamente su curación.

El papá de este joven, un profesional muy equilibrado y curtido en las luchas de la vida, le respondió: “No digas ‘**YA no necesito de Dios y la religión**’” **¿Por qué mejor no dices: ‘me parece que TODAVÍA no descubro que los necesito?’** Porque en la vida te llegarán problemas tales que, si Dios no te echa una mano, perecerás apabullado por ellos, y ningún ser humano, ni tu estabilidad económica, ni siquiera tu miseria, serán capaz de librarte de sofocante peso”.

A continuación se exponen 3 recomendaciones para luchar contra la depresión con un enfoque espiritual:

## 1. Sigue el camino sobrenatural

La dimensión natural es seguir el camino que indica la propia naturaleza, pero existen otros dos caminos: la dimensión preternatural, que es el camino a la destrucción, y la dimensión sobrenatural es el camino al Creador.

Si una persona me hiere, el camino natural es perder la confianza y cuidarse de nuevas agresiones, **el camino preternatural es odiar y vengarse, pero el camino sobrenatural es, además de perdonar, ofrecer el perdón y hacer oración y ayuno por la persona que nos hirió** para que también ella crezca.

## **2. Hazte acompañar en tu caminar espiritual**

Dice el dicho: dime con quién andas, y te diré quién eres. Una de las más graves tragedias de nuestro tiempo es que los ignorantes espirituales instalados en los colegios, universidades, periódicos, televisión, cine y demás medios de comunicación han hecho un lavado cerebral tan desastroso a nuestra gente, que muchas personas han llegado a imaginarse que son simplemente animales, sin dimensión espiritual o sobrenatural, destinados a vivir gorditos y bien atendidos en esta vida, como pollitos en el gallinero con clima controlado y televisión por cable, o como unos gorilas con bolsas de marca y vestuario de moda, o quizás, como unos perritos acomodados con la mejor tecnología y los mejores estudios, sin proyección hacia la eternidad ni deberes para con un Dios creador y juez.

Así que lo que debes hacer es conseguir un guía espiritual; si no tienes uno al alcance, puedes por lo menos, **leer la vida de los santos**.

## **3. Sirve a los demás**

En la dimensión espiritual, el vacío siempre invita al desastre. Por eso cuando se está vacío de Jesús y de principios espirituales se va camino del fracaso, aun cuando es un camino rodeado de comodidades o incluso de carencias, esto no es lo que marca la diferencia.

En una ocasión, recomendaba a un estudiante **que sirviera a otros para aliviar su tristeza**, y como respuesta me decía: le hablaré a mi padre para que me consiga un puesto de practicante en una empresa, y, como no sé mucho de mi carrera todavía, así aprenderé y tendré mejores oportunidades aunque no me paguen. ¡Qué lejos estaba de servir!

El servir significa darse a los demás, dar tu tiempo en una casa hogar de niños; compartir lo que dejas de comer cuando ayunas, con un indigente (que bien conoces, porque hay miles); participar en la limpieza de tu casa...

Y recuerda siempre, que ¡la depresión se asusta cuando te acercas a los sacramentos!

*Rafael Ruiz*

# 14, Cómo prevenir la fatiga maternal

Aleteia, 17 marzo, 2016

*Aliénor de Boccard es psicóloga y madre de la pequeña Camilla, de 16 meses. La revista francesa Maman Vogue se ha reunido con ella para intentar comprender la realidad que viven algunas mujeres: la realidad de lo que hoy se conoce como burn-out maternal, es decir, la sensación de estar quemadas, el agotamiento o la fatiga productos de la maternidad.*

**Maman Vogue: Buenos días, Aliénor. No es un tema fácil el que tenemos entre manos. ¿Podría describirnos a qué se refiere el término de *burn-out* de las madres?**

**Aliénor de Boccard:** Efectivamente, se trata de una dura realidad con la que me encuentro regularmente con mis pacientes. Es difícil resumirla, puesto que la problemática es larga y particular de cada caso. A menudo, la mujer en cuestión deja de reconocerse a sí misma. Trabaja y actúa por deber, pero todo en su vida le parece cada vez más y más pesado. Este profundo cansancio se instala dentro de ella y termina por consumirla poco a poco. A veces se manifiesta, por desgracia, en forma de un gesto violento contra un hijo, una conducta autodestructiva o, simplemente, una hipersensibilidad que cuestiona a sus más allegados.

¿Quién de nosotras no ha soñado nunca con unas vacaciones? Una mujer en situación de agotamiento o de *burn-out* maternal no sueña con dos semanas en familia al lado del mar ni con un fin de semana en pareja, sino más bien con seis meses sola, en el fin del mundo y en un entorno donde nada ni nadie puedan venir a perturbar su descanso.

Tenemos que estar atentos, de verdad, porque salir de una situación de fatiga maternal no es una tarea fácil; es una labor de reconstrucción larga y a veces dolorosa. Hay que intentar comprender de verdad el origen de todo para poder protegerse adecuadamente.

**¿Existe un perfil favorable al *burn-out*?**

¿Si existen tipos de personalidad más sensibles a este agotamiento? Todos nosotros atravesamos momentos de cansancio, de irritación, de inquietud... ¡es parte del trabajo! Pero ¿qué es lo que pasa por la cabeza de una madre para que llegue a este punto de no retorno sin haber reaccionado a tiempo?

Antes que nada, hay que saber que el agotamiento en general afecta a todo tipo de personalidades. No, no afecta únicamente a los que son *poquita cosa* o *los perezosos*, como a veces tenemos la desgracia de escuchar. Más

bien al contrario, se ha descubierto que la mayoría de las personas afectadas son personas muy implicadas en lo que hacen, cuya actividad les afecta personalmente, les *toca* el corazón e incluso al cuerpo, diría yo. Así que ya puede hacerse una idea de qué forma nos afecta la maternidad a nosotras, ¡a las madres! De hecho, ¿hay alguien que se implique más en su labor que una mujer en su papel de madre?

Esto no tiene nada que ver con la carga de trabajo efectiva (lo que una tiene que hacer durante la semana) o el número de hijos y, por lo tanto, es un mal que puede suceder a cualquier madre y en cualquier momento de su vida.

Un *burn-out* maternal es en primer lugar un agotamiento físico. Es, por encima de cualquier cosa, una fatiga profunda que está directamente ligada a un estrés crónico. El estrés no es otra cosa que un cóctel químico que moviliza a nuestro cuerpo por completo y lo pone en estado de alerta.

En la casa de una madre, el estrés puede tomar varias formas: frustración por intentar calmar a su bebé, incapacidad de sacar adelante las exigencias simultáneas de todos los niños, soledad, culpabilidad, sobrecarga de la vida profesional y la familiar, continuidad de las labores domésticas y maternas; ¡hablamos de un auténtico trabajo de 24 horas al día!

Cada una se identificará con una parte de esta realidad. Y mientras dura el estrés, a medida que la fatiga se va acumulando, se va convirtiendo en crónico. Esto quiere decir que el cuerpo ya se ha acostumbrado a este estado e incluso deja de mostrar los síntomas. Llega un momento, que depende mucho de cada persona, en el que el cuerpo dice BASTA y los síntomas retoman todo el control.

**El mundo en que vivimos y el lugar que hoy ocupa la mujer en la sociedad, ¿son factores societarios que contribuyen a este agotamiento?**

Maman Vogue

## 15, En cuanto sucede ... quédate con lo positivo

Aleteia, 18 marzo, 2016

El odio nos capacita para el mal. El amor nos hace más capaces para el bien. Cuando recibimos odio es muy difícil responder con amor.

Sé que es posible para Dios porque Él lo puede todo. Pero es cierto que cuando recibimos amor es más fácil dar amor como respuesta. Cuando amamos es posible amar más cada vez, el corazón se ensancha, se hace más grande, tiene más cabida.

Cuando odiamos el odio endurece el alma. Imposibilita para ver el bien en los demás. **El odio hace mucho daño. Al que lo siente. Al que lo recibe. El odio es devastador.** Nos saca de nuestra verdad. Nos hace peores de lo que somos.

El otro día leía: *Hay una cierta satisfacción que procede del odio. Odias, odias, odias y piensas que te sientes mejor por odiar. Pero es una mentira. El odio destruye. Pero no el objeto de tu odio. Te destruye a ti mismo. El odio es una decisión personal [1].*

**Cuando odiamos nos destruimos a nosotros mismos. No destruimos lo que odiamos.** Ese sentimiento debería estar lejos del corazón. Pero no es tan sencillo.

A veces pienso que el mal se puede introducir en el corazón y llevarme a hacer lo que no deseo. ¿Cómo puedo llegar en ocasiones a sentir ira? **¿Cómo puede mi rabia nublar mi mirada hacia una persona? Es algo diabólico.**

A distinta escala a veces puedo sentirlo. Un sentimiento que me aleja de los hombres. **Incluso puedo llegar a odiar al que amo.** Me toca ser testigo tantas veces. Personas que se amaban y ahora se odian. Lo compartieron todo y ahora no pueden estar juntos un momento.

El otro día leí sobre el origen de la llamada **mala sangre**. Comienza con esos pensamientos negativos que tenemos en el corazón.

Dicen los especialistas que la **serotonina** es la hormona que trae la paz y la felicidad. Está unida a algunas actitudes que comienzan con **S**: Serenidad, sencillez, silencio, sensibilidad, sonrisa. Y provoca actitudes con **A**: acogida, abrazo, acercamiento, amor, amistad.



Las conductas que comienzan con **R**: resentimientos, rencor, rabia, reproche, rechazo, generan la hormona del stress, llamada **cortisol**.

Cuando abunda, se despiertan actitudes que comienzan con **D**: depresión, desolación, desánimo, desaliento, dejadez, desesperación.

Cuando nos llenamos de ira, de desesperanza, de tristeza por las circunstancias de la vida, escasea la serotonina.

**Decía Tagore: Si tiene remedio, ¿de qué te quejas? Si no lo tiene, ¿de qué te quejas?**

**Hay que dejar de lado las críticas y pensamientos negativos.** Nos llevan a la ira, al odio. Es importante quedarnos con lo positivo en todo lo que nos pasa.

¿Qué actitudes abundan más en mi vida? Es una buena pregunta. **Cuando me preguntan de primeras pienso que no odio a nadie. Pero luego durante el día puedo llegar a tener actitudes muy cercanas al odio.**

Rabia, desprecio, manías. Todas ellas son expresión de una falta de amor y misericordia. Ese odio que me enfrenta a los hombres. Ese odio que me aísla y endurece.

Me da miedo endurecerme y volverme rígido. Incapaz de ver lo bueno de la vida, de las cosas, de las personas.

Siempre todo puede estar mucho mejor. Siempre puede llegar a estar mucho peor. **¿Por qué me quedo a veces en lo malo y no veo lo bueno en mi vida?**

Carlos Padilla Esteban

---

[1] Louis Zamperinni, *Don't give up, don't give in*

## 16, Decir conscientemente y desde el corazón *lo siento*

Aleteia, 18 marzo, 2016

*Si tu intención no era ser un incordio para alguien, admítelo y pide perdón a ese alguien.* La sugerencia de esta semana para practicar la misericordia en este año jubilar resume la historia de mi vida, es mi principal tarea pendiente cuando me hago exámenes de conciencia.

**Yo soy un incordio**, soy una piedra molestando dentro del zapato o en algún otro sitio del cuerpo o del espíritu de alguien, en el lugar que sea, todos los días... a veces más a menudo incluso.

Y aunque admitiré mi culpa en esto de **intencionadamente** el incordio de alguien, también tengo un largo y triste historial de fastidiar a los demás **por accidente o sin siquiera saberlo**. Y me mortifica —así me siento inconscientemente— cuando la verdad me planta cara.

**La culpa suele ser de mi sarcasmo repelente y mi déficit de empatía.** Reparto frescas tranquilamente, pero no las aguanto cuando me tocan a mí. Mis sarcásticos ojos miran al cielo más que los santos extasiados que pintaba Guido Reni (y no es decir poco, buscadlo en internet si no me creéis).

Hago comentarios repelentes en internet, he llegado a corregir la gramática y la ortografía de cartas de amor que me han mandado, juzgo más que el difunto juez Antonin Scalia y no soy ni la mitad de amable que él.

Así que la segunda mitad de la sugerencia de esta semana —“admítelo [ser un incordio] y pide perdón a ese alguien”— es una práctica tan habitual para mí que no necesito ningún Jubileo de la Misericordia para recordar que debo hacerlo.

Sin embargo, para mí se ha convertido en una **mera formalidad automatizada**, como decir “disculpe” al chocar con el carrito de alguien en el supermercado, o decir “salud” cuando alguien estornuda.

Y como suelo ofender inconscientemente, he terminado por soltar **disculpas profilácticas, como por si acaso**.

Esto no tiene nada de misericordioso. Aunque ciertamente es bueno reconocer el dolor que causamos —sobre todo en un mundo donde se escucha tan frecuentemente “lo hice sin querer”, “es lo que hay” y “me da igual”—, **unas disculpas inconscientes, desconsideradas y sin intención no expresan contrición ni favorecen la reconciliación**.

Lamento decir que **hasta hace muy poco no empecé a entender que hay otra forma de actuar**, un proceso para reducir los impactos con los demás cochecitos de la feria.

Mi hermana me lo enseñó después de tener el valor de llamarme la atención por haberla dejado tirada en un proyecto importante (decepcionar a la gente está en segundo lugar en mi lista de examen de conciencia).

Mary Lou me escribió un mensaje diciéndome que me estaba comportando como una imbécil. Me impactó, de verdad que me sorprendió. Le respondí con una disculpa escueta. "No es suficiente", me replicó.

El diálogo duró lo bastante como para que me diera cuenta del verdadero fastidio que estaba siendo y de cuánto le había costado a mi hermana decírmelo; ella, que nunca le ha levantado la voz a nadie. Duró lo suficiente para darme tiempo a rezar.

Así que la llamé, y hablamos por teléfono durante media hora, dos mujeres sesentonas riendo, llorando y siendo claras, **sinceras y responsables la una de la otra**.

Ella dice que sintió misericordia en mi voluntad de aceptar mi responsabilidad y de ser más consciente, y sabía que yo iba en serio porque yo *nunca* llamo a nadie por teléfono.

Pero en este ejemplo la que puso en práctica la misericordia fue ella. **Mi hermana fue lo bastante misericordiosa como para poner mis pecados delante de mis ojos y quedarse a mi lado después**.

Me dio una "bofetada moral" tan fuerte como la de Cher a Nicolas Cage en aquella peli, *Hechizo de Luna*. **Me ayudó a reconocer que la mayoría de las veces que digo "lo siento", lo que lamento es ser como soy. Me ofreció el gran acto de misericordia de perdonarme**.

**Y por supuesto, la misericordia es de Dios. Está ahí para todos nosotros**, no sólo para las que tienen problemas con la contrición.

Demos gracias por ello y por aquellos que nos recuerdan cuánto necesitamos poner en práctica esta simple sugerencia de esta semana.

En serio, porque no es sólo a veces que **el perdón es una oportunidad para que la misericordia funcione en ambas direcciones**. La misericordia está siempre, con cada perdón.

Joanne Mcportland

## 17, Cuando fallan las seguridades humanas ... siempre queda Dios

Aleteia, 2 abril, 2016

Me gusta pensar en Jesús que se aparece en cuerpo y espíritu a los que ama. Me gusta recorrer los días de esta octava de Pascua siendo testigo de sus apariciones. Me gusta su forma de mirar, me gustan sus palabras y su manera de estar con aquellos a los que tanto ha amado.

No hay reproches. No hay quejas. Jesús se acerca a los suyos y simplemente les dice que no teman, que tengan paz. Se queda con ellos, a su lado, caminando de nuevo con ellos. Come con ellos, comparte la vida de la forma más sencilla. Los mira con misericordia.

Jesús ya fue el rostro misericordioso de Dios antes de la crucifixión. Y con mayor razón se muestra ahora como la puerta de la misericordia para todos los que se acercan a Él.

Decía el papa Francisco: *“La misericordia es el primer atributo de Dios. Es el nombre de Dios. **No hay situaciones de las que no podamos salir, no estamos condenados a hundirnos en arenas movedizas, en las que, cuanto más nos movemos, más nos hundimos. Jesús está allí, con la mano tendida, dispuesto a agarrarnos y a sacarnos fuera del barro, del pecado, también del abismo del mal en que hemos caído”** [1].*

**Jesús vuelve a rescatar a sus discípulos de la desesperación**, del miedo, de las dudas. Ellos habían amado a Jesús. Habían sido fieles durante esos tres años. Pero en el último momento habían fallado sus fuerzas.

**Tal vez confiaron demasiado en su propio valor, en sus capacidades. Y llegó la hora del terror y ellos temieron la muerte y huyeron.** En esa noche de oscuridad se sintieron solos y abandonados.

Aquel que podría haberse bajado de la cruz no lo hizo. El reproche del llamado mal ladrón seguro que quedó también grabado en sus almas. Ellos también habrían deseado ese desenlace milagroso. Un último gesto lleno de grandeza. Una huida en ese segundo final cuando todos daban por segura su muerte.

Pero no fue así. **No sucedió como ellos deseaban. Jesús murió. Y la pregunta quedaba grabada en su alma. ¿Qué harían ahora? El miedo. La soledad. La tristeza. La desesperación.**

¡Cómo no estar tristes ahora que Jesús no estaba con ellos! Tenían miedo. ¡Cómo no temer si habían matado a su maestro! Los discípulos correrían la misma suerte. Y ellos no querían morir.

En realidad nunca queremos morir. Sólo puede surgir ese pensamiento si la vida que llevamos es tan desesperante que vemos como un camino mejor la propia muerte. Pero ellos no querían la muerte. Y estaban escondidos.

Tampoco creían del todo en la misericordia de Dios. No creían en ese amor sin reproches, en ese amor que volvería a buscarlos.

Como esa persona que rezaba con estas palabras: *“Querido Jesús, no creo tanto en tu misericordia. No te conozco del todo. Pienso a veces que ya no merezco llamarme hijo tuyo cuando caigo y te fallo. Me falta tal vez esa mirada pura de los niños. Derrocho por el camino la vida que me das. Me siento un hijo pródigo que se aleja de ti. Me siento como ese hijo que no conoce a su padre. No sé bien cómo es la misericordia. A veces yo tengo compasión. Pero me cuesta mirar la belleza que esconden las personas. No me alegro en el milagro que son. Cuando me han hecho daño. Cuando no son como yo quisiera. No miro con misericordia. Y me cuesta ser mirado así por ti. ¿Me miras así? Cuando peco, cuando caigo. Me siento tan lejos. No merezco llamarme hijo tuyo”.*

Tal vez eran estos los mismos sentimientos de los discípulos esos días después del Calvario. Fueron tres días de noche. De traición. De muerte. De oscuridad. No habían amado tanto a Jesús como para permanecer fieles.

Sólo Juan estuvo ese día al pie de la cruz. Poco sabemos del resto. Pedro lo negó tres veces, porque se arriesgó más que el resto tratando de seguir a Jesús. ¿Y los demás? El silencio es atronador. **Un silencio que los acusa.** No fueron capaces. Huyeron, se escondieron, lo vieron todo desde lejos.

El miedo a la muerte es muy fuerte. **No es fácil exigirle a un hombre el martirio. Morir por amor.** Exponernos a morir por amor.

Por salvar a alguien es posible arriesgar la propia vida. Pero **si no era posible salvar a Jesús. ¿Qué sentido tendría estar cerca de su cruz esa noche poniendo en peligro la propia vida?** En su corazón tendrían una mezcla de sentimientos. Culpa, arrepentimiento, justificación.

¿Qué podrían decirle a Jesús si de verdad se aparecía de nuevo delante de ellos? Habían fallado.

Sólo María había permanecido fiel, junto a Juan. Ella era la única que anhelaba y confiaba de verdad. Era Ella la que más había sufrido. Y era la única que había creído antes de ver. Antes de tocar. Antes de abrazar de nuevo a su hijo y besar sus heridas llenas de luz.

Los demás habían fallado. Habían tocado su debilidad. Habían visto flaquear sus fuerzas.

El otro día leía la reflexión de un jesuita sobre su propio proceso de vida: *“Hasta entonces nunca había tenido el valor de renunciar completamente a mí mismo. Siempre había límites que no cruzaba, pequeñas vallas que señalaban*

*lo que, en mi fuero interno, sabía que era un punto sin retorno. Dios, en su providencia, había sido constante en su gracia: había estado brindándome siempre ocasiones para ese acto de fe y de confianza perfectas, animándome a soltar las riendas y a confiar sólo en Él. Y yo confiaba en Él, cooperaba con su gracia, pero solo hasta cierto punto. Hasta que mis fuerzas entraron definitivamente en bancarrota no me rendí” [2].*

Él experimentó en su carne la debilidad. Confiaba en sus fuerzas, en sus capacidades, hasta que no pudo más. Y fue entonces, roto, vencido, cuando pudo confiar como nunca antes lo había hecho en el poder de Dios.

Es la misma experiencia de los discípulos esos días de oscuridad. Lo habían perdido todo. Estaban rotos. No tenían defensa propia. Nada con lo que justificar su caída. Habían experimentado su debilidad y se habían rendido. **Ahora sólo podían confiar totalmente en Dios.**

**La muerte de Jesús en la cruz acabó con todas las seguridades humanas de los discípulos.** Habían fallado en el amor por ese miedo inconfesable a la muerte. Y ahora, temerosos, permanecían escondidos. No tenían paz en su corazón. No soltaban del todo las riendas ni siquiera en ese momento de tanta oscuridad en sus vidas.

Tal vez es algo así lo que vivían los discípulos en ese tiempo previo a la muerte de Jesús. Se habían acomodado. No imaginaban el final de todos sus sueños. **Habían puesto su seguridad en Jesús. Ahora no querían volver a sentirse solos, sin pilares, sin rutinas sagradas.**

La muerte de Jesús trae la inseguridad. Todo se desploma a su alrededor de repente. Empiezan a temer porque súbitamente la vida se les escapa de su control. **Ya no son ellos los que llevan las riendas. Ahora es Dios el que actúa.**

Carlos Padilla Esteban

---

[1] Papa Francisco, *El nombre de Dios es misericordia*

[2] Walter Ciszek, *Caminando por valles oscuros.*

# 18, Ocho rasgos de las personas auténticas

Aleteia, 4 abril, 2016

Es posible que hayas convivido o convivas con una persona de este tipo y no lo sepas. Estas personas son una ráfaga de aire fresco en tu vida y llenan cualquier espacio en el que estén.

Son fáciles de identificar porque cuando llegan a tu vida, la inundan con buena energía, alegría e inspiración.

**Su forma de ser es agradable y cualquiera a su lado se siente bien y en confianza. Las personas auténticas te hacen sentir tan bien que te permiten ser tú mismo.**

A su lado, puedes olvidarte de poses e ideas preconcebidas. Saben que cada uno es especial y te harán sentir único. Veamos a continuación los principales rasgos de las personas auténticas.

## 1. Escuchan tu opinión y se expresan sin temor

Las personas auténticas saben que existen pocos motivos por lo que las opiniones deben permanecer ocultas.

**Si esas personas tienen algo que decir, simplemente lo hacen. Ahora, siempre tienen cuidado de no herir a los demás con sus opiniones.** Intentan hacerse oír y hacer valer su opinión, pero no quieren lastimar a nadie.

Muchas veces preferimos ocultar nuestras opiniones porque tememos ser criticados. Las personas auténticas saben que la crítica es muy común pero que no siempre está relacionada con ellas.

Entienden que la opinión que los demás tienen sobre ellas es algo exterior. Una de sus mejores cualidades es que saben que las opiniones no deben ser tomadas como algo personal.

*“No se debe temer a aquellos que tienen otra opinión, y sí a aquellos que tienen otra opinión pero que son muy cobardes para manifestarla”, Napoleón I.*

## 2. Actúan según motivaciones internas y no externas

¿Cuándo fue la última vez que hiciste algo sólo porque querías hacerlo? Las personas auténticas rigen sus vidas por su propia escala de valores y hacen sólo lo que desean.

Saben que no pueden depender de los demás para ser felices, ni alcanzar sus objetivos. Son **independientes** y están dispuestas a arriesgarse para llegar donde desean.

### 3. Su mejor amigo es su “interior”

Las personas auténticas son muy diferentes entre sí. Algunas tienen muchos amigos porque se relacionan con facilidad. Otras son más introvertidas y prefieren tener pocos amigos que sean muy cercanos.

Nunca las verás haciendo algo que va en contra de su escala de valores, y su diálogo interior es positivo. Ellas no se sabotean a sí mismas, ni hacen cosas que puedan perjudicarlas.

### 4. Evitan juzgar

Las personas auténticas saben que no es fácil seguir su propio camino, por eso no pierden tiempo juzgando a los otros.

Es probable que si tienen algo que decir o una opinión sincera, la expresen. Luego olvidarán el asunto y **dejarán que tomes tus propias decisiones**. Puedes contar con ellas de manera honesta.

### 5. Conocen y valoran sus características particulares

Aunque los medios de comunicación nos convenzan de que ciertos patrones de belleza son los adecuados, las personas auténticas saben que cada uno es especial. Ellas **no se preocupan en cumplir patrones de belleza**.

**Se concentran en conocerse a sí mismas y se valoran por lo que son**. También conocen sus defectos y puntos débiles, y aprenden a sacar provecho de ellos o a disminuir sus efectos negativos.

### 6. No dan consejos que ellas mismas no seguirían

Las personas auténticas saben que criticar, juzgar o hablar de más es negativo. También saben que dar una opinión o consejo es más fácil que seguirlo. Por eso, **cuando les pides un consejo, piensan mucho antes de hablar**.

Las reconocerás porque son las personas que dan los consejos más realistas. Hablan desde su propia experiencia porque no sugerirían hacer algo que ellas mismas no harían.

### 7. Se cuidan física y emocionalmente

Las personas auténticas **valoran quienes son y hacen lo posible por mantener su cuerpo y su mente en forma**. Se dan tiempo para realizar sus rituales de belleza, salen a hacer ejercicio, cuidan su alimentación, y sus relaciones interpersonales.



Saben que la vida consiste en establecer prioridades y dar a cada cosa su importancia y su tiempo.

Las personas auténticas respiran libres y permiten que quien las rodea sea honesto. Tal vez tú mismo seas una de esas personas pero no te habías dado cuenta, o tengas a tu lado a una persona auténtica.

Si tienes a una de esas personas a tu lado, valórala y acéptala pues ella hará lo mismo contigo.

# 19, Seis frases, que se deben evitar con deprimidos

Aleteia, 7 abril, 2016

Resolví escribir un texto, destacando las principales cosas que las personas dicen a alguien que sufre depresión. ¿Cosas buenas? Nada de eso. Son frases que particularmente me irritan, y que en vez de ayudar, sólo me hundían más, reforzando cada vez más mis sentimientos negativos en relación a mí misma y a mi vida.

No juzgo a quien no entiende la enfermedad, pues solo el que siente el dolor es capaz de comprenderlo. Pero enfatizo la importancia de tener cautela con relación a lo que dices a alguien que está en una crisis.

Yo misma incluso oí decir “no sabes vivir” a un amigo próximo, y esto sólo me angustió aún más en ese momento e hizo mayor mi voluntad de acabar con mi vida, pues me convencí, de hecho, de que no era capaz de nada, que yo era sencillamente un error y que nunca debería haber nacido.

Por suerte, hoy ya no siento esto, y reconozco lo engañada que estaba. Y también espero que un día tú lo superes, igual que yo.

En fin, reuní seis frases muy escuchadas por mí y que, posiblemente, tú ya has escuchado. Ahí van:

## 1. “Hay personas que están peor que tú”

Creo que esa es la peor de todas las frases, y la escuché innumerables veces. La intención es que tu veas lo buena que es tu vida, en la medida que tu reconoces que hay personas en situaciones mucho peores, pero con alguien que tiene depresión, se produce el efecto contrario, o sea, te sientes peor, porque te sientes culpado por reclamar de tu vida habiendo personas que sufren más que tú, por razones diferentes.

## 2. “Eso está en tu cabeza”

Generalmente esa frase viene acompañada de un “Tienes que dominar tus pensamientos”. Como si eso, por sí solo, pudiese acabar con nuestro deseo de desaparecer del mundo. El dolor que un individuo siente que le produce la depresión es peor que el dolor físico producido por un corte en la piel. Así que nunca digas que es algo que está sólo en la cabeza de esa persona, pues ella sentirá que menosprecias sus sentimientos, y se sentirá cada vez peor.

## 3. “Eso es solo para llamar la atención”

Si quisiéramos llamar la atención, ¿para qué escogeríamos sufrir por ello? En ninguna hipótesis, el individuo con depresión quiere llamar la atención de los demás, muy al contrario, ya que su tendencia es a aislarse cada vez más. Sus actitudes muestran cuánto necesita de ayuda, y eso es lo que debemos hacer: ofrecer ayuda.

#### **4. “Tienes que buscar un empleo”**

Como si ese dolor inmenso desapareciese con una profesión. Las personas no entienden que la depresión procede de diversos hechos aislados que se mezclan y acumulan sentimientos negativos en la persona que sufre. Claro que perder un empleo puede dejar a alguien muy deprimido, en primera instancia, pero esa no es la única razón del sufrimiento de esa persona. Trabajar ayuda a ocupar la mente y distraer la cabeza, por eso es muy bueno para el que sufre con esa enfermedad, pero cuando la crisis es fuerte, la persona no quiere ni salir de casa, y mucho menos trabajar. Entonces nunca digas eso, pues harás que se sienta inútil.

#### **5. “Deja de ser perezoso”**

Nadie merece oír eso, Si no quisiéramos más salir de casa, ni de nuestra cama, si ya no queremos hacer nada, ni hablar con nadie, si perdemos todo interés por la vida... no es por pereza, es depresión.

#### **6. “Estás mal de la cabeza”**

Cuantas personas te dicen eso, ya he perdido la cuenta y estoy segura de que ya lo has oído decir a alguien, aunque no te lo dijera a ti directamente. Por culpa de ese prejuicio que muchos cometen el error de no pedir ayuda profesional, porque piensan: “Van a creer que estoy loca si voy a un psicólogo”. La depresión no es locura. Que te quede bien claro.

Espero que te haya gustado el texto, y por favor, esfuérzate por no dar importancia a esas personas que dicen cosas que a veces te hacen daño. No se dan cuenta de las consecuencias de lo que dicen.

Carolina Santos



## 20, Siete maneras de primeros auxilios emocionales

Aleteia, 6 abril, 2016

Si alguien se hace un corte, se cura la herida. Si tiene un dolor fuerte, se toma un analgésico. Nadie cuestiona eso.

Cuidar de nuestros malestares físicos es normal, pero todo el mundo sabe que sentir dolores emocionales, como por ejemplo una sensación de fracaso o rechazo, puede doler tanto o incluso más que el dolor físico.

Y ya que duele, tenemos que intentar detener el dolor. Aquí van siete maneras de cuidar el alma en la hora del dolor:

**1. Reconoce el dolor emocional y trabaja para aliviarlo antes de que se vuelva dominante y demasiado opresivo.** El cuerpo humano sigue amplificando el dolor físico para que uno sienta que algo no va bien y le ponga remedio. Lo mismo sucede con los dolores emocionales. Si adviertes que tienes un dolor emocional que no está mejorando, eso significa que estás realmente “herido” y necesitas cuidarte. La soledad, por ejemplo, es un sentimiento que puede ser devastador para la salud mental y física de las personas. Si tú o alguien a quien quieres se están sintiendo socialmente aislado, ¡es necesario actuar!

**2. Cuando los pensamientos negativos empiecen a dominar tus pensamientos, intercéptalos con distracciones positivas.** Seguir dando replay en el cerebro a algo malo que ha sucedido, sólo para torturarte, sin estar buscando una solución o incluso una profundización, no lleva a ningún sitio y sólo causa más dolor. Bloquea los pensamientos negativos. Una buena manera de dejar de dar vueltas a lo negativo en nuestras mentes es distraerse con algo que exija concentración. Vale todo lo que te haga enfocarte en otra cosa: sudoku, palabras cruzadas, recordar el nombre de los compañeros de la infancia, abrir un libro. Estudios científicos sugieren que incluso dos minutos de distracción pueden reducir los pensamientos negativos obsesivos.

**3. Vigila y protege tu autoestima.** En el momento en que sientas que te hundes, busca un momento para tener compasión de ti mismo. La autoestima es un tipo de sistema inmunológico que nos protege de muchos dolores emocionales y que fortalece la resiliencia. Es importante vigilar la propia autoestima y evitar hacer el agujero más grande todavía, sobre todo cuando uno ya está con el “ala rota”, cuando el corazón ya duele. Un buen ejercicio mental para esos momentos de super autocrítica es pensar en un amigo muy querido e imagínalo pasando exactamente por lo mismo que tú estás pasando ahora. Escribe una carta a tu amigo expresándole compasión y apoyo, ¡verás que muchos de los mensajes contenidos en la carta te sirven a ti!

**4. Redirecciona tus reacciones post-derrota.** Es muy habitual después de sufrir un fracaso enfocarse en lo que no funcionó, en lo que no podemos hacer en vez de en lo que sí podemos hacer. Forma parte de la naturaleza de las heridas emocionales, un dolor llama a otro, y si no rompes el círculo vicioso, no conseguirás reponerte para actuar de la mejor forma posible. Seguir dando cuerda para sentirte inútil y desmoralizado, sólo provocará más fracaso aún. Prueba a enumerar los factores que puedes controlar en tu próximo intento. Piensa en planear y preparar, por ejemplo, en cómo puedes mejorar las cosas para tener éxito en lo que deseas. Este tipo de ejercicio mental reducirá la sensación de impotencia y mejorará tus oportunidades en el futuro.

**5. Encuentra significado en tus pérdidas.** Pérdidas, derrotas, fracaso – todo esto forma parte de la vida, y también duele. Lo que no debe suceder es dejar de curar las heridas abiertas. Si crees que el dolor está tardando mucho en desaparecer, intenta buscar un sentido en la pérdida y subrayar las cosas buenas de lo que ha pasado. Claro que no siempre es fácil, pero considera que tu experiencia te puede ayudar a ti e incluso a otras personas a adquirir una nueva perspectiva de la vida. Piensa en los cambios que puedes hacer para alinear tu vida con tus valores y objetivos.

**6. No sigas culpándote obsesivamente.** La culpa puede ser una cosa buena, nos alerta de que necesitamos cambiar algo en una relación. Pero la culpa excesiva puede ser tóxica: nos hace gastar mucha energía emocional e intelectual, nos distrae de nuestras tareas y nos impide disfrutar de la vida. ¿Te equivocaste con alguien? Pide perdón, pero atención: hay formas y formas de pedir perdón. El ingrediente fundamental de una petición de perdón efectiva es la empatía. **En otras palabras, al pedir perdón debes enfocarte menos en explicar porque hiciste lo que hiciste, y más en cómo tus actos impactaron a la otra persona.** Es mucho más fácil perdonar a alguien cuando tenemos la sensación de que el otro realmente entiende cómo nos sentimos. ¿Quieres librarte de la culpa?: pide perdón, y si es necesario, hazlo más de una vez, si sientes que fuiste perdonado de corazón será más fácil acabar con ese sentimiento malo en tu interior.

**7. Descubre lo que te funciona cuando estás emocionalmente herido.** Préstate atención a ti mismo y comprende cómo haces para lidiar con tus heridas emocionales. ¿Te cierras en ti mismo? ¿Tienes un ataque de furia, pero te recuperas rápido? ¿Reniegas de tus sentimientos? No dejes de observarte en estos momentos y comprende lo que funciona contigo. Es básicamente lo mismo que saber que de entre una serie de analgésicos disponibles en la farmacia, existe uno que funciona mejor contigo cuando tienes dolor de cabeza. El mismo razonamiento sirve a la hora de fortalecer tu resiliencia emocional. Intenta varias maneras y descubre la que te va mejor. Pero sobre todo, adquiere la costumbre de observar tu estado emocional regularmente – principalmente después de pasar por situaciones estresantes, dolorosas o difíciles.

Sí, hacer toda esa higiene emocional lleva tiempo y da trabajo, pero mejorará de verdad tu calidad de vida.

# 21, Se puede ser valiente y tener miedo

Aleteia, 8 abril, 2016

No busques tu valor en la osadía de no sentir miedo de nada en este mundo, sino en tu capacidad de superar lo que te aterroriza y que es capaz de paralizarte.

No podemos olvidar que el miedo es una fuerza muy poderosa, y que muchas personas actúan por el miedo perder todo lo que poseen. Por eso es muy importante estar siempre atento, porque la vida nos ofrece muchas oportunidades y necesitamos tener valor para enfrentar todo lo que es desconocido o da miedo.

## La fuerza del miedo

El miedo asusta; es un sentimiento capaz de acobardarnos. Es una fuerza poderosa que nos hace incapaces de reaccionar, por miedo a lo que los demás digan, a lo que puede suceder, a lo que puedo perder o a lo que podrían hacer conmigo.

Sin embargo, grandes personas a lo largo de la historia fueron capaces de enfrentarse a sus miedos más íntimos y mostrar el valor de seguir adelante, a pesar de que tenían mucho que perder y que arriesgaran la vida en este proceso.

## El valor de afrontar tus miedos

Para vivir bien, necesitamos superar nuestros temores. Sin embargo, sólo existe una forma de superar los miedos: el valor para afrontarlos. Solamente una persona que es capaz de “mirar a sus miedos de frente” y superarlos, consigue ser feliz.

No podemos creer que algunas personas no sientan miedo. Es un sentimiento natural, inherente a los seres humanos, y todos nosotros, en algún momento da vida sentimos miedo de algo. La persona valerosa no es la que no conoce el miedo, sino la que lo supera.

*A veces no eres consciente de tus propias fuerzas, hasta que te enfrentas con tu mayor debilidad. (Susan Gale)*

Por tanto, cuando observamos a personas que se enfrentan a la vida con valor, no quiere decir que no tengan miedo, sino que están superando sus temores, mirándolos de frente para alcanzar sus objetivos.

## Miedos cotidianos

Normalmente nos enfrentamos con muchos miedos; algunos son reales, otros imaginarios. ¿Quién no tiene miedo de perder el trabajo? ¿Quién no tiene

miedo de que algo malo le suceda a un ser querido? ¿Quién no siente pánico a la hora de decir algo, por miedo a las consecuencias?

La sociedad nos impone una serie de miedos a través de mensajes cotidianos, de los medios de comunicación, de las conversaciones en una cafetería o de los discursos acalorados. Todo eso nos hace olvidar nuestro valor, y nos acobardamos.

*El éxito no es el final, el fracaso no es fatal: lo que cuenta es el valor para seguir adelante. (Winston Churchill)*

Sólo superando todos los tipos de miedo te sentirás bien contigo mismo. De esa forma, serás la persona que siempre soñaste ser y podrás sentir felicidad en la vida, enfrentando los temores nocturnos y la inmovilidad.

Lo que realmente debemos temer es la incapacidad de superar los miedos que invaden nuestra alma y nos impiden vivir con libertad, perder la pasión por lo que hacemos o el entusiasmo por la vida, la falta de valor para superar el fracaso y la adversidad; esto es lo que de verdad asusta.

No dejes tu valor guardado en un cajón por la mañana cuando te levantas. Recuerda que tu vida es preciosa, que tu voz merece ser oída y que tu valor te define como persona. Por tanto, olvida los miedos, enfrenta la vida con la cabeza alta y demuestra tu orgullo y tu fuerza.

Usa todo tu valor para enfrentar los miedos, pues no existe temor mayor que el de no poder enfrentarte a tus problemas, no ser tú mismo a cada minuto que pasa y no encontrar valor para derrotar los miedos.



## 22, Los traumas pueden ayudarnos a crecer

Aleteia, 11 abril, 2016

La familia de Kushner tuvo que soportar un terrible acontecimiento, cuando su hermano de 11 años fue secuestrado y asesinado, en una pequeña ciudad rural en Florida. A pesar de que Kushner tenía apenas cuatro años por entonces, él explica que, conforme fue creciendo, se esforzaba para entender cómo sus padres eran capaces de continuar – dándole a él y a sus otros hermanos vidas felices y normales, mientras ellos guardaban la memoria dolorosa de algo tan terrible.

El artículo investiga la idea del crecimiento post-traumático, un término usado para describir como el sentido de la vida puede profundizarse para alguien que sufrió una experiencia traumática. Esta profundización puede llevar a una experiencia de “relaciones mejoradas, mayor auto-aceptación y un aprecio más elevado de la vida”.

El término recuerda la heroica llama del espíritu humano, pero también afirma las propias verdades que nosotros, como católicos, nos hemos esforzado por entender y abrazar en cada nueva generación, hace más de 2.000 años. Como Jesús nos dice solemnemente, la corona de espinas del sufrimiento – si nos permitimos eso – puede acabar llevando a una vida más abundante.

*En verdad, en verdad les digo que, si el grano de trigo, cayendo en tierra, no muere, queda solo; pero si muere, da mucho fruto, Jn 12, 24.*

Es interesante que, desde un punto de vista estrictamente psicológico y secular, el dicho paradójico de Jesús es verdadero. Si optamos por responder al intenso sufrimiento en nuestras vidas con una apertura a la gracia, entonces nuestras vidas pueden asumir un significado más profundo. El artículo apunta al tipo de fruto que los que han hecho un abordaje positivo del sufrimiento y de la muerte experimentan:

“Esas ‘personas espléndidas’”, como él las llama, “vienen de la gran tribulación, están abiertas, no hay defensiva, intensidad de exhibición, propósito, pasión en sus vidas... Ellas demostraron sabiduría, serenidad, una especie de totalidad, una curiosa vivencia alegre y optimista”.

El cardenal Christoph Schönborn, en su libro *Happiness, God and Man*, nos recuerda que cuando perdemos algo y nos sumimos en la tristeza o casi en la desesperación, aún tenemos el poder de escoger el camino que conduce a la vida.

“El hombre se vuelve triste cuando pierde algo de valor: alguien que estaba cerca de él, salud, bienes materiales, reputación, paz de espíritu y de ahí en adelante. Sin embargo, hay que escoger aquí entre dos caminos: encerrarse en sí mismo o el camino de la vida”.

Si algo traumático sucede, se necesita mucho tiempo para que florezca la gracia en nosotros, no sólo para aceptarla, sino para permitir que ella promueva un aprecio más profundo de la vida en oposición a una caída amarga en la desesperación. Un grano de trigo produce frutos sólo gradualmente, y después de mucho tiempo.

Una amiga inesperadamente perdió al marido. Él era un hombre saludable, amable y trabajador, que tenía apenas 50 años. Su familia vive al lado de mis padres, y cuando yo estaba visitando la casa en las Navidades pasadas, lo veía cuidando diligentemente del jardín o paseando por la calle para buscar el correo. Apenas unas semanas después de Navidad, debido a una súbita complicación grave de salud, estaba en una máquina de respiración. Y unas semanas después murió, dejando detrás a su amada esposa y a dos hijas pequeñas.

Yo pienso y rezo por él, su esposa e hijas, y lucho profundamente para entender el motivo de tal tragedia. ¿Qué palabras de consuelo tenemos para esa pobre mujer y sus hijas? ¿Por qué ese sufrimiento?

Elton Chitolina

## 23, Educar los sentimientos y conocer su fuerza

Aleteia, 14 abril, 2016

Aprender a educar los sentimientos sigue siendo hoy una de las grandes tareas pendientes.

**Muchas veces se olvida que los sentimientos son una poderosa realidad humana, y que -para bien o para mal- son habitualmente lo que con más fuerza nos impulsa o nos retrae en nuestro actuar.**

Las personas que gozan de una buena educación afectiva suelen sentirse más satisfechas, son más eficaces y hacen rendir mejor su talento natural.

En cambio, **quienes no logran dominar bien su vida emocional, se debaten en constantes luchas internas que socavan su capacidad de pensar, de trabajar y de relacionarse con los demás.**

Sobre estas cuestiones entrevistamos hoy a Alfonso Aguiló, vicepresidente del Instituto Europeo de Estudios de la Educación (IEEE) y autor del libro *Educar los sentimientos* (Colección *Hacer Familia*, Palabra, 1999).

### El ocaso de un mito

***¿Siendo tan importante la educación de los sentimientos, por qué tantas personas consideran el coeficiente intelectual como el principal indicador del talento personal?***

El asunto viene de antiguo. Desde comienzos del siglo XX se difundió mucho la idea de que el **coeficiente intelectual** es un dato de partida invariable y decisivo en la vida de una persona.

Afortunadamente, esa idea entró en crisis hace ya bastantes años, pues está claro que poseer un elevado coeficiente intelectual puede predecir tal vez quién obtendrá éxito académico -tal como suele evaluarse hoy en nuestro sistema educativo-, pero no mucho más.

No es una garantía de éxito profesional, y mucho menos de una vida acertada y feliz.

Hay otras muchas capacidades que tienen más importancia, y entre ellas están las relativas a la **educación de los sentimientos, como el conocimiento propio, el autocontrol y el equilibrio emocional, la capacidad de motivarse a uno mismo y a otros, el talento social, el**

optimismo, la capacidad para reconocer y comprender los sentimientos de los demás, etc.

*¿Y al prestar tanta atención a la educación de los sentimientos, no cabe el riesgo de caer en una educación excesivamente sentimental?*

Son cosas distintas. Ser persona de mucho corazón, o **poseer una profunda capacidad afectiva no constituye en sí ningún peligro.**

Y si lo constituye, será en la misma medida en que resulta peligroso tener una gran fuerza de voluntad o una portentosa inteligencia: **depende de para qué se utilicen.**

Como es lógico, no se trata de sustituir a la razón por los sentimientos, ni tampoco lo contrario. Se trata de **reconciliar cabeza y corazón**, tanto en la familia como en las aulas o en las relaciones humanas en general.

**Reconciliar cabeza y corazón**

*¿Y cómo puede buscarse ese equilibrio?*

De entrada, **no podemos desacreditar el corazón porque algunos lo consideren simple sentimentalismo; ni la inteligencia porque otros la vean como un mero racionalismo; ni la voluntad porque otros la reduzcan a un necio voluntarismo. La clave está en encontrar una buena armonía.**

Por ejemplo, en las últimas décadas se han declarado diversas cruzadas contra diferentes problemas que amenazan nuestra sociedad: fracaso escolar, alcoholismo, embarazos de adolescentes, drogas, violencia juvenil, etc.

Sin embargo, una y otra vez se comprueba que suele llegarse demasiado tarde, cuando la situación ha alcanzado ya grandes proporciones y está fuertemente arraigada en la vida de esas personas.

Y eso sucede porque **la información, siendo importante, por sí sola suele resolver muy poco.**

**La mayoría de las veces el problema no es propiamente la droga, ni el alcohol, ni el fracaso escolar, sino las crisis afectivas que atraviesan esas personas, y que les llevan a buscar refugio en esos errores.**

*¿La solución entonces es educar mejor los sentimientos?*

En gran parte sí. Al hombre no siempre le basta con comprender lo que es razonable para luego, sólo con eso, practicarlo.

**El comportamiento humano está lleno de sombras y de matices que escapan al rigor de la lógica**, y que campan por sus respetos moviendo resortes **subconscientes** de la voluntad y los sentimientos.

***Pero tener mucho corazón a veces también traiciona...***

Está claro que hay numerosos vicios y defectos que pueden coexistir con un gran corazón. Hay gente de mucho corazón que son alcohólicos, irascibles, mentirosos o poco honrados.

Pero de modo general puede decirse que la riqueza y **la plenitud de una persona dependen en gran medida de su capacidad afectiva.**

Lo más propiamente humano es ser una persona de corazón, pero sin dejar que éste nos tiranice. Es decir, sin considerarlo la guía suprema de nuestra vida, sino **logrando que sea la inteligencia quien se encargue de educarlo.**

Educarlo para que nos lleve a apasionarnos con cosas grandes, con ideales por los que merezca la pena luchar.

Es verdad que las pasiones hacen llorar y sufrir, pero no por eso han de ser algo negativo, porque ¿acaso se puede dar una buena clase, o sacar adelante un proyecto importante, o amar de verdad a otra persona, desde la indiferencia?

**Sin apasionamiento, ¿habrían existido los grandes hombres que han llenado de luz y de fuerza nuestra historia, nuestra literatura, nuestra cultura? Educar bien nuestras pasiones nos hace más humanos, más libres, más valiosos.**

**¿Una realidad oscura y misteriosa?**

**¿Y cree que la educación de los sentimientos es una tarea un tanto descuidada?**

Sí. Como ha señalado José Antonio Marina, la confusa impresión de que los sentimientos son una realidad oscura y misteriosa, poco racional, casi ajena a nuestro control, ha provocado en muchas personas un considerable **desinterés** por profundizar en su educación.

Sin embargo, los sentimientos son influenciables, corregibles, estimulables. **Pueden modelarse** bastante más de lo que a primera vista parece.

Es cierto que la mayoría de los sentimientos no se pueden producir directa y libremente.

No podemos generar sentimientos de alegría o de tristeza con la misma facilidad con que hacemos otros actos de voluntad (como gobernamos, por ejemplo, los movimientos de los brazos).

Pero sí podemos influir en nuestra alegría o nuestra tristeza de modo indirecto, preparando el terreno en nuestro interior, **estimulando o rechazando las respuestas afectivas que van surgiendo espontáneamente en nuestro corazón.**

***Algunos consideran que eso es esconder los sentimientos espontáneos para sustituirlos por otros que en realidad no se tienen, y que por tanto son falsos, o al menos artificiales.***

Pienso que no debe verse así, pues lo que se busca no es el falseamiento de los sentimientos, sino **construir nuestro propio estilo emocional.**

Debemos ser protagonistas de nuestra propia vida, en vez de pensar que estamos atados a un inexorable destino sentimental.

Si una persona advierte, por ejemplo, que está siendo dominada por sentimientos de envidia, o de egoísmo, o de resentimiento, lo que debe hacer es procurar contener esos sentimientos negativos, al tiempo que procura estimular los correspondientes sentimientos positivos.

De esa manera, con el tiempo logrará que estos acaben imponiéndose sobre aquellos, y así irá transformando positivamente su propia vida emocional.

### ***¿Y los sentimientos influyen en las virtudes?***

Cada estilo sentimental favorece unas acciones y entorpece otras. Por tanto, cada estilo sentimental favorece o entorpece una vida psicológicamente sana, y favorece o entorpece la práctica de las virtudes o valores que deseamos alcanzar.

No puede olvidarse que la envidia, el egoísmo, la agresividad, o la pereza, son ciertamente carencias de virtud, pero también son carencias de la adecuada educación de los sentimientos que favorecen o entorpecen esa virtud.

**La práctica de las virtudes favorece la educación del corazón, y viceversa.**

### ***Ser buena persona***

### ***¿Y qué relación piensa usted que hay entre educación de los sentimientos y educación moral?***

Voy a contestarle partiendo de un ejemplo. Recuerdo una ocasión, hace tiempo, en que un profesor amigo mío, refiriéndose a un alumno suyo de once años, de aspecto simpático y despierto, me decía:

“Ese chico es realmente extraordinario, una persona de mucho talento...; es una lástima que no tenga buen corazón. Le gusta distraer a los demás, meterles en líos y después zafarse y quitarse él de en medio. Suele ir a lo suyo, aunque, como es listo, lo sabe disimular. Pero si te fijas bien, te das cuenta de que es egoísta hasta extremos sorprendentes.

Saca unas notas muy buenas, y tiene grandes dotes para casi todo. Lo malo es que parece disfrutar humillando a los que son más débiles o menos inteligentes, y se muestra insensible ante su sufrimiento. Y no pienses que le

tengo manía. Es el más brillante de la clase, pero no es una buena persona. Me impresiona su cabeza, pero me aterra su corazón”.

Cuando observamos casos como el de ese chico, comprendemos enseguida que debe prestarse una atención muy particular a la educación moral.

Y que una buena educación sentimental ha de ayudar, entre otras cosas, a aprender -en lo posible- a disfrutar haciendo el bien y sentir disgusto haciendo el mal.

### ***Eso no siempre es fácil. ¿Cómo puede lograrse?***

**En nuestro interior hay sentimientos que nos empujan a obrar bien,** y, junto a ellos, pululan también otros que son como insectos infecciosos que amenazan nuestra vida moral.

Por eso debemos procurar modelar nuestros sentimientos para que nos ayuden lo más posible a sentirnos bien con aquello que nos ayuda a construir una vida personal armónica, plena, lograda. Y a sentirnos mal en caso contrario.

### **El atractivo del bien**

#### ***Pero hay ocasiones en que hacer el bien no resulta nada atractivo...***

Es cierto, y por eso digo que hay que procurar educar los sentimientos para que ayuden lo más posible a la vida moral.

Por ejemplo, **si una persona siente desagrado al mentir, y satisfacción cuando es sincero, eso será una gran ayuda en su vida moral.**

Igual que si se siente molesto cuando es desleal, o egoísta, o perezoso, o injusto, porque todo eso le alejará de esos errores, y a veces con bastante más fuerza que muchos otros argumentos.

De ahí la importancia de educar sabiendo mostrar con viveza el atractivo de la virtud y el bien.

#### ***¿Por qué es tan importante esa imagen?***

Si una persona logra formarse una idea atractiva de las virtudes que desea adquirir, y procura tener bien presentes esas ideas, es mucho más fácil que llegue a poseer esas virtudes.

Logrará, además, que ese camino sea menos penoso y más satisfactorio. Por el contrario, si piensa constantemente en el atractivo de los vicios que desea evitar (un atractivo pobre y rastrero, pero que siempre existe, y cuya fuerza no debe menospreciarse), lo más probable es que el innegable

encanto que siempre tienen esos errores le haga más difícil despegarse de ellos.

**Por eso, profundizar en el atractivo del bien, representarlo en nuestro interior como algo atractivo, alegre y motivador, es más importante de lo que parece.**

Muchas veces, los procesos de mejora se malogran simplemente porque la imagen de lo que uno se ha propuesto llegar no es lo bastante sugestiva o deseable.

***¿Entonces, con una óptima educación de los sentimientos, apenas costaría esfuerzo llevar una vida ejemplar?***

Está claro que de modo habitual costará menos. De todas formas, por muy buena que sea la educación de una persona, hacer el bien le supondrá con frecuencia un vencimiento, y a veces grande. Pero esa persona sabe bien que siempre sale ganando con el buen obrar.



## 24, Características de las personas felices

Aleteia, 15 abril, 2016

Se han hecho muchos estudios sobre la felicidad. Siempre nos hacemos la misma pregunta: ¿Cómo podré ser más feliz? ¿Cómo hago para acabar con la pena y vivir feliz el presente que me toca vivir?

Tenemos un anhelo de felicidad eterna en el alma. Queremos que la alegría dure siempre. Que la paz nunca muera.

**Dicen los estudiosos que las personas más felices son los que han invertido su tiempo en estar con otras personas. Aquellos que han elegido dar y no guardar**, entregar la vida y no retenerla. Son aquellos que tienen claras sus prioridades y han optado por servir la vida ajena.

Han jugado el partido de su vida en el que ellos eran los protagonistas. No se han dejado vivir, han vivido. Han elegido bien sus decisiones. Se han desgastado amando. No han seguido las presiones del mundo.

**Han entregado sus vidas en un esfuerzo por hacer más feliz la vida de los otros.** Han acompañado a los que sufrían. Se han preocupado de los que tenían menos. Han invertido su tiempo en tareas poco remuneradas.

Se han dado sin esperar tanto a cambio en un mundo en el que tantos desean obtener muchas ganancias invirtiendo poco esfuerzo. **Han amado y han sido amados.** No siempre obtuvieron premio por su entrega. No siempre recibieron gratitud cuando se dieron. Pero no perdieron la sonrisa del alma.

**Dicen que hay dos sonrisas.** Una la que se ve siempre. Está en la superficie del rostro y disimula a veces una tristeza pesada y grave, algo más honda. Esa sonrisa forzada alimenta a veces sólo una imagen falsa. Es importante, porque todos la ven. Pero es triste, cuando no refleja una alegría verdadera.

Hay otra sonrisa más oculta, más honda, más verdadera. Se ve en destellos de luz que deja ver la mirada. Esta sonrisa no todos la perciben. A veces vive oculta detrás de las lágrimas del dolor, o escondida en duras experiencias que tiene la vida.

Pero no por ello muere. Sigue vibrando en lo más hondo del corazón. Esa sonrisa es la firma de la felicidad más verdadera. Estoy seguro.

Aquellos que desgastan su vida por amor la poseen. Aquellos que se entregan sin temer perder lo que hoy tienen. Aquellos que no pretenden

puestos, ni cargos importantes. Los que no aspiran a un reconocimiento global por su generosidad sincera.

Aquellos que han decidido amar para ser más felices. Y viven, y se desgastan, y **sonrien con el alma**. Los que no buscan siempre la victoria en la vida. Y saben conservar una sonrisa sabia detrás de muchas derrotas.

**Aquellos que han decidido mantener el equilibrio después de muchos golpes y caídas. Esos son los más felices.**

Y la sonrisa del alma no se borra en medio del barro y de la lluvia. La conservan. Está grabada a fuego.

Yo quiero ser así, vivir así, sonreír así. **Conservar en el alma una sonrisa eterna. Vivir sin miedo a que me derriben. Porque ya lo he dado todo.** Porque no temo perder nada.

Dicen al mismo tiempo que **las personas más infelices son las que han pasado su vida preocupadas de ser más felices ellas mismas.** Preocupadas de tener más, de lograr más, de guardar más su vida para no perderla. Sin mirar a nadie.

El camino de la felicidad pasa por esa entrega personal y sincera. El camino de la felicidad pasa por agradecer siempre. A Dios, a los hombres, a la vida, a mí mismo. Agradecerle a Dios por lo que yo soy. Por lo que vivo. Abrazando mi fragilidad y mi miseria. Si me abrazo a mí mismo, podré abrazar a otros.

Quiero agradecer a Dios por mi vida. **Así podré aprender a agradecer a tantos.**

Carlos Padilla Esteban

## 25, En busca de la felicidad

Aleteia, 20 abril, 2016

Muchas veces no logro colocar mi seguridad en una esperanza más grande. Y no logro abrazarme a un sueño eterno que calme mi sed infinita. Tal vez tengo que aprender a ser como un niño para ser más feliz.

Decía el padre José Kentenich: ***“Para ser hijos auténticos no hay que preguntarse dónde somos más felices sino dónde le damos más alegría al Padre. El hijo ‘menor de edad’ e inmaduro se pregunta dónde será más feliz, dónde estará más cobijado, mientras que el hijo purificado se pregunta qué es lo que le causa más alegría al Padre. Naturalmente, a esa mayor alegría estará unido el mayor cobijamiento, que en este caso será una consecuencia y no una finalidad. En efecto, el cobijamiento es consecuencia de la entrega total. ¡Darle alegría a Dios! Cuanto más maduros seamos tanto más tenemos que eliminar la búsqueda consciente y directa de cobijamiento y descanso. Así es, si buscamos a Dios desinteresadamente, el descanso, la felicidad y el cobijamiento surgirán espontáneamente”***<sup>[1]</sup>.

Muchas personas buscan cómo ser más felices. Toman decisiones persiguiendo una felicidad esquiva, o frágil. Buscan ser cobijados sin cobijar. Ser felices sin hacer feliz a nadie. Así no es posible.

Retienen las riendas de su vida para que el rumbo seguido no los aleje de la felicidad anhelada, planificada, programada. Pero a veces la suerte les es esquiva. **Sé que si busco hacer feliz a Dios yo mismo seré más feliz. Si busco que los demás sean más felices yo seré más feliz.**

Sé que cuanto más me abandone en Él, cuando ponga más mi confianza en sus planes, tendré más dicha, más paz, más calma. Me abandonaré. **Sé que mi felicidad se juega en esa decisión heroica: decido soltar las riendas.**

¿Y si lo pierdo todo? **Da vértigo confiar. Pero sé que entonces vendrá una felicidad nueva y desconocida. Un cobijamiento inesperado.** Cuando aprenda a dejar mi vida en sus manos y no pretenda controlarlo todo siempre de acuerdo a mis sueños, a mis planes, a mis deseos.

**No quiero ser un controlador. Todo medido y calculado. Todo según mis planes. A veces pierdo la paz en un ingenuo intento por tocar las cumbres. Yo solo, a mi manera. Haciendo mis planes y pensando que Dios lo confirma todo con su gracia. Pero no dejo que sea Él el que me haga llegar más alto.**

Soy un controlador. Y a veces, lo reconozco, me pierdo en un intento fútil por tenerlo todo en mis manos. Todo seguro. Todo atado y bien atado. Y la vida se me escapa.

El otro día leía: *“Esperamos que Dios admita nuestra idea de lo que debería ser su voluntad y que nos ayude a cumplir esa voluntad, en lugar de aprender a descubrir y aceptar la suya en las situaciones concretas en las que nos pone a diario”*[2].

**Allí es donde tengo que decirle que sí a Dios y hacerle sonreír. En las circunstancias concretas de cada día.** Y Él sonríe al verme. A veces agobiado por la vida. Agarrotado. Atemorizado. Me ve en mi fragilidad y es capaz de verme mejor de lo que yo me veo. Eso me sorprende siempre de nuevo.

No se escandaliza de mi pecado. No le turban mis decisiones aparentemente equivocadas. No grita al verme tan perdido. Simplemente me mira con amor y le sorprende mi belleza. **Se admira.**

Tal vez yo no sé mirarme así. Me quedo detenido en mi error, en mi pecado. **No logro abrazar mi vida como Él la abraza. No veo la belleza. Ni en mí, ni en otros. Y por eso soy tan duro, conmigo mismo y con los demás.** Exigiendo la perfección. Pidiendo el cumplimiento generoso.

Pienso que la luz de este tiempo Pascual me recuerda lo importante, ilumina mi alma, me devuelve la sonrisa. Me recuerda el amor de Dios que viene a mi vida.

**La voluntad de Dios se me hace entonces nítida en la vida que me toca vivir,** en las circunstancias con las que me toca lidiar, en las adversidades contra las que tengo que luchar. Allí donde estoy. Aunque me parezca que eso de ninguna manera puede ser de Dios.

**Incluso en ese lugar tan adverso Dios me pide que diga sí y siga caminando.** Que entienda que su voluntad es que no desespere, no tire la toalla y siga creyendo. Y que lo haga con la sonrisa grabada en el alma.

Me recuerda entonces lo importante de mi vida. **Tengo que recordar siempre que soy ese niño amado de Dios.** Ese hijo por el que Dios ha vuelto lleno de luz, resucitado, a estar conmigo.

Pero **a veces yo me detengo en lo que no es tan importante, en lo que no es valioso. Y confundo mis prioridades. Y busco su voluntad donde no se encuentra.** Lleno mi vida de cosas poco valiosas. Me desgasto queriendo cumplir y me ahogo en mi propio egoísmo.

Quiero buscar la voluntad de Dios allí donde no me encuentro y me niego a ver sus pasos en medio de mi rutina, de mi vida sencilla y algo vulgar.

Es tan fácil dejar pasar el tiempo entre mis manos. Y eso que sé que la eternidad me la regala Dios para siempre. La graba en mi alma herida. Y me

recuerda que **estoy hecho para vivir un abrazo eterno**. Y mientras tanto me sonrío.

Quiero hacer reír a Dios en mi camino. Quiero decirle que sí en mi vida. Soltar las riendas. Dar un salto en el vacío. Quiero perder esos miedos que tengo a que las cosas no sean como deseo. Ese miedo a no estar donde quiero estar. A no poder hacer lo que pienso que es mejor para mi vida.

El camino de mi felicidad se encuentra en mi confianza ciega en los planes de Dios. En sus deseos. **En esa confianza de los niños que se abandonan y sueñan. Abrazados, confían.**

Carlos Padilla Esteban

---

[1] J. Kentenich, *Niños ante Dios*

[2] Walter Ciszek, *Caminando por valles oscuros*

# 26, Consejos en la depresión

Aleteia, 21 abril, 2016

La depresión no es una forma de debilidad, sino una consecuencia de haber vivido intentando ser fuertes durante mucho tiempo. Si no la estás sufriendo pero tienes un amigo que la sufre, también te pueden servir. Estos consejos no están reñidos con la ayuda especializada psicológica o psiquiátrica, ni intentan sustituirlas, son simplemente sugerencias en el camino.

## I.-DEPRESIÓN. DEFINICIÓN

Según "Beck" 1967, estas son las características de quien sufre depresión:

- 1) Humor triste y apático.
- 2) Concepción negativa de sí mismo.
- 3) Deseo de mantenerse alejado de los demás.
- 4) Disminución notable de apetito y deseo sexual.
- 5) La persona se vuelve letárgica o agitada.

## II. ACTITUDES PREVENTIVAS: Se aplican también en la prevención del Stress Kennet N. Anchor 1983, Más vale prevenir que lamentar.

- 1) Adquiere métodos de relajación que no dependan de las drogas.
- 2) Reconoce tus límites y trabaja dentro de ellos.
- 3) Mantén un balance en tu vida que incluya actividades placenteras y ocio.
- 4) Evita volverte competitivo en todas las esferas de la vida.
- 5) Evita los resentimientos.
- 6) Aprende a manejar adecuadamente tu tiempo.
- 7) Evita vivir culpándote por el pasado o preocupado por el futuro.
- 8) Evita convertirte en una persona negativista, amargada y cínica.
- 9) Mantén el sentido del humor.
- 10) No te tomes a ti mismo o tu trabajo con demasiada seriedad.

## III. QUE LO EXTERIOR AYUDE A LO INTERIOR, Santa Teresa de Jesús.

*La acción parece seguir al sentimiento, pero en realidad, la acción y el sentimiento van juntos; y si se regula la acción, que está bajo el control más directo de la voluntad podemos regular el sentimiento que no está. De manera que el camino voluntario a la alegría, si perdemos la alegría, consiste en proceder con alegría y hablar con alegría como si la alegría ya estuviera en nosotros, William James.*

1) Mantén el aseo de tu cuerpo. Si no te es contraindicado prefiere el agua natural apenas te levantes para la ducha.

2) Trata de no vestir colores oscuros o grises, prefiere los colores alegres

3) Durante el día abre cortinas y persianas, deje entrar sol y si es posible aire natural.

4) MÉTODO ALEXÁNDER: Trata de mantener una postura recta, en la depresión la gente tiende a encorvarse. La postura recta mejorará tu digestión y respiración.

5) Los ejercicios cardiovasculares como, caminar, preferiblemente al aire libre, generan endorfinas, una medicina natural que te hace sentirte mejor.

6) Mantén actividad mental, lecturas agradables o hobbies. La mente no puede pensar en dos cosas al mismo tiempo. De ese modo le restas espacio a los pensamientos negativos.

7) El *yoga* de la risa: Consiste en tratar de mantener en muchos momentos del día la comisura de los labios en forma de sonrisa. Esto activará neurotransmisores que engañarán el cerebro, haciéndote sentir mejor.

8) Mantén comunicación con amigos. Sin embargo respecto a tu situación emocional sé muy precavido sobre todo con quien no te va a entender o no te pueda ayudar y reduce al máximo el número de confidentes.

9) Disfruta de naturaleza, aire, sol, montaña o playa.

10) Entiende que la depresión es bien conocida como son conocidas las herramientas de recuperación y de salida así que no te desesperes si el proceso de salida te parece lento.

#### **IV. TIPOS DE ORACIÓN:**

1) Puesto que en depresión la mente se dirige a lo triste y negativo, deja la oración de petición y empieza a agradecer a Dios por todo lo bueno que tienes. *No os inquietéis por cosa alguna; antes bien, en toda ocasión, presentad a Dios vuestras peticiones, mediante la oración y la súplica, acompañadas de la acción de gracias. Y la paz de Dios, que supera todo conocimiento, custodiará vuestros corazones y vuestros pensamientos en Cristo Jesús, Flp 4, 6-7.*

2) Puesto que en la depresión la mente se centra en ti, deja de orar por ti e intercede por otras personas que conoces o que sabes que pueden necesitar de una oración.

*Siempre en oración y súplica, orando en toda ocasión en el Espíritu, velando juntos con perseverancia e intercediendo por todos los santos, Ef 6, 18; Después Yahveh restauró la situación de Job, al paso que él intercedía en favor de sus amigos; y aumentó Yahveh al doble todos los bienes de Job, Jb 42,10*

3) Repite frases bíblicas de superación como esta: *Todo lo puedo en Aquel que me conforta*, Flp 4, 13.

4) Cuando ores, hazlo con la plena conciencia de que Dios te ama. No porque tú seas bueno sino porque Él es bueno y misericordioso, el odia el pecado pero ama infinitamente al pecador.

*La prueba de que Dios nos ama es que Cristo, siendo nosotros todavía pecadores, murió por nosotros, Rm 5, 8.*

## **V. CITAS BÍBLICAS:**

*El corazón alegre mejora la salud; el espíritu abatido seca los huesos, Pr 17, 22.*

*No entregues tu alma a la tristeza, ni te atormentes a ti mismo con tus cavilaciones. La alegría de corazón es la vida del hombre, el regocijo del varón, prolongación de sus días. Engaña tu alma y consuela tu corazón, echa lejos de ti la tristeza; que la tristeza perdió a muchos, y no hay en ella utilidad. Envidia y malhumor los días acortan, las preocupaciones traen la vejez antes de tiempo. Un corazón radiante viene bien en las comidas, se preocupa de lo que come, Si 20, 21-25.*

*Hijo, por un muerto lágrimas derrama, como quien sufre cruelmente, entona la lamentación; según el ceremonial entierra su cadáver y no seas negligente con su sepultura. Lloro amargamente, date fuertes golpes de pecho, haz el duelo según su dignidad, un día o dos, para evitar murmullos; después, consuélate de la tristeza. Porque de la tristeza sale la muerte, la tristeza del corazón enerva las fuerzas. En la adversidad permanece también la tristeza, una vida de miseria va contra el corazón. No des tu corazón a la tristeza, evítala acordándote del fin. No lo olvides: no hay retorno, a él no le aprovechará, y te harás daño a ti mismo. Recuerda mi sentencia, que será también la tuya: a mí ayer, a ti te toca hoy. Cuando un muerto reposa, deja en paz su memoria, consuélate de él, porque su espíritu ha partido, Si 38, 16-23.*

Padre Chulalo



## 27, Aprender a calmarnos y decir *no* en la ansiedad

Aleteia, 21 abril, 2016

Estoy constantemente absorto por las muchas responsabilidades y actividades de mi vida. Siento como si mi ansiedad estuviera empeorando cada vez más, y no logro relajarme ni disminuir el paso.

**¿Qué puedo hacer para seguir con el dinamismo de la vida cuando es tan difícil decir no?**

Esto de estar tan ocupado, me creas o no, es uno de los problemas más comunes. Tenía el mismo problema cuando iba a la universidad, y me había vuelto insoportable.

Un día fui a ver al capellán del campus y le hablé de mi ansiedad y de mi constante estar ocupado. **¿Por qué has elegido estar siempre tan ocupado?** No lograba creer su respuesta.

Primero no me parecía que estar tan ocupado fuera una elección mía. Pero luego pensándolo bien, me di cuenta que él tenía razón. Había elegido yo estar ocupado.

Cada actividad extracurricular, cada invitación que aceptaba, todo lo que estaba haciendo, era mi elección.

Me di cuenta de que **mi vocación de esa época era ser un estudiante universitario, y no era necesario estar involucrado en un millón de actividades extracurriculares.**

**Estas actividades extra me estaban, de hecho, causando ansiedad y añadían ruido a mi vida, impidiéndome tener tiempo de silencio indispensable para reflexionar y cuidar de mí mismo.**

No estoy diciendo que no debemos tener actividades fuera de nuestro trabajo. El tiempo libre es muy importante para la salud mental y el bienestar social.

Las actividades que fungen de desembocadura social y dan tiempo para *recargarse* son de gran ayuda y pueden ser también maravillosas oportunidades para volverse más virtuosos.

El problema surge cuando estas cosas son fuentes de ansiedad más que de alegría y relax.

El centro de la situación difícil que estás pasando en este momento no está sólo vinculado con la elección de estar ocupados, sino también con **la idea de que decir “no” a los demás tendrá consecuencias negativas sobre tu relación con ellos**, sobre la imagen que tienes de ti mismo, o sobre ambas cosas.

En el centro de la necesidad de estar ocupados radica la idea de que sin las actividades con las que ocupar el tiempo perdemos valor hacia los demás y hacia nosotros mismos.

Cuando creemos esto, **nuestra autoestima se vincula directamente con lo que logramos realizar** y lo bien que hacemos lo que hacemos.

Una posible solución a este enfoque es recordar que **tu dignidad y tu valor no se basan en las cosas que haces**. Si sientes que una cierta actividad o un cierto compromiso te está causando un estrés excesivo y ansiedad, ¡olvídalo!

Probablemente será difícil. Nadie quiere aparecer como poco fiable, pero es mucho mejor que ser gobernados por el ansia o que nos salga una úlcera en el estómago.

Si estos cambios no te dan el alivio que buscas, entonces te recomiendo ir a un **terapeuta** para trabajar sobre las razones más profundas y personales que te empujan a estar siempre tan ocupado.

Y luego recuerda que Cristo te da dignidad y respetabilidad, y **no importa lo que hagas o lo que piensen de ti otras personas: su amor por ti no cambiará nunca**.

William McKenna

## 28, Recomendaciones para formar el carácter

Aleteia, 29 abril, 2016

Transformar la imagen de una personalidad emprendedora, llena de energía, de fuerza y vitalidad, a una forma de ser propia y natural.

El tener carácter implica una decisión firme y una férrea voluntad para proponernos objetivos y alcanzarlos en la medida de nuestras posibilidades, el cultivo de los buenos hábitos, la actitud positiva hacia el trabajo y el esfuerzo por dominar a nuestros impulsos y al egoísmo.

El transformar la imagen de una personalidad emprendedora, llena de energía, de fuerza y vitalidad, a una forma de ser propia y natural, es sin lugar a dudas, algo atractivo para cualquier persona. Con cierta facilidad podríamos calificar si una persona tiene carácter o no, dependiendo de las actitudes que consideramos como positivas, o en su defecto, con falta de firmeza y según sea el caso. Esta valoración que hacemos de los demás, ¿la hacemos para nuestra persona sin tratar de engañarnos nosotros mismos?

En algunos momentos se ha malentendido el “tener carácter” como sinónimo de rudeza, prepotencia, altanería, u obstinación. Por otra parte, no siempre se ha identificado la falta de carácter con las quejas continuas por el trabajo y todo lo que implica, las labores domésticas los estudios... y en general de todo aquello que de alguna manera nos incomoda.

**Una persona con carácter tiene retos constantes, no contra los demás, sino para consigo mismo.** Cada reto personal es una manera de forjar un carácter recio, firme y decidido, incapaz de detenerse ante los obstáculos, de lamentarse por el cansancio o cuando las cosas salen mal.

Podemos revisar algunos aspectos de nuestra vida, que seguramente nos ayudarán a descubrir si estamos formando adecuadamente nuestro carácter:

En la oficina, la escuela o en el hogar y con todas sus variantes **¿Cómo es nuestro trabajo?** Hablamos de trabajar con intensidad, sin perder demasiado tiempo en el café o en la plática, procurando hacer las cosas en el momento, sin detenernos a buscar si hay algo más fácil que hacer. Además es necesario considerar como un deber, el terminar todo lo que hemos comenzado sin distraernos en otra cosa, aunque estemos cansados y procurando hacerlo lo más perfecto posible.

Lo propio será asumir siempre nuestra responsabilidad en cualquier caso, lo que nos lleva a evitar mentir o dar pretextos y justificaciones cuando

cometimos un error por negligencia. En este rubro se considera el evadir algunas tareas que nos son particularmente desagradables, como aparentar demasiado trabajo para que nuestro jefe no nos asigne una tarea extra para el día de hoy.

De alguna forma todo aquello que tenemos en nuestro interior, lo manifestamos muchas veces sin darnos cuenta: los días pasarán lentamente si continuamente estamos pensando en que llegue el fin de semana para liberarnos, y así dedicarnos a descansar, ponernos cómodos y divertirnos, en pocas palabras: **pereza**.

Poca fortaleza interior se ve reflejada en las quejas que hacemos por todo: la cantidad de trabajo, del clima, del tráfico... si algo solucionamos, adelante.

**Nuestro trato a los demás siempre debe ser cordial, y no sólo eso, hay que evitar por todos los medios criticar o que se haga crítica de las personas.** Esto sólo refleja envidia y vano amor propio.

Para formar el carácter es necesario tener dominio sobre nuestra persona, mediante pequeñas, pero continuas acciones que hagan más fuerte nuestra voluntad, principalmente:

- Hacer pequeños esfuerzos que nos ayuden a dominar nuestros gustos y caprichos. Como levantarse 10 minutos antes de lo normal, comer un poco menos de aquello que más nos gusta, ver menos tiempo la televisión o en su defecto ver el noticiero completo.
- Hablar bien de las personas, siempre.
- Llegar al trabajo o a la casa con una sonrisa.
- Saludar con educación y cortesía a todas las personas.
- Aprender a escuchar y considerar las opiniones y consejos que nos dan.

**Pedir perdón si ofendimos o hicimos pasar un mal momento a alguien por nuestro mal humor.**

- Hacer con empeño las cosas que consideramos poco agradables. Si nos confían algo, es porque se tiene la confianza de que está en nuestras posibilidades realizarlo.
- Cumplir con las promesas y compromisos que hemos hecho.
- Proponerse varios retos personales: como trabajar mejor, aprender algo nuevo, mejorar nuestro trato hacia los demás, etc.

La persona que verdaderamente tiene carácter no ve obstáculos, sino retos; domina sus impulsos para ser dueño de su voluntad: conserva amistades

y relaciones por los valores que transmite; encuentra alegría en lo que hace, sin conformarse con ser feliz a través de los placeres pasajeros.

## 29, Trabajar para vivir o vivir para trabajar

Aleteia, 1 mayo, 2016

“¿Vivo para trabajar o trabajo para vivir?” Esta es una pregunta que la mayoría de las personas se hacen en algún momento de su vida. Y es que en algunas ocasiones, el trabajo se puede volver tan absorbente, que lleva a descuidar las otras áreas del desarrollo (personal, familiar, social, física, espiritual). De ahí que **en el marco del Día del Trabajo que se celebra el primero de mayo, hablaremos de cómo encontrar un balance armónico entre los diversos espacios.**

El trabajo representa numerosas bondades para el hombre; es fuente de conocimiento, aprendizaje y autorrealización, es un canal de servicio y es la forma de conseguir el sustento para asegurar la supervivencia. Además el trabajo constituye una de las principales actividades de la vida humana si se considera desde la cantidad de tiempo y esfuerzo que se le dedica, así como lo explica Aquilino Polaino-Lorente, doctor, psiquiatra y experto en psicopatología:

“Es a través del trabajo que el hombre se perfecciona pues desarrolla e incrementa en sí los valores que le hacen más o menos valioso: simultáneamente que realiza la actividad a la que se entrega, él mismo se autorrealiza en ella.” Y añade: “Las consecuencias generadas por esa actividad reobran sobre su autor, contribuyendo a configurar y moldear su personalidad. Precisamente por esto, no es indiferente el modo en que el hombre realiza su trabajo.”

No obstante, por diversos factores, el trabajo puede convertirse en una adicción. ¿En qué consiste?

### **Qué es y qué no es adicción al trabajo**

No es lo mismo esforzarse por hacer bien el trabajo, ser eficiente y afrontar con responsabilidad las funciones laborales, que ser un adicto al trabajo; conviene diferenciar entre los comportamientos que son patológicos y los que no lo son.

Como en todo tipo de adicción existe una relación de dependencia, en este caso al trabajo, hasta convertirse en una situación perjudicial que termina por afectar la vida familiar y social, incluso puede producir deterioro físico, mental y emocional de quien la padece.

El término “Workaholic” proviene de Norteamérica, surge en los años 70 de la unión de las palabras “trabajo” (work) y “alcoholismo” (alcoholism).

Introduce los rasgos característicos del comportamiento alcohólico al ámbito del trabajo y del mundo laboral.

En los últimos años este concepto ha sido el foco de diversas publicaciones. Por lo general, las definiciones de los estudiosos en el tema, explican que **el adicto al trabajo se caracteriza por una excesiva dedicación laboral como único objetivo vital, por su desinterés por todo lo que no sea su trabajo y por su incapacidad para dejar de trabajar.**

“Estos adictos poseen un abanico motivacional sólo reducido al trabajo, y esto constituye un empobrecimiento biográfico y personal, además de un atentado a sus deberes familiares y sociales.” Explica Lorente.

### **Perfil del adicto al trabajo**

Seguendo a los especialistas, algunas de las manifestaciones más frecuentes son:

- Pensar en el trabajo cuando no se está trabajando.
- No tomar vacaciones.
- Ansiedad e inseguridad ante responsabilidades laborales.
- Compromiso excesivo y compulsivo con la actividad profesional.
- Para las mujeres: aumento de poder dentro del matrimonio; renuncia a procrear para resolver el conflicto entre las demandas de maternidad y logros profesionales; multiplicación del trabajo total realizado como consecuencia de no poder eliminar sus responsabilidades en el hogar y en la educación de sus hijos...
- Personalidades obsesivas que controlan su ambiente y evitan situaciones novedosas, lo que contribuye a disminuir su seguridad personal.
- Imposibilidad de abandonar, al final de la jornada, un trabajo inacabado.
- Incapacidad de negarse ante nuevas propuestas laborales.
- No disponer de un sistema de prioridades estables.
- Ser acusado por sus familiares de que muestra más interés por el trabajo que por ellos.
- Ser competitivo en cualquier actividad, incluso cuando practica deportes en familia.
- Impaciencia.
- Sentido de culpa cuando no se trabaja.

- Sus “entretenimientos” tienen que ver con su profesión.
- Esperar que todos trabajen como él.
- Dificultad para implicarse en las actividades de los otros.
- Experimentar placer cuando relata lo mucho y lo duro que trabaja.

### **En busca del balance armónico**

La adicción al trabajo podría entenderse como consecuencia del cambio social experimentado en la forma de valorar el trabajo, cada vez más asociado a elementos como poder, estatus social, éxito y “felicidad”, que hacen de la actividad laboral el centro de la vida de muchas personas.

Resulta necesario entonces esclarecer dos tipos de balance: trabajo-familia y trabajo-ocio. Si el resultado en estos dos balances es disarmónico, se concluye que existe una adicción al trabajo. La regla de oro en este planteamiento está enfocada a buscar el sano y necesario equilibrio, pues sin duda existe la fórmula para desarrollarse en los diversos ámbitos de la vida sin tener que sacrificar ninguno de ellos.



# 30, Tres secretos para lidiar con personas envidiosas

Aleteia, 3 mayo, 2016

Dios ciertamente quiere que reposemos y descansemos en Él. Espera que confiemos en Él, para que así nos pueda sostener en sus brazos.

Podemos confiar al poder de Dios todo lo que nos preocupa, todo lo que no queremos que sea perjudicando por los envidiosos: nuestros planes, salud, familia, empleo. La envidia lleva a sentir tristeza frente a la felicidad o el éxito de otros.

**Es importante pedir al Señor que nos proteja de la envidia. El peor daño que los envidiosos pueden causarnos es llenarnos de miedo y rencor.**

Si no tuviéramos miedo y no estuviéramos tan preocupados con los envidiosos, nos sentiríamos más fuertes y podríamos defendernos de estas circunstancias sin sufrir tanto. El temor nos debilita y molesta, llegando a enfermarnos.

## Los 3 secretos para resistir a la envidia de los demás

Mientras crecemos y construimos nuestra felicidad, también empiezan a surgir las fuerzas del mal. Para poder estar en paz y descansar en Dios, es necesario que nos liberemos de lo que nos quita la confianza.

¿Cómo, entonces, defendernos de la envidia para que la confianza no quede perjudicada? Según Víctor Manuel Fernández, autor del libro *Para liberarte de los miedos*, **necesitamos dar tres pasos: perdonar, alabar y bendecir.**

### Perdonar

Lo primero que hay que hacer es perdonar, porque si alimentamos el rencor y deseamos mal a los envidiosos, eso complica las cosas y genera una espiral de violencia. La Palabra de Dios nos pide que no nos alimentemos con este veneno.

Es importante buscar, en la medida de lo posible, y en lo que dependa de nosotros, vivir en paz con todos.

**Si buscamos entender la debilidad del otro, si buscamos pedir todos los días al Señor la gracia de perdonar, y entregamos nuestro dolor a Dios, el perdón terminará desatando nuestros nudos de la convivencia.**

Es importante, a la hora de perdonar a alguien, saber cuántas veces Dios me ha perdonado por las muchas personas a quien perjudiqué y que también eran hijos suyos.

También puedo recordar las faltas de perdón que producen en mí mucha angustia, y que pueden enfermarme. **Descansar y reposar en Dios sólo es posible cuando nos liberamos de esos sentimientos con la gracia de Dios.**

Es importante intentar comprender que aquel que me envidia vive cosas muy dolorosas y, por eso, hace de mí un chivo expiatorio. Pide a Dios que le dé la posibilidad de ir más allá, mirar un poco más alto, perdonar y engrandecer su alma.

### **Alabar**

La alabanza es una oración maravillosa, que eleva el corazón a Dios y nos libra de la angustia interior, de la tristeza, de las amenazas y los temores. **Podemos alabar a Dios en medio a las tempestades de la vida.**

Pero también podemos alabar a Dios por algo bello que Él haya hecho a esa persona que nos está perjudicando. Es un intento de ver el lado bueno de la otra persona. Es un salir de la tempestad y volar por encima, partiendo de la oración y de la alabanza.

**La alabanza produce en el corazón un gran efecto de liberación.** Él nos ayuda a debilitar nuestra angustia y temor, nos vuelve fuertes para que los demás no puedan debilitarnos con su mala actitud.

**Cuando alabamos a Dios, estamos más protegidos que nunca de los celos y la envidia.**

La alabanza tiene un poder misterioso para desarmar a los maliciosos e impedir que sus deseos envidiosos se cumplan. Por eso, vale la pena alabar a Dios, hasta que surja la alegría de alabar en lo más profundo de nuestro corazón.

### **Bendecir**

Bendecir a una persona que nos trata mal, que nos envidia o perjudica es desearle el bien, pedir al Señor que derrame sus bendiciones sobre ella; y, si el Señor bendice a esa persona, ella no necesitará envidiarnos más.

**Cuando odiamos, alimentamos el fuego de la violencia y terminamos cada día más perjudicados.** Cuando bendecimos a alguien, estamos deseando que la persona resuelva la dificultad de su corazón, que cure sus tristezas.

Si el Señor la bendice y le da alegría interior, la santidad, el amor verdadero, entonces surgirán todas las gracias que Dios había reservado para la persona.

**El gran testimonio del cristiano es el martirio, amar a los que no nos aman, bendecir a los que nos maldicen, amar a todos como el Padre,** que hace salir el sol sobre justos e injustos. Somos hijos de Dios y eso supone la invitación y el llamado a ser como Él.

A veces, no entendemos que estas situaciones de envidia están presentes en nuestro interior; otras veces, se manifiestan externamente. ¡Permanezcamos tranquilos en Dios, perdonando, alabando y bendiciendo!

# 31, Diez secretos de belleza de Audrey Hepburn

Aleteia, 4 mayo, 2016

Audrey Hepburn es y será siempre una leyenda del cine, pero no sólo. Quien recibiera el Óscar en 1953 por su interpretación en *Vacaciones en Roma* no fue sólo gran actriz y elegante musa de Givenchy. Fue también una mujer de gran corazón, comprometida en varias causas humanitarias.

Realizó al servicio de los más pobres unos cincuenta viajes por el mundo. Su acción a favor de los niños continuó tras su muerte en 1993, a través de la *Audrey Hepburn Children's Fund*.

Sus respuestas, al ser preguntada sobre sus secretos de belleza, reflejan su corazón y su alma:

1. Para tener labios atractivos, pronuncia palabras de bondad.
2. Para tener bonitos ojos, mira lo que la gente tiene de bello en ellos.
3. Para mantenerte delgada, comparte tu comida con los que pasan hambre.
4. Para tener un pelo hermoso, haz que un niño lo acaricie cada día.
5. Para tener una buena postura, camina sabiendo que nunca estás sola.
6. Lo haces por las cosas, pero las personas también lo necesitan: "repáralas", arréglalas, mímalas, reavívalas, sálvalas, nunca las deseches.
7. Piénsalo: si un día necesitas una mano segura, encontrarás una al final de cada brazo. Al envejecer te darás cuenta de que tienes dos manos, una para ayudarte a ti mismo, otra para ayudar al necesitado.
8. La belleza de una mujer no está en su ropa, su rostro o en la manera de arreglar su pelo: la belleza de una mujer se ve en sus ojos, porque son la puerta abierta a su corazón, el lugar donde está su amor-
9. La belleza de una mujer no está en su maquillaje, sino en la verdadera belleza de su alma; es la ternura que da, el amor, la pasión que expresa.
10. La belleza de una mujer se desarrolla con los años.

Secretos de belleza que en el fondo pueden y deben aplicarse a cualquiera.

## 32, Siete hábitos para lograr el éxito

Aleteia, 9 mayo, 2016

Todo mundo se cruza con personas que tienen algo especial, personas que se entregan en cuerpo y alma a lo que están haciendo, que son capaces de dar lo mejor de sí, afrontar desafíos y ampliar sus oportunidades de éxito en todo lo que hacen.

### **Éxito y fracaso: dos conceptos que hay que aclarar**

No importa cuál sea nuestra profesión o actividad, en todos los lugares es posible distinguir que algunas personas consiguen alcanzar sus objetivos con más facilidad que otras. Obviamente, cuando hablamos de éxito o fracaso es necesario aclarar que cada persona tiene sus propias normas que definen ambos conceptos. Desde cuestiones puramente materiales (el éxito en la carrera, buena remuneración, vida confortable...) incluso cuestiones relacionadas con las emociones y el sentido de realización (grado de felicidad subjetiva, nivel de afección en relación al trabajo que ejerce ...), todas son partes esenciales de lo que queremos decir con éxito, a nivel genérico.

Esto significa que existe una parte visible del éxito, pues otros elementos, tan o más importantes, permanecen ocultos, y pueden sólo entenderse a partir de la subjetividad de cada persona.

### **En busca del éxito: la importancia de la actitud**

Como ya mencionamos, independientemente de cuáles son los elementos que caracterizan el "éxito", hay personas que alcanzan este ideal y desarrollan sus competencias y capacidades a un nivel extremo, mientras que otros no tienen la misma suerte. El éxito depende mucho de lo que hacemos en el día a día. La actitud, la determinación, el empeño y la capacidad de sacrificarse, muchas veces, marcan la diferencia entre las personas que consiguen lograr sus objetivos (no sólo profesionales) y las que no.

Lo importante no es el 'qué', sino el 'cómo'. Aquí debemos resaltar, en primer lugar, una línea común entre las personas que consiguen ser exitosas. No es el talento o la habilidad que poseen (que, naturalmente, también influyen), sino la ética en el trabajo, la actitud, la disciplina y la capacidad de perseverar a pesar de las dificultades.

### **Atraer el éxito**

Algunas personas creen que no tienen control sobre sus vidas ni, por tanto, sobre su éxito personal y profesional. Esto es un error. El éxito no surge

como una magia o simplemente por una cuestión de suerte. Si te paras a pensar sobre las personas famosas que consiguen tener éxito, te darás cuenta de que todas ellas tienen un conjunto semejante de valores y hábitos.

Estos hábitos y creencias son lo que les permiten prosperar y, eventualmente, encontrar la suerte que impulse definitivamente sus carreras. Pero no son pasivos, sino que trabajan incesantemente en lo que les gustan, hasta que un día sus esfuerzos ven la recompensa.

## **Los 7 hábitos que pueden ayudarte a tener éxito en la vida**

Si eres capaz de incorporar estas indicaciones a tu vida personal y profesional, probablemente tu vida empezará a tener un rumbo claro.

Observa que todas esas habilidades pueden adquirirse y mejorarse: nadie nace vencedor, sino que son las circunstancias y nuestra mentalidad las que nos llevan al éxito o al fracaso.

### **1. Sigue tu pasión y dedícate en cuerpo y alma a ella**

Si quieres destacar en algo, ámalo. Si no puedes, no insistas: no estás en el buen camino. Las personas de éxito tienen en común la forma como aman y se apasionan por lo que hacen. Cuando tu pasión se convierte en tu modo de vida, el éxito es (casi) seguro.

### **2. Deja atrás la pasividad y aprende a tomar tus propias decisiones**

Un rasgo común de personas que alcanzan sus objetivos es la determinación. Aunque no sean muy valientes para tomar decisiones de forma autónoma, sí suelen ser hábiles al hacerlo. Las grandes oportunidades de la vida no llaman dos veces a la puerta, así que necesitas identificarlas y aprovecharlas.

### **3. Enfoque y entrenamiento**

Las personas de éxito son verdaderos gurús de lo que hacen. No podemos ser buenos en miles de cosas al mismo tiempo, por eso es mejor si profundizas sólo en el campo en que quieres especializarte. Eso no significa que no debas satisfacer la curiosidad con todo lo que despierte tu preocupación, pero es importante ser un verdadero especialista en el área en que quieres desarrollar tus habilidades.

### **4. Rodéate de personas positivas y con ideas claras**

No olvides: rodearse de personas positivas nos hace personas positivas. Eso parece obvio, pero debemos tenerlo en mente. Si nos rodeamos de personas negativas, sin ideas, es probable que nos contagiemos de esa actitud mala también. Además, rodearse de amigos y colegas con ideas claras te ayudará a tener apoyo suficiente para llevar a cabo tus proyectos. Realizar grandes ideas en un negocio rentable también requiere la formación de un

equipo cohesionado, donde cada miembro está especializado en un aspecto particular. ¡La unión hace la fuerza!

## **5. Confía en tus posibilidades y en tus sueños**

Eso es inevitable para explorar todo el potencial del pensamiento positivo. Es un cliché, pero las personas que tienen éxito en la vida son capaces de vislumbrar el éxito mucho antes que ocurra. Son un poco visionarias. Pueden no tener el 100% de seguridad de que su proyecto tendrá éxito, pero no pierden las esperanzas y siguen trabajando todos los días. Al final, su perseverancia y persistencia son premiadas.

## **6. La excelencia no es una opción, sino una obligación**

Las personas exitosas no se contentan con un modesto buen resultado. Si quieres destacar en tu sector, tienes que superar lo “bueno” y lograr la excelencia. No hay manera mejor de construir un nombre que hacer lo máximo que puedas todos los días. Si tu ética de trabajo es buena, pero no excelente, piensa que esto puede afectar a tu nombre a medio y largo plazo. Las personas que alcanzan la excelencia se dedican mucho, nada se gana gratis.

## **7. Cultiva hábitos saludables**

Ten cuidado, la vida no se resume en el trabajo. En realidad, una actitud tan enfocada es muy contraproducente si tu objetivo es ser bueno en tu campo. Los que alcanzan sus objetivos conocen la importancia crítica de “recargar” y tener un tiempo para el placer, la relajación y los hobbies. Necesitamos estos momentos de paz y tranquilidad para que nuestra mente pueda reestructurar todas las informaciones y estímulos recibidos durante la semana.

## 33, Vertientes de la afectividad

Aleteia, 9 mayo, 2016

El psiquiatra español Enrique Rojas (2004) en su libro *Los lenguajes del deseo* dice lo siguiente sobre la afectividad: **es el modo en que somos impactados internamente por las circunstancias que se producen a nuestro alrededor.**

Es en la intimidad de la persona donde esto resuena, en la sacralidad de cada uno. La afectividad es un universo emotivo formado por un sistema complejo de **sentimientos, emociones, pasiones, motivaciones, ilusiones y deseos.**

Cada uno tiene una geografía particular, pero su contenido se entrecruza, se combina, mezclándose, formando uniones lógicas y caprichosas que requieren ser estudiadas con rigor para adentrarnos en la selva espesa de la semántica afectiva.

Rojas también afirma que la afectividad está constituida por **cinco vertientes:**

**1 - Física.** Todas las manifestaciones afectivas tienen una resonancia somática, física, fisiológica, aunque la diversidad en cantidad y calidad es muy variada.

La máxima intensidad se da en las emociones y la mínima en los estados de ánimo y los sentimientos.

**2 - Psicológica.** Se refiere a las vivencias y experiencias interiores que dejan huella en las propias existencias y en las historias personales.

**3 - Afectividad.** Se manifiesta en el exterior a través de **conductas y comportamientos.**

**4 - Cognitiva.** Puesto que normalmente tras las emociones o sentimientos existen pensamientos, cogniciones, ideas y conceptos.

**5 - Asertiva.** Rojas afirma que esta vertiente se refiere a las habilidades sociales, es decir, a la capacidad de relacionarse con los otros. El ser humano vuelca sus afectos, emociones y sentimientos a los demás. También es posible que bloquee o no exprese adecuadamente dichos afectos y emociones.

**Dimensión espiritual.** Aunque desde la mirada integral del ser humano, no se puede olvidar la dimensión espiritual, que tiene también la afectividad.



La persona humana posee una dimensión espiritual, con la que es capaz de buscar y relacionarse con Dios en comunión de amor y con los valores trascendentales.

**El ser humano posee la capacidad de amar y ser amado.** En lo más profundo de su ser tiene la capacidad de entregarse y servir a los demás, de amarse a sí mismo y de relacionarse con la naturaleza.

Por Humberto Del Castillo Drago

## 34, La fragilidad, una oportunidad para el amor

Aleteia, 11 mayo, 2016

Vivimos en una cultura de la fuerza, del rendimiento, del éxito a toda costa. E incluso al margen de este contexto, aspiramos a una felicidad que nos gustaría alcanzar con el mínimo sufrimiento posible.

Sin embargo, la experiencia de la debilidad o del sufrimiento puede ayudarnos a descubrir nuestra vocación como hijos de Dios y nuestra sed ardiente de amor.

Aunque no estamos obligados a vivir en la adversidad pura, bien es cierto que **el sufrimiento nos hermana, al menos por compasión.**

La fragilidad, si es que aceptamos darle asilo en nosotros, puede ser una buena noticia, ya que **nos guía por el camino del ser.**

**Nos ayuda a saborear la alegría**, pero no como una forma de placer transitoria; hablamos de **la dicha inalterable de saberse amado por un amor incondicional** –de sí mismo y también de los demás–, independientemente de la situación en que se encuentre.

A través del sufrimiento descubrimos que el mundo depende mucho de la perspectiva con que se mire. **La paz interior viene de la aceptación incondicional del ser.**

La alegría derivada de no tener miedo de uno mismo, de **no cargar constantemente con un juicio sobre las imperfecciones, sino aprender a verlas con dulzura para poder abrazar la vida con plenitud, según la mirada del Señor.**

Se trata por tanto de aceptar el **vivir siempre en el presente**, en realidad, de ir por delante de los rostros en lugar de intentar aparentar lo que en realidad no se es; la clave está también en **permitir el reencuentro con el prójimo en la intimidad del ser. Y esta desnudez consentida sólo es posible con una fragilidad compartida.**

Véronique Dufief

## 35, Amigos que todos necesitamos tener

Aletea, 16 mayo, 2016

Cuando volví de viaje de la India, me traje conmigo una frase que decía: “Después de que nos pique una cobra, tenemos cuidado hasta con una cuerda”. Ese proverbio me viene a la cabeza siempre cuando pienso en la “amistad”. Creo que todo el mundo consigue recordar algún caso en que fue herido psicológicamente por alguien próximo, personal o profesionalmente.

Eso naturalmente puede volverte más desconfiado respecto a las amistades en general. Pero tengo la certeza de que si lo intentas, también recordarás alguna ocasión en la que heriste a alguien o le entristeciste. En cualquier caso, tener amigos siempre supone correr riesgos.

Pero a pesar de que no sea fácil mantener un círculo de amistades sano, es un punto crucial en la construcción de una vida significativa y resiliente, y es de gran importancia cuando estamos pasando por alguna fase difícil.

Yo lo he notado con frecuencia en los últimos 30 años de mi carrera como terapeuta, mentor, consultor y supervisor de profesionales que ofrecen algún tipo de ayuda. Médicos, enfermeros, educadores, asistentes sociales, consejeros, psicólogos, psiquiatras necesitan aprender a ser más resilientes, no sólo por su propio bien, sino también para poder ayudar a quien lo necesita.

En conferencias, sesiones individuales, sesiones de grupo y consultas, uno de los temas más importantes que abordo es la amistad. La cuestión general que siempre surge: “Yo sé que necesito de una red personal sólida, pero ¿podría ofrecer una orientación más específica sobre qué relaciones son más importantes para que yo tenga un sentido de resiliencia sano, principalmente cuando estoy pasando por periodos difíciles, sea personal o profesionalmente?”

Consideré esa cuestión a lo largo de los años y concluí que necesitamos cuatro tipos de amigos en nuestras vidas.

### 1. El profeta

Esa persona nos hace darnos cuenta quién controla nuestras vidas, y que nadie está libre de sufrir influencias del pasado, o influencias actuales que pueden llevarnos a un camino u otro. El profeta nos deja esta pregunta: ¿A quién estamos escuchando para sentir, actuar o comportarnos de determinada forma? Para saber responder necesitamos mirar nuestras vidas con claridad: no hay escapatoria para esa cuestión.

## **2. El animador**

Es ese amigo solidario, que siempre nos calma con su voz al teléfono cuando estamos desesperados. Además de ser un óptimo compañero, el animador es complementario al profeta, necesitamos de ambos. Si sólo tuviésemos amigos profetas quedaríamos agotados, por otro lado, si sólo tuviésemos amigos animadores, no creceríamos bien, pues no seríamos estimulados para ver las cosas de otra manera.

## **3. El payaso**

Esa persona tiene un gran sentido del humor y nos ayuda en la recuperación de perspectivas, principalmente cuando estamos llevando la vida muy en serio. Eso generalmente ocurre cuando estamos enfrentando algún desafío familiar, en el trabajo, o en algún otro campo de nuestras vidas. Cuando no conseguimos reírnos de nosotros mismos, corremos el riesgo de volvernos demasiado rígidos a los cambios. Eso puede ser un problema para los que conviven con nosotros, debido nuestra falta de flexibilidad.

## **4. El inspirador**

Esa persona nos impulsa a lograr nuestro pleno potencial, a ser todo lo que podemos ser sin sentir vergüenza de ello. Tendríamos una vida muy monótona sin ese amigo que nos llama a ir más lejos, a seguir adelante.

Revisar nuestra lista de amistades buscando a esas personas es importante, así encontraremos cuales de ellas nos impulsan a seguir adelante, nos traen nuevas perspectivas y nos motivan. La amistad puede no ser lo más fácil de lidiar, pero llenar nuestra red personal con las personas que nos pueden hacer mejores es algo que vale la pena.

# 36, Alternativas más eficientes que gritar

Aleteia, 20 mayo, 2016

Conseguir que nuestros hijos pequeños nos escuchen y obedezcan puede ser un reto en ciertos momentos. Aunque estemos frente a un niño obediente siempre habrá momentos en los que su cansancio, el contexto de juego con sus hermanos u otra cosa que le llame más su atención que tu propia voz haga que simplemente no te escuche. En algunas ocasiones puede ser divertido unirse al juego, o dejar al niño que se quede en su mundo, pero en otras necesitaremos que nuestro hijo nos atienda. Cuando esto no ocurre de manera natural, el primer instinto será gritar.

Todos los padres gritan en alguna ocasión. El grito aparece de manera natural cuando nos sentimos frustrados porque nuestros hijos no nos escuchan. Si estamos cansados o malhumorados es más fácil que acabemos soltando un grito. Sin embargo, a la mayoría de niños no les gusta que sus padres griten y la mayoría de padres no les gusta que sus hijos solo les escuchen cuando gritan. A continuación puedes encontrar 8 estrategias eficaces para reducir al máximo los gritos en tu casa.

## 1. Pon normas claras

La primera regla de oro para evitar los gritos es tener una serie de normas claras que faciliten la convivencia. Unas normas claras a la mesa, unas reglas que delimiten los tiempos de televisión, juego y ayuda en casa, permitirán que los niños estén centrados en lo que tienen que hacer y que tengan los oídos despejados y la mente preparada para escuchar y hacer lo que le pedimos.

## 2. Establece el protocolo de emergencia

Acuerda un protocolo de emergencia con tus hijos. Después de un día en el que les grité a mis hijos (2, 3 y 5 años de edad) a la hora de la cena porque no me estaban obedeciendo, ellos me regañaron y me dijeron lo mal que se sentían cuando me enfadaba tanto. Yo reconocí mi fallo y les pedí que me dieran una alternativa. Ellos estuvieron de acuerdo que mi labor de padre era difícil si mi única alternativa era el grito, así que acordamos tener una especie de "protocolo de emergencia".

Acordamos entre todos que, antes de gritar, les avisaría. La señal para acordamos para avisarles de que estaba a punto de estallar sería contar hasta tres, avisando de antemano que estaba a punto de gritar. En cuanto veo que mis ánimos se están cargando, les digo, "Estoy a punto de enfadarme de verdad, voy a contar hasta tres y os quiero a todos sentados a la mesa...".

Con esta señal su cerebro sabe inmediatamente que están sobrepasando el límite de mi paciencia (que si, como la de todos, tiene un límite) y enseguida obedecen. Ellos tienen una señal de aviso que les sirve para reaccionar y a todos nos parece un trato justo. Si no lo has hecho, no lo hagas; acuerda con tus hijos un “protocolo de emergencia” y ahorraréis gritos y disgustos.

### **3. Actúa como si fuera sordo**

Para llamar la atención de una persona sorda no la puedes gritar (ni tampoco hablar), porque simplemente no te puede escuchar. Con un hijo que está absorto mirando algo o enloquecido jugando con sus hermanos puede pasar lo mismo. El colectivo de personas sordas utiliza otras estrategias para llamar la atención de sus compañeros sordos.

La que más utilizo en casa es tocar el hombro de mis hijos para llamar su atención. El contacto físico hace que podamos llegar al cerebro del niño por una vía poco habitual lo que provocará su sorpresa y aumentará la probabilidad de que nos preste atención.

### **4. ¿Has probado a pedirlo por favor?**

La palabra mágica, no solo funciona con los adultos. Los niños también prestan más atención cuando les pedimos las cosas por favor. Desde los dos años de edad los niños desarrollan su instinto altruista y son más proclives a actuar de una determinada manera cuando perciben que están ayudando a otra persona. Pedir al niño que, por favor, nos escuche o nos ayude, aumentará las probabilidades de que el niño preste la atención.

### **5. Díselo al oído**

Esta es una estrategia que me funciona especialmente bien. Cuando decimos algo al oído normalmente ponemos la mano alrededor de la oreja, permitiendo el contacto físico. Ese contacto físico hará que su cerebro segregue oxitocina (la hormona del vínculo y la unión) facilitando que el niño te preste más atención.

Así mismo, cuando susurramos, su atención auditiva tiene que esforzarse por escuchar tu mensaje con lo que conseguiremos que (1) se concentre (2) se calme (3) entienda el mensaje que le queremos transmitir. Si al terminar el mensaje secreto lo acompañamos con un *Venga, obedece, gamberrote* el éxito está casi asegurado. Es una técnica que realmente funciona muy bien. Al fin y al cabo ¿a qué niño no le entusiasma conocer un secreto?

### **6. Ponte al nivel de sus ojos**

Uno de los mayores errores de los padres que quieren que sus hijos les hagan caso es hablarles en la región periférica del campo visual. En esta región periférica los estímulos son percibidos por el cerebro como irrelevantes. Si les hablas a tus hijos de pie (mientras ellos están sentados en el suelo) o

desde su espalda (mientras juegan a la consola) la probabilidad de que te hagan caso es muy pequeña. En esa disposición tú y tus intenciones resultáis irrelevantes. No es de extrañar que el padre o madre que se siente ignorado se frustre y acabe gritando, pero esto se podría evitar simplemente agachándote y poniéndote al nivel de sus ojos. Si sus ojos miran a tus ojos es muy probable que su cerebro también escuche tus palabras.

## **7. Sácale del contexto**

Cuando el niño está absorto en un juego o saltando sobre la cama con sus hermanos es difícil que te pueda atender. En estos casos sólo suele haber dos alternativas para conseguir que el niño preste atención a tus palabras. Una, es gritarle. La otra es sacarle del contexto que le tiene absorto. Si está jugando a la consola (cosa poco recomendable a estas edades), dile que la pare un momento, y si está en el cuarto de juegos o saltando sobre la cama, quizás te puedas tumbar en ella y, cuando salte sobre ti (que lo hará) puedes atraparlo y llevaros al cuarto de al lado. Si le sacas del contexto que le tiene absorto la probabilidad de que pueda escuchar lo que le dices aumentará.

## **8. ¡Grita! pero grita sin ira...**

Gritar no tiene por qué ser necesariamente malo. Lo malo suele ser la ira que acompaña al grito. Para sortear esa ira prueba este pequeño truco. Justo antes de que estés a punto de perder la paciencia, pega un grito gamberro. Grita a tus hijos que te hagan caso y lánzate a por ellos con una guerra de cosquillas, achuchones o pellizcos. Puede que la calma no llegue inmediatamente a tu hogar, pero descargarás la energía negativa y, cuando acabe la pelea, ellos estarán más dispuestos a obedecer. Así que si lo necesitas, ¡Grita!... pero grita para jugar.

Prueba estas estrategias. Comienza con la 1 y la 2 y vete combinándolas con las demás. Verás cómo te resulta mucho más fácil conseguir que tus hijos te escuchen sin necesidad de gritar. Os ahorraréis muchos disgustos y vuestra relación no se resentirá.

Alvaro Bilbao es neuropsicólogo y psicoterapeuta

## 37, Cómo manejarse con crisis de pánico

Aleteia, 19 mayo, 2016

En mi último post, *Tuve miedo de tener miedo, Un relato sobre el síndrome del pánico*, contaba sobre cómo es sufrir eso, cuáles son los síntomas más comunes, existen varios, hablé cómo es el día a día de un paciente y, ahora, quiero hablar cómo es, de hecho, tener esa enfermedad.

La llamo enfermedad porque me dejaba imposibilitada para hacer las cosas comunes del día a día: entonces, es enfermedad. Pero, para la medicina, es trastorno.

Aprovecho para enfatizar que no soy médica, **soy sólo una paciente contando cómo es la relación con el trastorno / enfermedad**. Además de eso, ¿vamos a hablar del tratamiento también? Sí, vamos.

### Para pacientes

#### *La crisis no escoge lugar*

Sí, no escoge lugar. Cualquier lugar es lugar. Para algunas personas, incluida yo, bastaba intentar salir de casa para que empezara la crisis. Mi primer síntoma era el enojo y luego el cansancio en las piernas y el resto venían subsecuentemente.

Para otras personas, empieza con la llamada fobia social, miedo de estar en medio de otras personas. Tomar transporte público también puede desencadenar una crisis. En fin, para cada persona funciona de una manera. Entonces, no juzgues a una persona porque de la nada, nunca es de la nada, empieza a entrar en crisis.

#### *Cuando comienza la crisis, ¿qué hago?*

No hagas nada. Sólo espera que termine. Nuestro mayor problema es luchar contra los síntomas a la hora en que ellos están en ebullición. No podemos vencerlos en ese momento, pero podemos dejarlos con el menor poder posible al no enfrentarlos durante esos minutos de crisis. Hay quien logra disminuir los síntomas con ejercicios de respiración y vuelve la crisis menos intensa. Yo nunca logré hacer eso, pero quien lo logre, por favor, dígame cómo lo hace.

#### *¿Puedo tener un ataque cardíaco durante una crisis?*



No se conoce ningún caso. Por más que los latidos cardíacos se aceleren, a no ser que sufras de un problema de corazón, no tendrás un ataque fulminante.

### ***No compares tu crisis con la de otras personas***

La gente tiene la pésima manía de compararse. Durante una crisis, cada persona reacciona de una manera. Algunos síntomas son muy comunes, pero hay quien tiene otros y eso no quiere decir que sientan más o menos. Tener Síndrome de Pánico es infernal en cualquier etapa, no existe más o menos.

### ***¿Puedo morir durante una crisis?***

Puedes morir de cualquier cosa, pero decir que morirás por los síntomas de pánico, no. Quédate tranquilo. Estos duran alrededor de 40 minutos. Difícilmente más que eso. Recuerdo que mi crisis más fuerte duró unos 40 minutos, pero las demás eran de máximo 30 minutos. Después paraba. Era cansado, exhaustivo. Yo sentía como si hubiera corrido una maratón de tanto cansancio físico.

### **Para no pacientes**

#### ***Deja de juzgar.***

Tú, no paciente, ayuda a quien necesite en lugar de poner el dedo en la llaga. Cuando fui diagnosticada de verdad con síndrome de pánico, oí de todo. Desde que tenía una enfermedad de rica hasta que necesitaba ser fuerte y sacar cosas de mi cabeza. ¡No funciona así!

Desgraciadamente no tenemos un botón de enciende y apaga. **No logramos detener algo que viene dentro de nosotros**, tal vez con el tiempo, eso suceda. Pero, quien ha descubierto la enfermedad hace poco, raramente tiene control sobre crisis y síntomas.

Hay personas que tienen crisis durante años y hasta hoy no logran tener el control sobre nada. **No se trata de control, sino de autoconocimiento.**

Es horrible cuando tú, que no atraviesas nuestro dolor, dices que nuestro sufrimiento es fingido, es falta de Dios, es falta de fe, es cosa de gente débil, es cosa de gente que no sabe lidiar con sus problemas. Eso causa más sufrimiento para quien intenta lidiar con la enfermedad.

¿Conoces a una persona que tenga síndrome de pánico? ¿Está teniendo una crisis a tu lado? **Toma agua helada y pónsela en la nuca. Llévela a un lugar donde circule el aire. No te quedes pidiéndole que se calme, eso empeorará todo.**

**Toma sus manos sudadas (las manos sudan mucho) y dile que vas a estar todo bien. Abrázala, si lo consideras necesario.**

Ese momento de crisis es cuando **pensamos que vamos a morir y entonces la actitud que nos demuestre lo contrario, hace que los síntomas disminuyan.**

Cuando me pasaba, no quería que la gente viera que lo pasaba mal. Normalmente me cubría la cara para no ver a nadie y no lograba hablar. Me quedaba inmóvil y sin hablar. Ese era mi momento de desconectar del mundo hasta que los síntomas desaparecieran.

## **Tratamiento**

El inicio de mi tratamiento fue directamente con **antidepresivos**. Yo estaba en auge de crisis diarias y ya no estaba en condiciones de tener una vida social. Tuve que ir de prisa a una emergencia psiquiátrica y de ahí ya empecé el proceso de disminución de los síntomas.

Para mí fue un periodo cruel. Tal vez a causa de eso mucha gente desiste, porque cada organismo reacciona de una manera distinta a los efectos colaterales de cada medicamento y ese periodo de adaptación es doloroso.

No fue fácil para mí, sentí fuertes efectos colaterales por unos 20 días. Después pasó.

Para quien ha decidido buscar un psiquiatra, es importante recordar que **debes conversar y sentirse seguro con quien te está atendiendo**. Si no confías que ese profesional puede ayudarte, entonces el proceso de recuperación se vuelve aún más doloroso y largo.

Lo mismo vale para el psicólogo que te atienda, establecer una relación de confianza con este tipo de médico es muy importante. De ahí saldrá tu pasaporte para volver a vivir ya que durante las varias crisis, es casi imposible tener una vida social.

Hay quien opta por **tratamientos alternativos** y eso no está mal. Lo importante es buscar ayuda en lugar de quedarse sufriendo y sin buscar soluciones para el problema.

Si has optado por esos tratamientos, es otra relación de confianza y disciplina. No habrá mejoría si no hay compromiso con tu tratamiento.

Al final de todo, sólo pido que **no desistas de ti mismo**.

## 38, Cuídate de quienes siembran desesperanzas y fracasos

Aleteia, 22 mayo, 2016

Las personas optimistas creen que siempre pueden dar lo mejor de sí a medida que avanza en su futuro. Al despertar, lo hacen con alegría y no consiguen ninguna razón para no ser mejores en esta nueva oportunidad de vida, y tienen mucha razón. Así, debemos ser los cristianos, dar lo mejor de nosotros cada día, ser optimistas y alegres, en donde las circunstancias y los fracasos anteriores no deben importarnos ni pesarnos, por el contrario, estas deben ser trampolín hacia una nueva y mejor versión de nosotros mismos. Con fe y esperanza, esperamos una mejoría en la vida.

Pero, en cambio, se encuentran los que siembran desesperanzas y fracasos, los que ven lo malo de cada cosa y a través de ellas quieren que los demás también experimenten y vean la vida como ellos la ven. Van por la vida como si su misión fuese romper sueños e ilusiones de la gente. Estos son los pesimistas. Ellos han elegido un tipo de vida donde los resultados negativos son los que pesan en su estilo de hacer las cosas. Ellos no miran el futuro como una oportunidad más, sino que ven un futuro sombrío, un futuro oscuro que anhelan sembrar en los demás como causa de sus propios fracasos. A menudo, ellos basan su vida en el pasado, donde les gusta pasar un buen rato

### **¡Cuidado con los que siembran desesperanzas y calamidades!**

Hay muchos en este mundo que tienen la penosa costumbre de sembrar dudas entre lo demás, muchos de ellos están entre nosotros, compañeros de trabajos, “amigos” e incluso familiares cercanos. Viven distorsionando la realidad y agigantando el peso de las calamidades, con eso, solo quieren esparcir sus temores internos a los demás, son los que llamamos los asesinos de esperanzas, los que abonan en el campo de los abandonos y de la sequía.

Generalmente estas personas, tiene una espiritualidad muy débil, se profundizan más que todos en aquello que es intelectual y lógico. En tiempos de Jesús, existían muchos de ellos. Pero Jesús, con mucha paciencia y mucha caridad, soporta las peores desesperanzas de su pueblo, las peores acusaciones y las más fuertes denuncias. Ellos intentaron doblegarlo, pero Jesús nunca se desanimó, prosiguió con su misión de anunciar el Amor y el Perdón del Padre bueno que a todos nos espera.

Tenemos que aceptar que, en medio de nosotros, siempre tendremos a esos sembradores de calamidades, esos que, con sus falsedades, intentarán golpearnos el alma, para que nos sintamos abatidos y presos de los miedos que ellos mismos padecen, y así abandonemos nuestra fe y nuestra esperanza. Ellos sólo persiguen que todos a su alrededor, sientan sus miedos y sus derrotas. Jesús nos enseña a resistir, a ser auténticos y por sobre todo nos enseña que tenemos que ser perseverantes, aún en las peores circunstancias.

## ¿Qué hacer?

Como buenos cristianos, **¿cuál debe ser nuestra respuesta ante este tipo de personas?**... ¡Cuidado!, el mundo te dice: “aléjate de las personas tóxicas” como comúnmente le dicen, pero, ¿acaso Jesús se alejó de Pedro, sabiendo que este lo negaría? ¿Él se alejó de la conducta violenta de Juan y Santiago, apodados los hijos de trueno debido a que eran impulsivos? o que tal del incrédulo Tomás, ¿lo hizo separar del grupo?... Todos los discípulos de Jesús tenían grandes defectos, ellos no habían comprendido bien el mensaje de Jesús, su mensaje de fe y amor. Jesús nunca se alejó de ellos y a través de sus manifestaciones de compasión, de misericordia y de fe, cada uno de ellos comenzó a experimentar una transformación en su corazón, ¡todos menos uno!, que ya se había cerrado al amor.

Es el mejor ejemplo que debemos seguir si queremos también que estas personas experimenten un cambio en sus vidas, mostrarles manifestaciones de amor, esforzarnos en mostrarles que, a través de la fe y la perseverancia, todo se puede alcanzar.

Pocos serían los conversos si aquellos Santos de toda la historia de la Iglesia, no hubiesen perseverado a través de su ejemplo de fe y fidelidad a Cristo, en transmitir el amor, la compasión y el perdón de Dios, haciéndoles ver a los demás que, más allá de cualquier prueba, adversidad o circunstancia difícil, hay Alguien que nos espera, está la máxima felicidad que podamos lograr tener en el momento de nuestro nacimiento al Cielo.

Qriswell Quero

## 39, Educar en la afectividad

Aleteia, 31 mayo, 2016

Algunas veces hemos escuchado: mi hijo rebasa los treinta años, no se ha estabilizado en un trabajo, se ha divorciado y vive con nosotros despreocupadamente. Desde niño fue un chico inteligente, lo educamos con amor y le dimos todos los medios para que tuviera una buena educación. ¿Qué hicimos mal?

### *¿Qué es educar la afectividad?*

Educar la afectividad es precisamente ayudar a tu hijo a no estar a merced de sus propios sentimientos y/o emociones. **Ayudarle a gobernarlos con la razón no significa reprimirlos, sino encauzarlos.**

Se enfoca a **enseñar a los hijos a impregnar de racionalidad todos los impulsos sensitivos para que no queden a merced de sus apetitos sensibles, emociones y sentimientos**; de manera que **adquieran la capacidad de hacer lo que se debe y no únicamente lo que les place**. Lo contrario es orientarlos al fracaso de toda su vida en los aspectos más esenciales.

### **Actitudes que NO son educar la afectividad**

#### **DE NIÑO HASTA DIEZ U ONCE AÑOS**

- Si no quiere hacer sus primeras tareas, no le insistas; será niño, pero tiene sus derechos.
- Si no quiere ir a la escuela porque hace frío, déjalo en la cama, total, ni que se fuera a graduar ya en la universidad.
- Si no le gusta perder en los juegos, dale la razón y que se quede con *todas las canicas*, no importa que no aprenda a perder sin patear, eso lo va a convertir en un triunfador necesariamente, pues en los negocios cuando pierda, se va a arrebatar.
- Si con cara de enojado o sufrimiento te dice que no tiene hambre y que además no le gusta la comida, prepárale otra inmediatamente, si no, va a pensar que no lo quieres.
- Calma sus berrinches dándole lo que quiere, sobre todo si se tira al suelo, aguanta la respiración y se pone morado.
- Déjalo que rompa las cosas o que quiera llamar la atención interrumpiendo a gritos las charlas, aunque estés con visitas o en casa ajena, más vale que pases una vergüenza a que tu niño agarre un trauma por coartarle su espontaneidad.
- Nada de nalgadas, ahí se encuentra el centro neurálgico de su autoestima.

- Ante cualquier duda o posible trastorno de conducta, no te cuestiones como educador, acude al psicólogo, que arreglará todo.

## **DE ADOLESCENTE DE DOCE A DIEZ Y SEIS AÑOS**

- Alábalo por sistema independientemente de su comportamiento, que si se porta mal tarde o temprano cambiará, pues tiene todo para ser un buen chico. Además de esa manera fortalecerás su ego y eso lo hará sentirse feliz consigo mismo, es lo propio de los triunfadores.
- No importa que fracase en sus estudios a causa de su vagancia, si pide o pone condiciones *para seguir estudiando*, como un cambio de escuela, de horarios, de rumbo o un coche para no usar el proletario camión, concédeselo, a la tercera o cuarta oportunidad se ubicará y funcionará. Todo menos que deje definitivamente la escuela y ni pensar en ponerlo a trabajar.
- No importa que maltrate a sus padres o hermanos, solo está en una etapa normal en donde busca autoafirmarse y nada más; sólo hay que dejar hacer, dejar pasar... y tiempo al tiempo.
- Si exigen cosas caras e impropias de su edad, concédeselas para que tenga lo que tú no tuviste, por aquello de que fuiste pobre, además, eso le dará clase; y se lo merece por ser tu hijo, para eso trabajas duro.
- No le exijas nunca todo lo que puede hacer, rebaja tus exigencias al fin y al cabo algo es algo, y nada es nada; el seis de promedio general es aprobatorio, ni que fuera a ser científico.
- Si bebe alcohol o llega a deshoras, déjalo en paz, solo se es joven una vez en la vida.
- Si por beber alcohol choca el auto, déjalo dormir la mona mientras pagas las facturas, y si sientes que te gana el coraje, quítatelo recordándolo cuando era bebé.
- Si embaraza a su novia da la cara por él, paga el parto, compra los pañales y la leche, mantén a los dos, lo importante es que no abandone los estudios por ponerse a trabajar y hacerla de papá.

## **DE JOVEN DE DIEZ Y SEIS A VEINTICINCO AÑOS**

- No importa que aún no trabaje y derroche dinero, afortunadamente ganas bien y eso es relativo, pues el dinero se hizo redondo para que ruede y de papel para que vuele.
- Si lo pide, págale un departamento para que viva solo, no importa que satisfaga sus gustos y caprichos personales sin pensar en las necesidades de los demás, es parte de un proceso de autonomía hacia la madurez.
- No lo culpes de nada, suceda lo que suceda, es la primera vez que vive y tiene derecho a la inexperiencia. Así que para aprender tiene licencia para echar a perder, eso de la libertad responsable... ya será para después.
- No cuestiones ni critiques nunca los que dice o lo que hace pues ya creció, déjalo ser él, pues lo propio de su edad es ser él mismo, aunque diga palabras soeces o ande en paños menores por la casa.

- Acepta que rebaje los ideales de su vida para que no sufra posibles decepciones, no le menciones la palabra vocación, tiene razón en no estudiar una carrera exigente en la que se termine trabajando más, sin ganar tanto, debe haber otras opciones.
- Ante su irresponsabilidad y falta de compromiso en sus obligaciones de familia, no te confrontes con él, piensa que debe recordarte como un padre amoroso y comprensivo.
- Si abandona los estudios, si puedes, consíguele un puesto en la compañía de un amigo, ponle su propio negocio o herédalo en vida, y no te olvides de procurar casarlo bien, no tiene por qué sufrir o ser un fracaso.

***Los hijos consentidos suelen sentirse muy defraudados cuando al incorporarse a la vida adulta chocan con la realidad, esos choques les descubren que su autoestima está mal fundamentada y por lo tanto no es real. Se encuentran cara a cara con sus limitaciones y defectos; por primera vez alguien que les dice que se han equivocado en algo o que tienen la culpa de algo que no ha salido bien. Después de tantos años de oír que todo lo que hacían era maravilloso, estos hijos no son capaces de aceptar la más pequeña corrección o la más delicada crítica. Después de tanto tiempo de vivir para sí mismos, les resulta muy problemático salir de su egocentrismo. Ello suele originar importantes alteraciones de la conducta. Educar la afectividad adquiere una gran importancia en esta época de deslealtades, claudicaciones, de tanta separación matrimonial, divorcio, disputas conyugales, etc.***

***Por Orfa Astorga de Lira***

## 40, *Bullying*, intimidación, de padres a hijos

Aleteia, 6 junio, 2016

El *bullying*, sin querer, puede empezar a fomentarse desde la tranquilidad del hogar, con esos comentarios mordaces, despectivos, injuriosos, etc. que los padres hacen delante de los hijos, sobre otras personas.

Esos comentarios suelen fomentar en los hijos xenofobia, racismo, intolerancia, abuso de fuerza, discriminación, burla por el físico o imagen, etc., de eso, solamente hay un pequeño paso para desencadenar el chispazo del crimen del *bullying*.

Los padres deben comprender que sus comentarios, hechos o actitudes despectivas o agresivas, tienen consecuencias directas sobre el comportamiento de los hijos. Estas son algunas formas de promover el *bullying* en los hijos:

### **Ocasiones en las que los padres pueden sembrar la semilla del *Bullying* en sus hijos**

1. Cuando critican a las víctimas del *bullying* al decir *Algo habrán hecho. No saben defenderse.*
2. Cuando critican a los que son pacíficos y no quieren meterse en peleas, animando a los promotores del *bullying*: *Son unos cobardes, dejan que todo el mundo haga lo que quiera, no imponen su autoridad.*
3. Cuando critican a todo lo que sea inclusión, flexibilidad, generosidad, comprensión, caridad, respeto, etc.
4. Cuando critican aseverando que todos hacen todo mal, y nosotros lo hacemos todo bien.
5. Cuando critican con expresiones faciales o lenguaje corporal, indicando el disgusto de estar con alguien, que no les cae bien.
6. Cuando critican a los profesores que castigan a los responsables del *Bullying*.
7. Cuando critican despiadadamente a otros familiares o amigos comunes, en relación con sus gastos o ingresos, situación económica, problemas familiares, etc.



8. Cuando critican de forma hiriente o ridiculizadora, los artículos de opinión, noticias o personas en los medios de comunicación.
9. Cuando critican perversamente, atentando contra la autoestima y dignidad de otras personas, en frases como: *No valen para nada. Por mucho que se esfuercen no lo van a conseguir. No vale la pena, ni que lo intenten. No son capaces. Por su culpa, nosotros estamos así.*
10. Cuando critican negativamente todo lo que sucede, expresando intolerancia hacia lo diferente o ignorado.
11. Cuando critican sobre colectivos diferentes a ellos, por su fe, raza, etnia, color, situación económica, cultural, salud, presencia, etc.
12. Cuando critican sobre todo lo que se oye o ve en la televisión, en determinados programas, sin ejercer el derecho de cambiar el canal.

En el mismo hogar puede empezar la siembra de la semilla del odio, pues cuando los hijos llegan a tener poder, en grupo o en solitario, contra otra persona diferente, se le viene el recuerdo de las injurias que sus padres han dicho, sobre determinadas personas. Casi siempre indefensas o en minoría.

Recordemos que **los padres deben ser para sus hijos los modelos de virtudes, por eso es importante examinar las propias conductas y evitar todo aquello que afecte negativamente a los hijos.**

# 41, Bullying, intimidación, de niños a niños

Aleteia, 6 junio, 2016

El *bullying* es uno de los mayores problemas que existen actualmente en las escuelas de todo el mundo. Un problema que siempre ha existido – siempre ha habido acoso y burlas entre compañeros, desde que existe la misma escuela – pero que antes, o se minimizaba, ¡son cosas de niños!, o se solucionaba ejerciendo una violencia limitadora por parte de profesores y padres.

¿Qué asusta hoy del *bullying*? Que cuando salen los casos a la luz, muchas veces de forma trágica, el niño lleva cierto tiempo soportando un sufrimiento enorme sin que nadie lo sepa. Y **se producen situaciones que, de haberse sabido y atajado cuando sólo eran pequeños problemas de convivencia entre niños, habrían podido evitarse**. Es como un cáncer que ya ha hecho metástasis por no haberse tratado a tiempo.

Actualmente, existen muchas guías para padres y educadores, para prevenir y denunciar los casos de acoso. Pero ¿qué hacer cuando el agresor es tu hijo? **Ningún niño nace siendo un agresor**: muchas veces, contexto escolar, amistades, inmadurez y falta de guía llevan a un menor a hacer *bullying* a otro.

¿Cómo intervenir antes de que el problema se vaya de las manos? Esa cuestión se la planteó valientemente una **madre y bloguera estadounidense, Leslie Blanchard**, católica y madre de cinco hijos, cuando se dio cuenta de que una de sus hijas y sus amigas excluían y trataban mal a otra compañera que sólo quería ser del grupo. La madre se dio cuenta de que su hija estaba actuando mal, y decidió darle una lección antes de que la cosa fuese a mayores.

Del caso contado por esta mujer, hay una serie de enseñanzas que es bueno tener en cuenta:

**1. El *bullying* no es sólo cosa de escuelas de barrios marginales**, ni el niño acosador necesariamente procede de una familia desestructurada o problemática. Estos factores influyen, pero no son determinantes: se puede dar en contextos *normales*.

**2. Un padre no debe bajar la guardia nunca**. Es muy importante hablar con los hijos, implicarse en sus vivencias y guiarles en sus relaciones sociales. Educación y valores no es solo hacer de tu hijo un buen estudiante, sino también un buen compañero. En el caso de Leslie, fue una conversación con su hija la que le abrió los ojos ante el problema, y le permitió actuar a tiempo.

Los padres no se *meten* en las interacciones sociales de sus hijos, ¡pero es un campo en el que los niños también necesitan aprender y ser guiados!

**3. El bullying no es un problema que aparece de repente**, sino la fase final de un proceso que empieza con el descarte: un niño o un grupo de niños descartan a otro, por la razón que sea: torpeza en juegos, porque es *nuevo*, tímido, por el color de su piel o procedencia. En el caso de Leslie, fue detectar esta actitud en las palabras que empleaba su hija para hablar de la otra niña lo que hizo encender sus alarmas.

**4. Como dice ella misma, no es suficiente con educar a los hijos a ser buenos chicos**, pues esto transmite la idea de que, mientras no haya insultos o golpes, mientras no haya crueldad manifiesta, no están actuando mal. Y no es verdad. El maltrato físico o psicológico es como la fiebre, es el indicador de un mal.

¿Cuáles fueron las estrategias que llevó a cabo Leslie con su hija? Fundamentalmente una: No criminalizar a su hija, pues **la verdadera medicina es hacerle descubrir por sí misma que está actuando mal, y cuáles son las razones que le llevan a ello.**

**1. Obligarla a conocer a su víctima:** Tenía que encontrar tres cosas buenas en la otra niña y contárselas a su madre. Supuso una lucha con su hija, pero Leslie sabía que no podía ceder. Sólo conocer de verdad a los demás ayuda a superar los prejuicios.

**2. Involucrar a los demás padres**, incluyendo a los padres de la niña que estaba siendo dejada de lado.

**3. Enseñar a su hija a tratar bien a todos**, a estar abierta y a no dejarse llevar por las primeras impresiones al conocer a otras personas.

Al final, ambas niñas acabaron siendo muy buenas amigas, pero: *la que más ganó de esta experiencia fue mi hija. Ahora va a la universidad y tiene un grupo de amigos muy diverso. Es amable, le gusta incluir a todo el mundo y está abierta a todo tipo de personas. Cuando era maleable yo estaba ahí para guiarla*, Leslie. Esa es la lección que todos los padres deberían aprender.

Inma Álvarez

## 42, Consejos para liberarse del pasado

Aleteia, 12 junio, 2016

Cuántas veces nos vemos agarrados a recuerdos, a imágenes de antes, a personas del pasado, sin darnos cuenta de que para vivir nuestro y agarrar el futuro, es necesario crear un vacío en nuestras vidas, dejando de lado ciertos sentimientos y angustias que determinados recuerdos nos causan.

Hay muchas personas que viven ancladas en momentos del pasado que ya no existen; eso impide que vivan su realidad, disfruten del presente y piensen en su futuro. Vivir en el pasado desbarata los sueños y metas, además de apartar a los demás de tu vida.

*Si no está en tus manos poder cambiar una situación que te causa dolor, siempre podrás elegir la actitud con la que te enfrentarás a ese sufrimiento, Víctor Frankl.*

### **Pasos para soltar el pasado**

Hay muchas formas de liberarse y desprenderse del pasado, de dejar de lado los recuerdos y de conseguir realizar el famoso *carpe diem* para vivir el momento, el ahora, el presente. ¿Ya te has parado a pensar en los momentos felices y bonitos que vives cada día?

Una conversación con un amigo, una sonrisa de tu pareja, un abrazo de tu hijo. Mientras tanto, no basta solamente pensar en ellos, vívelos cuando están sucediendo, no te distraigas, deja de mirar el celular, apaga la televisión y disfruta el presente con los cinco sentidos.

*Si el presente intentara juzgar el pasado, perderá el futuro, Winston Churchill.*

Por tanto, para disfrutar nuestro presente y nuestro futuro, es necesario liberar el pasado al cual nos apegamos, muchas veces sin sentido. Déjalo ir, guárdalo y sigue viviendo, tu vida espera para ser vivida. Simples consejos para que consigas liberarte de tu pasado:

### **Aceptar**

El pasado no puede cambiarse con todo, presente y futuro sí. Por tanto, acepta lo que sucedió y libérate de la culpa que cargas sobre tus hombros, por ejemplo, en confesión, que ya no te permite ni ver el futuro ni sentir el ahora. La aceptación es fundamental para poder encarar los problemas de frente.

## **Aprender**

De todos los incidentes que sucedieron en el pasado, puedes extraer alguna enseñanza. Ya sabemos lo que no debemos volver a hacer, lo que tendremos que evitar. Si volvemos a cometer el mismo error que ocurrió en el pasado, ya no es un error, es una elección. Ya que puedes escoger, ¿prefieres seguir agarrado al pasado o aprovechar cada segundo de este momento?

## **Perdonar**

En muchas ocasiones no conseguimos perdonar a una persona que nos hizo daño, a un amigo que nos engañó. Sin embargo, eso permitiría que el rencor disminuyese, pues perdonar es una forma de seguir en paz con nosotros mismos y con los demás. Perdona a los demás, pero perdona de verdad, sin falsedad, y perdónate también a tí mismo. Solamente de esta forma te librarás de las cadenas que te mantienen prisionero de un pasado que no puedes cambiar.

## **Agarra el futuro**

Permítete soñar, piensa cómo quieres que sea tu vida en el futuro, y haz lo posible para que ese sueño se vuelva realidad. Define un objetivo y los pasos para alcanzarlo. ¿Cómo es la casa en que quieres vivir? ¿A qué lugares quieres viajar? ¿Qué trabajo quieres tener? ¿Cómo es tu persona ideal?

Si crees que todo depende de la suerte o de otras personas, estás muy equivocado, pues la única persona capaz de volver reales tus sueños eres tú mismo. Nadie va a ir a tu casa y a ofrecerte el trabajo de tus sueños, el hombre o mujer que siempre soñaste no se va a presentar de un día a otro ante ti, ni una varita mágica te va a dar ese hogar que quieres.

Sal y agarra tu futuro. Una vez que hayas establecido tus objetivos, piensa en los pasos a seguir, usa calendario y planea detalles. De vez en cuando, analiza progresos y corrige errores cometidos. Con todo, ten en cuenta que tus objetivos tendrán que ser claros y concisos, tendrán que ser posibles y realistas.

*El futuro tiene muchos nombres. Para los débiles es lo inalcanzable. Para los temerosos, lo desconocido. Para los valientes es la oportunidad, Víctor Hugo*

## 43, La tercera edad puede ser la mejor edad

Aleteia, 21 junio, 2016

Con tres hijos, cinco nietos y una bisnieta soy un hombre feliz. ¿No es bonita? Está claro que tengo problemas, como miles de otros ancianos y brasileños que se enfrentan al desafío de vivir en este País que amamos, pero que es tan complicado y aún tan poco desarrollado cultural y éticamente.

Les confieso con toda sinceridad: a los 83 años, vivo la mejor fase de mi vida. Me río de quienes dudan de mi palabra y les da miedo envejecer. Al hacer balance de las ventajas y desventajas de la tercera edad, percibo en mi caso personal que el saldo es largamente positivo. Y detallaré un poco las razones de esa conclusión.

Siento que soy hoy un ser humano mucho más feliz y más realizado que otros inmaduros, radicales e inexpertos que consideran una estupidez creer que la tercera edad pueda ser la mejor edad. No generalizo esa posibilidad, pero, en base a mi experiencia personal, doy mi opinión. Estas son mis razones:

- Hoy, entiendo mejor a la humanidad.
- Tolero más a las personas, pues tengo mucha mayor conciencia de mis limitaciones.
- Adoro mi trabajo profesional, como periodista, profesor, jurado y consultor independiente.
- Así, siento gran alegría de poder trabajar hasta 8 o 10 horas al día, desde 1950, por tanto desde hace 66 años.
- Por trabajar más, gano un poco más y puedo vivir con más dignidad, por no depender de la pensión miserable que recibo.
- Puedo disfrutar lo mejor de la vida.
- Viajo cuatro veces al año por el mundo para trabajar y consigo parar un poco para descansar.
- Adoro degustar los mejores platos y los mejores vinos, sin hacer excesos.
- Tengo un inmenso placer en escuchar diariamente la mejor música del mundo y de dar mi contribución política.
- Tendría más de una docena de razones para añadir aquí, pero creo que estas bastan, como ejemplos.

Digo todo eso porque leí en este Facebook un pequeño texto de una colega a quien aprecio mucho. Para mi amiga, *imbécil es quien dice que ese período, la tercera edad, es la mejor edad*. No me sentí ofendido con la etiqueta de *imbécil* que colocó en mi cabeza por simple divergencia de opinión. Discrepo de esa visión tan extrema. Y todo lo que escribo aquí es para

demostrar que la tercera edad puede ser algo extraordinario. Estas son mis razones.

## **DIEZ COSAS SEGURAS**

Resumo a continuación, de forma muy sintética, las razones que pueden hacer que yo, tú y cualquiera puedan llegar a la “mejor edad” cuando muchos se sienten acabados y decadentes.

**1. APRENDE A ENVEJECER.** La mejor edad resulta de la experiencia acumulada por el ser humano, en conocimiento y sabiduría, en el sentido de saber vivir mejor. Lo que es esencial para llegar a este resultado tan positivo consiste, a mi ver, en aprender a envejecer. En sentido me siento privilegiado, porque creo que lo logré.

**2. ACUMULA CULTURA Y SABIDURÍA.** De forma bien explícita: cultura y sabiduría son acumulativas. Nuestro cerebro se asemeja a un granero en que se acumula la experiencia adquirida a lo largo de nuestra vida, como saldo de todo lo que aprendemos con nuestros errores y nuestros aciertos.

**3. HAZ LA MÁS DURA AUTOCRÍTICA.** Sé implacable contigo mismo. Pon en duda tu propia capacidad, tu pretensión inteligencia y talento. Nunca te juzgues un genio, aunque tus amigos y aduladores repitan ese elogio todos los días. Sólo créelo después de recibir el Premio Nobel. No evolucionarás si no haces una evolución diaria de tu existencia, trabajo, problemas y desafíos. Sin esa revisión permanente de metas y objetivos, tenderás a sentirse frustrado, sin perspectiva. Y una advertencia: esa autocrítica permanente no tiene nada de humillante. Al contrario, nos da una sensación de confianza y de capacidad de perfección permanente.

**4. ARREPIÉNTETE DE TUS ERRORES.** Conozco personas que insisten en proclamar que no se arrepienten de nada de lo que hicieron en su vida. Pobres diablos. De dos, una: no tienen la menor autocrítica o se juzgan perfectos, verdaderos santos. Por mi parte, confieso que me arrepiento, todos los días, de los errores que cometí a lo largo de la vida, el año pasado o hace media hora.

**5. DE QUÉ ME ARREPIENTO.** Me arrepiento de mil cosas que hice en mi vida. De haber sido muy radical en mi juventud. De haber sido muchas veces pretencioso cuando aprendía un poco más que los demás. De haber sido arrogante con los que se me enfrentaban sin mucha preparación. De haber sido cruel y arrogante con mis interlocutores. Pero, bendigo las lecciones que recibí cuando me sentí castigado e incluso humillado por otros, más capaces o más cultos que yo. En síntesis, tener plena conciencia de nuestros errores es condición esencial para la perfección permanente del ser humano. Equivale a un salto psicológico y espiritual.

**6. CUIDA DE TU SALUD. OBSESIVAMENTE.** La salud en la tercera edad depende de cómo viví y de los cuidados personales que tuve desde la infancia hasta hoy. La vejez sin salud o sin calidad de vida es un infierno prolongado. Nunca fui un modelo en este área. Fumé de los 20 a los 40 años. Desde mi juventud hasta los 40 años, cometí excesos gastronómicos, de diversiones y de

trabajo. Felizmente, abandoné el cigarro aún a tiempo de salvar mis pulmones. En cuanto a la forma física, hace sólo tres años me convencí de que debía reeducar mis hábitos alimentarios y eliminar DEFINITIVAMENTE el sobrepeso, pero de forma lenta y continua. Es lo que hago desde hace 26 meses.

**7. RELACIÓNAME BIEN.** Mira lo que sucede, con tanta frecuencia, aquí en esta red social, en los comentarios o en las discusiones. Los inmaduros son los que dan un *show* de estupidez, con su placer idiota de siempre *patear el palo de la tienda* en cualquier debate. Quieren impresionar a la platea por su osadía verbal, o mejor, su ignorancia. Si llegaste aquí, quizás no necesites mucho este consejo. Pero nunca sobre recordar que nuestra relación con cualquier interlocutor debe ser marcada por educación, equilibrio, paciencia y capacidad de reflexión permanente.

**8. LA VIDA ES LA GRAN ESCUELA.** Aprender con la vida es una conquista que no tiene precio. En especial cuando aprendes a ser más sencillo, más humilde y respetar a tu semejante, siempre. Nos enseña a ser tolerantes y educados, siempre y cada vez más, con personas de las que discrepamos. Nos muestra que es posible vencer todo tipo de prejuicios.

**9. NO RESISTAS AL HIDRÓFOBO.** Si toda la paciencia que sugiero no fuera suficiente, no quieras responder a los insultos y ofensas. Si no puedes ofrecer la otra mejilla, que es la más bella utopía cristiana, te aconsejo: sal fuera, deja de tirar las perlas a los cerdos.

**10. MI PARADIGMA.** Mi modelo inolvidable, mi mejor ejemplo de vida perfecta en la tercera edad fue **Alceu de Amoroso Lima**, 1893-1983. Con casi 90 años, además de su cultura sin igual, ese brasileño se enfrentó a la dictadura militar, dio conferencias y escribió artículos valientes e irrefutables. Como decía, con buen humor, un profesor de la USP, amigo mío, *no hacen más intelectuales como los de antes. En especial, como Alceu de Amoroso Lima.*

Ethevaldo Siqueira



## **44, Vivir es como andar en bicicleta: avanzar en equilibrio**

Aleteia, 28 junio, 2016

***Enseño a mi pequeño nieto a andar en bicicleta, se esfuerza, cae, recomienza pedaleando más fuerte mientras aprende a controlar el equilibrio... lo logra... grita alborozado. Lo mismo deberá hacer con su vida.***

**Sí, aprender a vivir es como andar en bicicleta, es necesario avanzar mientras se conserva el equilibrio.**

La vida humana es contingente, nada es seguro y muy pocas cosas hemos elegido, lo que nos debe llevar a la humildad de buscar en esta realidad su verdadero sentido, pues en ella encontramos el camino para madurar. Sin embargo, muchas situaciones las asumimos erróneamente queriendo que se ajusten a una visión ideal de la vida, con lo que nos causamos problemas psicológicos, morales, espirituales.

Aprender a vivir es entender que la vida se entreteje con experiencias que aun con sus claroscuros nos llenan de humanidad, y en las que debemos luchar porque la libertad y la paz interior no dependan del rumbo que tomen los acontecimientos.

**Actitudes en las que se aprende a poner en juego las virtudes para avanzar conservando el equilibrio**

**Buscar alegría en cosas sencillas y ordinarias de cada día**

**Me tome una tarde libre, caminé con mi esposa y mis hijos por el parque de nuestra colonia, luego vimos una película juntos con refrescos y bocadillos, dimos las gracias por todo al final del día.**

*Hay que hacer lo que se debe y estar en lo que se hace, disfrutando de todo lo que la vida me ofrece, sin esperar a que las cosas fueran de otra manera o que cuando cambien o mejoren las circunstancias, entonces mejorara mi vida y seré más feliz.*

**En contrariedades y dolor**

**Mi hijo ingreso al hospital gravemente enfermo cuando me encontraba en la peor estrechez económica, me encontré en el límite de la desesperación y sentí que perdía mi fe.**

*Ante las dificultades que pueden escapar a mi comprensión, acepto que soy una pieza en un divino tablero de ajedrez y es mi padre Dios quien por mí hace las jugadas, me ama y sabe lo que hace. Yo confío y sigo hacia adelante, consciente de que arriba de las nubes tormentosas sigue brillando el sol.*

### **Perdonar siempre**

**Me decidí a visitar un viejo amigo, nuestra amistad había sido afectada por malos entendidos con su secuela de resentimientos; la alegría del encuentro y el fuerte abrazo que no dimos, fue la mayor lección sobre lo absurdos de un corazón que lleva contabilidad de agravios.**

*Pongo mi voluntad en luchar contra los sentimientos negativos considerando que en cada persona como en mí mismo, existe más valor positivo que negativo.*

### **Aprender de nuestros errores**

**Expuse mis ahorros en un proyecto fallido, perdí mi patrimonio y afecté el proyecto familiar. Me rehíce con gran esfuerzo trabajando más y mejor, siendo más prudente.**

*No viene al caso hacer consideraciones estériles sobre lo que pudo haber sido y no fue, acepto el presente como un reto a superar aprendiendo de los errores, consciente de que sin las pruebas o fracasos no desarrollaría nuevas capacidades.*

### **La mansedumbre es fortaleza**

**He dicho y hecho cosas que luego me avergonzaron. ¿Para qué enfadarme si termino arrepintiéndome?**

*Los sentimientos y emociones pueden ser un fuerte viento capaz de llevarme a donde no debo o quiero. Sé que mis estados de ánimo pueden variar como los de cualquier persona, pero me esfuerzo en controlarlos, y eso no significa que siempre esté de buen humor, sólo los acepto positivamente cualesquiera que sean.*

### **Fidelidad a responsabilidades y compromisos**

**Falté a la sinceridad al decir que era cabeza de familia, trabajador, ciudadano y buena persona, pues por mala actitud me volví sólo excusas, comprometido en apariencia, instalado en el cumplimiento y miento, en vez del cumplimiento cabal de la palabra empeñada.**

*En todas mis obligaciones de estado debo ser la mejor versión de mí mismo, de que yo me porte de esa manera dependen muchas cosas, por ello debo ser fiel conmigo mismo para que lo que diga, piense y haga, sea lo mismo en función de mis valores, seré congruente.*

### **No confundirse en la masa**

**No admití ser como Vicente, que va por donde va la gente.**

*Pensaré por cuenta propia salvaguardando mis valores, distinguiendo hechos de opiniones sin juzgar a personas. Seré congruente sin temer críticas ni buscar alabanzas, consciente de que mi valor personal no depende del juicio de otros. Procuraré pensar bien de los demás rechazando mal espíritu crítico y juicios temerarios.*

### **Aceptarse a sí mismo**

**Dios es realista y me ama tal y como soy, mientras lucho contra mis defectos. Me hizo de un cierto modo en lo físico y psicológico, y sobre esta naturaleza debo forjar mi carácter sobrellevando mis imperfecciones mientras me esfuerzo por superarlas.**

*No debo olvidar que lo que veo en el espejo es a la persona que Dios ama. Cualquier apariencia física no tiene que ver con el mérito en la adquisición de virtudes que forjan la imagen de Dios en nosotros.*

### **No tomarse tan en serio**

**Se me caía el pelo y me reía a mandíbula batiente cuando mis hijos me decían que no peinaría canas y me ahorraría el tinte.**

**Es un gran descanso no llevar la carga de un yo intocable, insoportable.**

*Siempre podré hacer bromas sobre mis fracasos, limitaciones y carencias personales sin que decaiga mi orgullo y desmaye mi personalidad. Cómo no he de hacerlo, si aunque me esté cayendo de viejo siempre seré un niño delante de Dios y **un niño no conoce el ridículo, su sonrisa nace de saberse amado.***

**Avanzar conservando el equilibrio es tarea de toda la vida, el hombre es perfectible en el juego de la libertad cuando asume su vida como un proyecto de mejora continua, para crecer como persona hasta el último día de su vida.**

**Orfa Astorga de Lira**

## 45, La vejez, tiempo de cosecha

Aleteia, 30 junio, 2016

No por tener más años se cultivan nuevas y mejores virtudes, pero si se está dispuesto a vivir en plenitud cada etapa de la vida, hay virtudes propias de cada tiempo que hacen de cada momento de la vida algo único y valioso, irremplazable. Y es especialmente en la vejez donde se nos regala cosechar y disfrutar de la siembra a su debido tiempo.

El teólogo Romano Guardini en su obra sobre las edades de la vida, advierte contra la visión infantil de considerar como valiosa solamente la juventud. De hecho en la actualidad el modelo de realización personal parece ser el *eterno adolescente*, y así la adultez y aún más, la ancianidad, parecen etapas a las que no se desea llegar y a las que no se quiere mirar, haciéndola invisible socialmente. Más grave es para la sociedad cuando los mismos adultos y ancianos no valoran su propia etapa vital con sus propios valores y miran a los más jóvenes con desprecio y amargura.

**El contacto con personas mayores es siempre una silenciosa confrontación con nuestro propio envejecimiento y nuestros propios miedos.** Quien rechaza su propio envejecimiento trasladará ese rechazo a las personas que ahora son ancianas, porque la vida del anciano es un espejo de un futuro posible y un envejecimiento inevitable de cada uno de nosotros. Quienes logran ya en su juventud aceptar al anciano con todas sus limitaciones, de alguna manera valoran las virtudes propias de la ancianidad y ven en ella también sus valores y riquezas. **Amor y respeto, cuidado y generosidad para con los más débiles es una forma de abrazar la propia vulnerabilidad.**

### Tiempo de aceptación

Una de las experiencias más liberadoras de la vida es el amor de aceptación, saberse amado y aceptado. Tal vez la más difícil de lograr es la aceptación de uno mismo. Pero las dificultades propias del envejecimiento y la experiencia de nuevos límites nos obliga a mirar hacia dentro, a cambiar la mirada. Escribe Guardini: *Dejan de ser prioritarios sucesos y realidades que hacen al momento. Cede la vehemencia con que absorben pensamiento y fuerza emocional del corazón. Muchas cosas que parecían de máxima importancia dejan de serlo, mientras que otras, que parecían insignificantes, adquieren intensidad y peso.*

**Para poder vivir lo nuevo hay que morir a lo que ya no es; para abrirse a lo que viene, hay que soltar lo que ya no podrá ser.** Dice el filósofo judío Martin Buber que no se logra envejecer satisfactoriamente sin

más, es preciso prepararse bien para esta etapa en la que se pierden muchas cosas y es preciso desprenderse de muchas cosas para poder liberarse interiormente. Para Buber el sabor perdido por lo que vivimos con anterioridad nos obliga a recomenzar constantemente, con un horizonte de esperanza en lo que vendrá.

No es fácil hallar respuesta a dolores y pérdidas que trae el envejecimiento, pero los testimonios de quienes viven su vejez con alegría, coinciden en que el mejor camino es la aceptación de uno mismo y de la realidad tal como se nos presenta. Vivir en la verdad y desde allí reconciliarse consigo mismo, aceptando los propios límites y sanar las heridas del pasado desde la experiencia del amor incondicional de Dios, que nos mueve a amarnos con una nueva mirada, nos devuelve la paz. El jesuita holandés P. Van Breemen enseña que la vida sólo puede realizarse si nos aceptamos con todo: con nuestros logros y fracasos.

## **Soledad**

Para muchas personas mayores la soledad es un drama que solo con muchas dificultades llegan a resolver, especialmente cuando ha muerto su cónyuge. La experiencia de: *nadie los visita; nadie los necesita; los olvidan*, son expresiones recurrentes que expresan un sentimiento de gran soledad, convirtiéndose en una opresión cotidiana.

Sin embargo hay testimonios de quienes hacen frente a su soledad, no buscando huir de ella, sino mirándola directamente, aceptándola y haciendo de ella una oportunidad para el crecimiento interior. Quien sabe vivir la soledad como una invitación a ver más allá de nuestros límites y descubrir tesoros de nuestro interior todavía desconocidos, encuentra gran paz y vive su soledad como bendición. Hay quienes aprovechan su soledad para hacerla fecunda espiritualmente y viven sus relaciones con los demás con otra hondura y riqueza, sin reclamos ni amarguras, con un corazón agradecido por la oportunidad de crecimiento que implica esta experiencia.

## **Virtudes de la ancianidad**

*Qué bello adorno para las canas es saber juzgar y para los ancianos, ser hombres de consejo! ¡Qué hermosa es la sabiduría de los ancianos, la reflexión y el consejo de la gente respetable! Corona de los ancianos es una rica experiencia, y su orgullo, el temor del Señor, Eclo 25, 3-6.*

Los autores de espiritualidad de tradición judía y cristiana sostienen que es necesario el cultivo de ciertas virtudes propias de la ancianidad, para envejecer bien. Entre ellas podemos encontrar **la paciencia**, que en su origen griego: *υπομονή*, significa mantenerse firme, resistir o cargar, es una virtud donde los ancianos sostienen a los jóvenes que a pesar de sus fuerzas, desesperan y no saben soportar. Los pacientes son como columnas que sostienen a los que no saben esperar, son personas que regalan esperanza.

**La benevolencia** es un ensanchamiento del corazón, una mirada que no juzga y que regala misericordia porque acepta la fragilidad en su propia historia

personal. Las personas cuyo corazón se ha vuelto como una casa grande donde todos puede entrar sin sentirse juzgados, irradian ternura y suavidad en el trato con los demás.

Una virtud más fácil de cultivar en la vejez es **la libertad**, porque ya no necesitan guiarse por expectativas ajenas y expresan sus opiniones sin temor. No necesitan crear una imagen, son libres para ser quienes son en verdad. Aunque se sientan más dependientes físicamente, pueden crecer en una independencia interior que no es fácil de lograr en la juventud. Tener que desprenderse de muchas cosas les hace ganar libertad para no atarse a nada. ¡No tienen que demostrar nada! Y ellos siembran un espacio de libertad donde otros tienen miedo de ser ellos mismos.

El cultivo de **un corazón agradecido** determina la calidad de vida. La gratitud nos hace vivir felices; en cambio, la queja nos va secando interiormente. Goethe escribió que la ingratitud es siempre una especie de debilidad y Cicerón decía que la gratitud no es sólo la mayor de las virtudes, sino la madre de todas las demás. En la ancianidad la gratitud es una luz sobre los recuerdos, porque quien tiene algo para agradecer tiene un tesoro que nadie le podrá quitar, ni aún en los momentos de mayor sufrimiento.

Una virtud que la sociedad de hoy necesita recibir más que nunca de los ancianos es **la serenidad**. No una indiferencia estoica, sino la capacidad de ver con mayor profundidad acontecimientos y personas, contemplar la realidad sin querer cambiarla dejando que las cosas se manifiesten desde lo que son. La serenidad se necesita para poder conversar con profundidad, para poder llegar al corazón de los demás, para rescatarlos de su ajeteo cotidiano. La serenidad es la conciencia madura de tiempo y no se deja arrastrar por presiones de ningún tipo.

El teólogo alemán Karl Rahner estaba convencido de que una tarea importante que deben cumplir los ancianos es la de ser puente entre generaciones y mediar entre vejez y juventud, siendo **mediadores** que nos enseñan a ver con mayor apertura y hondura la vida. Que no vivan aislados sino en medio de la sociedad, entregando la riqueza de su sabiduría y virtudes.

Muchos también narran cómo la vejez les hizo más sensibles a los demás, a gestos cotidianos de atención y amistad y adquirieron una **sensibilidad** mayor para agradecer detalles de la vida que en otras etapas pasan desapercibidos. Un mundo necesitado de compasión y ternura, necesita de hombres y mujeres que nos devuelvan sensibilidad por los demás y naturaleza.

### **Arte de envejecer**

Envejecer es don, pero también tarea. Acompañar a muchas personas en diferentes etapas de la vida me ha confirmado lo que tantos ancianos me han enseñado: que envejecer es arte que requiere preparación. De niños nos preparan para nuestra juventud, en la juventud nos preparamos para nuestra vida adulta, pero no se habla mucho, más bien nada, de preparación para el envejecimiento.

Recientemente, algunas empresas empiezan a descubrir la importancia de la capacitación pre-jubilatoria para evitar tantas crisis y depresiones en quienes no saben qué hacer en una etapa llamada *pasividad*. Otros comienzan a hacerlo por propia iniciativa cuando buscan encontrar sentido a esta nueva etapa de sus vidas y prueban múltiples caminos de recomenzar una vida nueva. Ir cultivando virtudes que se hacen más fuertes en la ancianidad es un arte que nos prepara para ser fuertes interiormente, cuando nos vamos debilitando físicamente.

Cada etapa de la vida tiene sus propias tareas, encanto y belleza, así como sus peligros y límites. Pero cuanto más avanza la vida, más claramente se ven sus ejes fundamentales. Herman Hesse escribió que *sólo quien está pronto a partir y peregrinar podrá eludir la parálisis que causa la costumbre... frente a nuevos espacios que debemos recorrer, las llamadas de la vida jamás acabarán para nosotros*.

Como bien enseñó Heidegger, el hombre es un ser-para-la-muerte, que no sólo muere, sino que sabe que va a morir y esto lo angustia, porque la muerte es la única posibilidad presente en todas las posibilidades de su existencia. Y más aún, la vida auténtica solo es posible cuando no se niega la realidad de la muerte viviendo en la frivolidad, sino cuando se vive con la conciencia de la propia finitud. El conocimiento de la propia limitación es la posibilidad de una existencia auténtica. Esta conciencia se hace más real de modo particular en la ancianidad y las preguntas por el sentido de la vida ya no son tan fáciles de evadir.

### **Vivir la vida como don**

*La vejez se ofrece al hombre como la posibilidad extraordinaria de vivir no por deber, sino por gracia*, Karl Barth. Y es tan cierto que la vejez es el tiempo del recuerdo agradecido, donde se tiene la necesidad de narrar, de contar la propia historia para asumirla como don, como gracia, como transmisión de una experiencia de fe, de esperanza y amor, que a su vez enriquece la vida de los otros. El relato siempre puede ser ocasión para bendecir la vida de los demás con fe y sabiduría, con esperanza y sensibilidad.

La conciencia de que es posible una ancianidad fecunda y llena de dulzura, en medio de las dificultades propias de la edad, nos hace cantar con el salmista: *Todavía en la vejez producen fruto, se mantienen frescos y lozanos*, Sal 92,14.

Miguel Pastorino

# 46, Santo Tomás: Remedios para combatir la tristeza

Aleteia, 15 julio, 2016

La tristeza, las penas, las melancolías, los desencantos y las tribulaciones no son estados de ánimo que afectan solo a los hombres y mujeres de nuestro siglo. Ciertamente hoy están mucho más difundidos junto a las enfermedades mentales y psicológicas.

El hombre cada vez está más solo y le resulta difícil desahogarse con otro cuando sufre penas y tristezas. La globalización de la economía no ha llegado a las personas, y más bien se ha fortalecido el individualismo y el egocentrismo.

Entonces, **a veces, uno se encierra sobre sí mismo para ahogar las penas, pero en lugar de aliviarlas las hace más grandes** desgranando el presente y el pasado, que se ve gris y oscuro, de su vida.

Esta no es la solución. **Las penas deben ser compartidas y aliviadas por el consejo de personas amigas o que te quieren desinteresadamente.**

La tristeza no es un estado de ánimo de hoy, sino del hombre de todos los tiempos, después del pecado original. **Los desamores, las contrariedades familiares y profesionales, las antipatías y animadversiones, no son de hoy, vienen ya de Adán y Eva.**

Uno de los grandes sabios de la humanidad, y gran conocedor de lo humano y lo divino, **es un santo medieval: santo Tomás de Aquino.** Fue este santo el que estableció ya en el siglo XIII **los cinco remedios contra la tristeza.** Tienen mucha actualidad, aunque fueron escritos hace casi 800 años.

Las recordó en una conferencia el sacerdote italiano Carlo De Marchi, en el Convegno Ecclesiale Nazionale celebrado en Florencia. Se preguntó: **¿cómo superar el malhumor y recuperar la sonrisa?** Cualquiera tiene jornadas tristes.

**Santo Tomás propone los siguientes remedios:**

## 1. Darse un placer cualquiera.

Algo agradable. Puede parecer algo materialista, pero en nuestros días, tras una jornada triste o atribulada, es bueno tomar una cerveza o un plato de buena comida. Dice Carlo De Marchi que en el Evangelio también el Señor gustaba de buen vino, como en las Bodas de Caná, e ir a banquetes, porque



apreciaba las cosas buenas de la vida. El Salmo 104 afirma que *el vino alegra el corazón del hombre*. Naturalmente sin caer en excesos, ni en cerveza ni en vino, pues de la alegría se pasa a la embriaguez que es mala para la salud del alma y del cuerpo.

## 2. Llorar.

Santo Tomás dice que **el llorar es un desahogo importante**, tanto para el alma como para el cuerpo: limpia el dolor. También Jesús lloró ante la muerte de su amigo Lázaro. *Algunas realidades de la vida se ven mejor con los ojos lavados por las lágrimas*, Papa Francisco. Invito a todos a pedirse: **¿he aprendido a llorar?**

## 3. La compasión de los amigos.

Cuando uno se siente bajo de forma y tiende a verlo todo de color gris u oscuro, es muy eficaz **desahogarse con un amigo y escuchar sus consejos**. A veces tomando un vino o una cerveza en un bar, a veces con solo un golpe de teléfono y se aclara todo.

## 4. La contemplación de la verdad.

Es contemplar **las maravillas de las cosas**, de una obra de arte, una película, contemplar la naturaleza, escuchar música y dejarse sorprender. Es un remedio muy eficaz contra la tristeza.

## 5. Dormir mucho y bañarse o ducharse.

Este remedio de santo Tomás es muy eficaz. Algunos dirán que es *poco teológico*, pero es un remedio muy cristiano que para aliviar penas del alma conviene apaciguar el cuerpo. Jesús fue perfecto Dios y perfecto Hombre y por lo tanto superó la separación entre la materia y el espíritu.

Hay **un prejuicio** extendido, señala Di Marchio, que consiste en **oponer el alma y el cuerpo**, en el sentido que el cuerpo sería un obstáculo para la vida espiritual. En realidad, el humanismo cristiano considera que la persona, cuerpo y alma, se *espiritualiza* cuando busca la unión con Dios.

Esto indica también que esta interrelación entre alma y cuerpo, que la tendremos hasta el final de nuestro andar terreno, necesita un médico para el alma, consejero o director espiritual, y otro para el cuerpo, médico; en el primer caso es muy aconsejable el sacramento de la confesión, que limpia el alma de todas las impurezas, y así de la tristeza se pasa a la alegría.

**¿Estamos tristes? Busquemos al médico del cuerpo y al médico del alma.**

Salvador Aragonés

# 47, Consejos para dominar miedo y ansiedad

Aleteia, 21 julio, 2016

Dale Carnegie es uno de los renombrados autores de autoayuda, gracias en gran parte a su *best seller* *Cómo ganar amigos e influir sobre las personas*, publicado originalmente en 1936.

Su libro *Cómo suprimir las preocupaciones y disfrutar de la vida*, de 1948, presenta tácticas para liberarse de la ansiedad incómoda que disminuye la felicidad y la productividad.

El libro nace de las experiencias de Carnegie en su cátedra en el YMCA de Nueva York. Él se dio cuenta que la preocupación era un tema común entre los alumnos, independientemente de su profesión o contexto, y decidió escribir un libro que los inspirara a actuar contra sus demonios psíquicos.

Durante los siete años que pasó escribiendo el libro, Carnegie investigó la filosofía antigua y habló con una gama de hombres de negocios sobre sus estrategias para vencer las preocupaciones.

Pero lo más importante es que él llevó a cabo un experimento al dar consejos sobre ello a sus alumnos y observar lo que funcionaba.

La página *Motto*, de *Time*, seleccionó las cinco mejores estrategias descritas en el libro para reducir la ansiedad del día a día.

## 1. Pregúntate a ti mismo: ¿Qué es lo peor que puede pasar?

Hay una técnica sencilla de tres pasos que puede ayudarte cuando estás rodeado de preocupaciones personales o profesionales. Primero, pregúntate qué es lo peor que puede suceder. Segundo, **prepárate para aceptar lo peor**. Tercero, **piensa en sacar algo bueno de lo peor, en caso de que suceda**.

La técnica está basada en una anécdota de Willis Carrier, fundador de la homónima industria de aire acondicionado.

Cuando trabajaba para *Buffalo Forge Company* en la juventud, se dio cuenta de que un nuevo sistema de limpieza de gas que su compañía ofrecía no era tan eficiente como se esperaba.

Se percató que lo peor que podría suceder es que la empresa perdiera 20 mil dólares. Entonces aceptó lo siguiente: la compañía podría entender esa pérdida como costo de investigación de nuevas estrategias.

En seguida, Carrier pensó cómo mejorar la situación: si la compañía compraba nuevos equipos con un valor de 5 mil dólares, el problema se resolvería. Fue lo que hicieron, y terminaron ganando 15 mil.

## 2. Mira todo de forma objetiva

*Si un hombre se dedica a mirar los hechos de forma imparcial y objetiva, sus preocupaciones se evaporarán normalmente a la luz del conocimiento, le dice el decano del Columbia College, Herbert E. Hawkes, a Carnegie.*

Carnegie habla de dos maneras de mirar objetivamente. Puedes fingir que estás analizando la situación para otra persona, para posicionarte menos emotivamente con la cuestión.

Otra idea es imaginar a un abogado que está preparándose para defender el otro lado de la cuestión, contra ti. Escribe los hechos de ambos lados del caso y tendrás generalmente una imagen más clara de la realidad.

## 3. Genera soluciones potenciales para el problema

Leon Shimkin, entonces director general de la editorial *Simon and Schuster*—de la que después se volvió el propietario— ideó una manera de reducir a un 75% el tiempo que el pasaba en reuniones.

Estableció que **cada vez que alguien quisiera presentar un problema en una reunión, debía primero enviar un memorando respondiendo a cuatro preguntas: ¿Cuál es el problema? ¿Cuál es la causa del problema? ¿Cuáles son las posibles soluciones? ¿Cuál de ellas sugieres?**

Según Shimkin, después de introducir ese sistema, raramente alguien acudía a él para expresar su preocupación.

*Se dio cuenta de que al responder a las preguntas era necesario observar todos los hechos y pensar en el problema, le dice a Carnegie.*

Cuando las personas hacían eso, se daban cuenta de que *la solución adecuada surgía como una rebanada de pan que salta de la tostadora*. En otras palabras, **la acción tomó el lugar de preocupación y lamento.**

## 4. Recuerda la ley de probabilidad

Piensa en la probabilidad de que un evento específico suceda y reflexiona si vale la pena preocuparse. Hay buenas posibilidades de que **aquello por lo que te preocupas ni siquiera suceda.**

Carnegie escribe que la marina norteamericana empleó la ley de probabilidad para mejorar la moral de los marinos.

Aquellos que eran designados para petroleros de alto octanaje tenían miedo de hundirse cuando el buque hubiera sido alcanzado por un torpedo.

Entonces la marina ofreció la información exacta: de cada cien buques alcanzados por torpedos, 60 permanecieron sin hundirse y sólo cinco se hundieron en menos de diez minutos. Los otros tuvieron tiempo suficiente para abandonar el buque.

## **5. Establece órdenes de límite en tus preocupaciones**

Esta estrategia está basada en un principio de mercado de acciones. Funciona así: compras acciones a 100 dólares, pero estableces una orden de límite de 90 dólares. Así, si la acción cae a los 90 dólares, la vendes –sin mayores preguntas– y evitas pérdidas mayores.

Puedes usar este principio en el día a día. Por ejemplo, Carnegie una vez quiso escribir novelas, pero después de dos semanas intentando sin éxito, decidió suspender la experiencia y volver a enseñar y a escribir libros de no ficción.

Siempre Familia

## 48, Cómo dejar de criticar y quejarse

Aleteia, 21 julio, 2016

Es importante hacer las cosas mirando el propio corazón y no comparándome con los demás. Está claro, no tengo que llevar cuentas del bien que hago. La envidia me hace daño. ¡Cuánto me cuesta reconocer que tengo envidia!

A veces sirvo con rabia, enfadado, sin paz. Así no. Necesito hacerlo con alegría. No quiero adornar mis sentimientos. No quiero enredarme en lo que es justo, en lo que corresponde. **Hay envidia en mi alma.** Me cuesta mucho alegrarme de la suerte y del bien de mis amigos, de mis hermanos.

Decía Óscar Wilde: *Cualquiera puede simpatizar con las penas de un amigo, simpatizar con sus éxitos requiere una naturaleza delicadísima. Me falta esa naturaleza tan delicada que se alegra con la suerte del amigo.*

No siempre tenemos que hacer todos lo mismo. Cada uno tiene su momento. ¡Cuántas veces miro la vida de los otros en función de la mía! No pienso en su belleza, sino que la comparo con lo que yo no tengo.

Muchas veces me quejo de lo que no tengo. Y no me alegra que otros puedan disfrutar de lo mismo que yo deseo. Pienso que me han excluido, que no han contado conmigo. Y no soy capaz de alegrarme con sencillez de sus alegrías.

Decía el padre José Kentenich: *Al proyectar mis debilidades en los otros no las puedo reconocer en mí mismo y me quedo ciego ante mi propia situación. Eso se manifiesta en censuras a los otros, condenas y en críticas, [1].*

**Proyecto mis debilidades en los demás y surge la queja, la crítica.** Me quedo en la injusticia. Las comparaciones me hacen daño.

Quisiera tener un corazón grande como el de Jesús. Quisiera que Jesús lo ensanchara para no tener nunca envidia. Para no compararme con los demás. Para alegrarme siempre con sus alegrías. Para ser feliz con mi vida y no vivir sintiendo el dolor de mis debilidades, caídas y torpezas.

Si me acepto como soy, **si me alegro con mi vida tal y como es, entonces no caeré en las críticas ni en las quejas.** No mediré tanto si las cosas son justas o no. Aprenderé a amar a todos, a amar siempre, sin envidia. Me importará más dar que recibir.

Jesús me ama de una forma única. Él confía en que yo aprenda a amar así. **Abriendo mi corazón para que Él descansa, para que los hombres descansen.**

Carlos Padilla Esteban

---

[1] Anselm Grün, *La mitad de la vida como tarea espiritual*, 59

# 49, Sugerencias para recuperar la paz del corazón

Aleteia, 10 agosto, 2016

A continuación sugerencias prácticas para reconquistar la paz en nuestro corazón:

## 1. Programar y proyectar el futuro sin convertirlo en obsesión

Una de las cosas que más nos afecta es la angustia o preocupación por el futuro que nos *roba* el momento presente. ¿Qué va a pasar mañana? Hay que ocuparse pero no preocuparse, hay que planificar pero sin obsesionarnos por el futuro. Dyer escribió: *Todas nuestras neurosis son resultado de no vivir el momento presente*. Y Jesucristo dijo: *No os preocupéis del mañana: el mañana se preocupará de sí mismo. Cada día tiene bastante con su propio mal*, Mt 6, 34.

## 2. Trabajar por lo ideal con una serena aceptación de la realidad

Tenemos que trabajar por lo ideal, por la excelencia de lo mejor, pero sin que la realidad nos decepcione. Recordemos la oración de la serenidad: *Señor concédeme serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar. Valor para cambiar las cosas que puedo cambiar y Sabiduría para reconocer la diferencia*. También nos podrían servir estas palabras: *Si no hubo frutos, vale la belleza de las flores. Si no hubo flores vale la sombra de las hojas. Si no hubo hojas, vale la intención de la semilla*.

## 3. Renunciar a tener siempre la razón

Una de las cosas que más nos ha dividido son las interminables discusiones ideológicas-políticas. Hemos llegado a perder valiosas relaciones familiares y de amistad por discusiones en las cuales queremos imponer *nuestra razón*, nuestra verdad. Es preferible tener paz y dormir tranquilo que tener la razón o imponer nuestro punto de vista.

## 4. Aprender a decir No

*Sea vuestro lenguaje: Sí, sí; no, no: que lo que pasa de aquí viene del Maligno*, Mt 5, 37. Decir que sí, no porque quieras y puedas hacer lo que te piden, sino por complacer a alguien o por miedo a perder su amistad, o su amor, es no sólo un atentado contra ti mismo sino un generador de estrés y de incomodidad que desgasta a cualquiera. Conoce tus límites, actúa dentro de ellos y hazlos respetar. El que mucho abarca poco aprieta.

## 5. No conviertas nada o nadie en obsesión

Ni para bien ni para mal. La obsesión quita la paz y te hace perder el disfrute de todo lo demás. Otro sinónimo de obsesión puede ser codependencia, adicción, apego. Detrás de todo sufrimiento hay un apego, cuando sueltas los apegos surge la libertad y la paz

## 6. Restarle espacios a la *información* y sumarle espacios a formación, esparcimiento y relaciones interpersonales directas

*No se cansa el ojo de ver ni el oído de oír*, Qo 1, 8 Nos encontramos sobresaturados de información, se ha disparado una especie de adicción extrema a querer estar informados de todo a través de prensa, radio, televisión, celulares, Internet: twitter, facebook; y este exceso de información ha restado tiempo y espacio a formación, sano esparcimiento, espiritualidad, compartir con amigos y familia y nos ha robado la paz. Hay que rescatar espacios para artes, cultura en general, pero sobre todo para encuentros. Una persona virtual, jamás substituirá la mirada y abrazo de una persona real.

## 7. Orar

*Estad siempre alegres en el Señor; os lo repito, estad alegres. Que vuestra medida sea conocida de todos los hombres. El Señor está cerca. No os inquietéis por cosa alguna; antes bien, en toda ocasión, presentad a Dios vuestras peticiones, mediante la oración y la súplica, acompañadas de la acción de gracias. Y la paz de Dios, que supera todo conocimiento, custodiará vuestros corazones y vuestros pensamientos en Cristo Jesús, Flp 4, 4-7.*

### **Hazme un Instrumento de tu Paz:**

*Oración asociada a San Francisco de Asís*

Señor, haz de mi un instrumento de tu paz.

Donde hay odio, yo ponga el amor.  
Donde hay ofensa, yo ponga el perdón.  
Donde hay discordia, yo ponga la unión.  
Donde hay error, yo ponga la verdad.  
Donde hay duda, yo ponga la Fe.  
Donde desesperación, yo ponga la esperanza.  
Donde hay tinieblas, yo ponga la luz.  
Donde hay tristeza, yo ponga la alegría.

Oh Señor, que yo no busque tanto  
ser consolado, sino consolar,  
ser comprendido, sino comprender,  
ser amado, sino amar.

Porque es dándose como se recibe,  
es olvidándose de sí mismo  
como uno se encuentra a sí mismo,  
es perdonando, como se es perdonado,



es muriendo como se resucita a la vida eterna.

Padre Jesús Genaro Pérez

# 50, Secretos cristianos para una vejez serena y larga

Aleteia, 11 agosto, 2016

Tras el episodio desgarrador sobre dos ancianos, que lloraban y gritaban en su pequeño departamento en Roma, víctimas de *soledad incurable* y que atrajeron a la policía, avisada por los escasos vecinos que barruntaban un hecho ilícito, surge la pregunta de qué estamos haciendo con nuestros mayores y cómo estamos aprendiendo o no a envejecer.

Sin embargo, hay una gran cantidad de testimonios de personas que llegan a los 80 o los 90 años con vitalidad sorprendente, deseo contagioso de vivir y capacidad para enseñar que la tercera edad es, seguramente, el reservorio de experiencia y sentido humano de la vida.

Una serie de testimonios hacen el siguiente listado de los Nueve Secretos Católicos para una Larga Vida que en su edición de esta semana propone la publicación estadounidense *Our Sunday Visitor*:

## **Confía en Dios.**

La vida estará llena de bendiciones pero, también, de retos, y solamente a través de la fe en Cristo tendremos la habilidad de decir: *Hágase Tu Voluntad*.

## **Permanece activo.**

Nuestros cuerpos nos fueron dados por Dios, y debemos tratarlos con esa misma dignidad.

## **Continúa creciendo en la fe.**

Con la edad viene la sabiduría, pero solamente si nosotros nos esforzamos por ir hacia ella.

## **Vive frugalmente.**

Una vida sencilla deja mayor espacio para las cosas verdaderamente importantes.

## **Transmite la fe a otros.**

Compartir el amor de Cristo e Iglesia es uno de los más grandes regalos que podemos darle a los demás.

**Ora continuamente.**

Sólo cuando hacemos silencio en nuestra vida y conversamos con Dios, podemos escucharle y seguir su llamada.

**Come bien.**

*Ya comáis, ya bebáis o hagáis cualquier otra cosa, hacedlo todo para gloria de Dios, 1 Co 10, 31.*

**Permanece abierto al cambio.**

Nuevas experiencias pueden llenar el alma y ser antídoto contra aburrimiento y soledad.

**Abraza a tus amigos y familiares.**

Pasar tiempo con quienes más nos gusta estar proporciona enorme cantidad de alegría.

Jaime Septién

# 51, No dejes que el estrés re hunda

Aleteia, 15 agosto, 2016

Según Amy Morin, psicoterapeuta y autora del libro *Trece cosas que las personas mentalmente fuertes no hacen*, hay personas que se rinden al primer signo de contrariedad. Un pinchazo, una previsión de lluvia o tener que hacer una fila pueden estresarlas durante un largo período de tiempo. Otras personas, sin embargo, se mantienen de pie ante cualquier desafío que la vida pone en su camino. Tienen una increíble habilidad de transformar los retrocesos y enfrentar con valor las dificultades.

Amy elaboró en su libro la lista de las ocho maneras como las personas mentalmente fuertes no dejan que el estrés acabe con ellas:

## **Aceptan que el estrés forma parte de la vida**

Las personas mentalmente fuertes no se quedan preguntando: *¿Por qué siempre me pasan estas cosas?* En vez de eso, saben que el estrés forma parte de la vida cotidiana y aceptan que obstáculos y problemas son parte de la jornada.

## **Reconocen los primeros síntomas del estrés**

En vez de ignorar o subestimar los síntomas del estrés, las personas mentalmente fuertes están atentas a las maneras como éste influye en su humor, actitud e incluso su cuerpo. Usan esa información para generar cambios positivos antes que sean completamente vencidas por el estrés.

## **Eligen ver el estrés como una oportunidad**

Los momentos difíciles pueden derrumbarte, pero también pueden ser oportunidad para crecer. Las personas mentalmente fuertes ven el estrés como una oportunidad de ejercitar su musculatura mental. A cada desafío, luchan por salir más fuertes y se comprometen por mejorar.

## **Buscan ayuda cuando lo necesitan**

Saben que pedir ayuda no es un signo de debilidad, sino de fortaleza. Las personas mentalmente fuertes conocen sus límites y no temen buscar una mano amiga cuando lo necesitan.

## **Modifican su ambiente**

En vez de enfrentarse a un estrés innecesario a causa del ambiente que les rodea, esas personas mentalmente fuertes están abiertas a hacer cambios. Saben que a veces un pequeño cambio en el ambiente puede marcar una diferencia enorme en su nivel de estrés. Sea escogiendo sentarse cerca de un colega más positivo u optando por no participar en una reunión que sólo les produzca dolor de cabeza, dedicándose a cosas que pueden controlar.

### **Se acuerdan de divertirse**

Una de las mejores formas de combatir las emociones negativas es experimentando sentimientos positivos. Las personas mentalmente fuertes participan en actividades lúdicas, se rodean de personas positivas y arrancan tiempo para dedicar a los que aman. Cuanto más estrés experimentan, más diversión deciden tener.

### **Cambian de canal**

A menos que estén trabajando para resolver activamente un problema, las personas mentalmente fuertes no pierden el tiempo pensando en sus dificultades. Cuando se ven lamentando sus problemas o ahogándose en su negatividad, cambian de canal en sus mentes, de forma proactiva. Se distraen en actividades positivas que den alivio inmediato al estrés.

### **Mantienen sus metas a largo plazo en la cabeza**

Aunque un plazo corto o un proyecto difícil puedan dar un poco de estrés hoy, las personas mentalmente fuertes saben que esos problemas son pequeños en el gran esquema de la vida. Enfocan en sus metas a largo plazo y así mantienen los problemas de hoy en perspectiva.

Siempre Familia

## 52, Los complejos psicológicos alejan de Dios

Aleteia, 16 agosto, 2016

*La referencia a un corazón bueno y generoso, significa que las virtudes humanas son requisito para las virtudes sobrenaturales, porque con la ayuda de Dios forjan el carácter y dan soltura en la práctica del bien.*

Las virtudes humanas son valores hechos vida porque a través de ellas se alcanzan los bienes que promueven nuestra naturaleza, haciendo la vida gratificante. El esfuerzo que comporta adquirirlas, se justifica por el valor a alcanzar. Vale mucho la pena perseverar para lograr el fruto.

Un ejemplo: para alcanzar el valor de la amistad son necesarias virtudes como: lealtad, sinceridad, honestidad, generosidad.

*Un gran obstáculo para el logro de virtudes humanas y sobrenaturales son los complejos psicológicos que generan frustraciones y sufrimientos. Lo son, porque se trata de ideas que distorsionan la realidad sobre la persona misma, cosas y circunstancias que la rodean; pensamientos irracionales o sobredimensionados que generan sentimientos de baja autoestima, manifestados como minusvalía o sobrevaloración en la persona que los padece, afectando su comportamiento.*

### **Ideas de minusvalía**

Soy de baja estatura, no soy inteligente, soy feo, he cometido demasiados errores, soy pobre, tengo muchos defectos, nadie creerá en mí, no sé hacer amigos, se burlan de mí...

### **Ideas de sobrevaloración**

Cuán inteligente y talentoso soy, soy bellísima e irresistible, soy muy atractivo y todos me admiran, he logrado una gran madurez a diferencia de otros, soy una persona de mucha experiencia, nadie puede enseñarme nada, soy de amplio criterio...

### **Antídotos para evitar complejos, combatirlos de raíz o eliminarlos**

#### **Sobre mi pasado**

He fracasado, tomado malas decisiones, cometido faltas, adquirido culpas, hecho el ridículo... Mi pasado ya no lo puedo cambiar, pero en el mejor ejercicio de mi libertad, nada ni nadie me impiden convertir todas las malas experiencias en una montaña que puedo subir para ser mejor y disfrutar de la

vida. Por eso, los hechos y las personas relacionadas con esas experiencias, tendrán solo la importancia que yo les reconozca, porque me han servido de esa manera.

### **Sobre mi apariencia física, capacidades y limitaciones.**

Dios me ama como me hizo, lo hace con un amor personal que está muy por encima de mi apariencia, facultades, limitaciones, cualidades o defectos cualesquiera que fuesen. Mi verdadero merito se encuentra en la respuesta a los talentos heredados por la adquisición de virtudes en las que empeño inteligencia y voluntad, comprometiendo mi libertad por amor a Dios y a mi prójimo.

### **Sobre la opinión ajena**

Solo la tomaré en cuenta viniendo de gente que sé muy bien que me quiere, que busca ayudarme y/o en la que puedo reconocer con objetividad una autoridad. Puedo tener sentimientos que me causen pena, pero sin dejarme arrastrar por ellos. Soy consciente de que fuera del pecado personal, nada existe en la vida que me deba dar verdadera vergüenza y me humille más.

### **Sobre injusticias**

No permitiré abuso, burlas, injusticia sobre mi persona o la de otro. Siempre diré lo que pienso, siento, lo que me afectan las actitudes equivocadas de las personas. Lo hare con serenidad y fortaleza exigiendo justicia. No se apocará mi corazón, y diré no, al temor.

### **Sobre retos de la vida**

No buscaré soluciones fáciles que anulen mi capacidad de luchar, pondré en juego todas mis capacidades. No tendré miedo al fracaso, sino a no intentar las cosas, y siempre haré todo lo mejor posible. Veré mis logros con humildad y agradecimiento por la ayuda recibida de Dios y los demás.

### **Sobre mi camino a la madurez**

Puedo ser tímido, inseguro, temeroso, provenir de una familia herida, haber sufrido maltrato. Pero todo lo puedo superar, tengo el derecho a ser feliz consciente de que yo, y sólo yo, soy responsable de mi destino. No asumiré en mi vida los errores que otros hayan cometido conmigo. La vida es bella, pues arriba de las nubes oscuras siempre brilla el sol.

### **Sobre mi debilidad**

Evitaré fugarme de la dureza de la realidad con alcohol, drogas, sexo, relaciones y diversiones superficiales. Tendré el valor de enfrentarme conmigo mismo, viendo en mi interior mis carencias para sanarlas y enfrentar la realidad poniendo los medios necesarios; aunque duela, cueste y sienta desfallecer. Las batallas las ganan los soldados cansados, y venceré.

## **Sobre defectos propios y ajenos**

No me rebelaré contra ellos, tampoco los aceptaré pasivamente, sino que los veré como signo y oportunidad para cambiar positivamente mi vida y la de los demás. Puedo equivocarme, pero tendré siempre derecho y posibilidad de corregir, pidiendo perdón cuando sea necesario, esforzándome por perdonar pronto y sinceramente si alguna vez soy ofendido. No seré esclavo de deudas contraídas ni resentimiento.

## **Sobre mi fin como persona**

Mi fin último en esta vida es llegar a la casa del Padre. No me convertiré en un errado fin de mi misma persona, por egoísmo; ni en el de quien me quiera manipular.

## **Sobre mi esperanza**

Hoy tendré un momento de intimidad con Dios. Le contare mis afanes, proyectos nobles, alegrías; también miedos, culpas, resentimientos e irritabilidad. Le pediré que me sane dándole gracias por todo, pidiendo perdón por mis fallos y más ayuda en cada nuevo comienzo.

*Todos hemos tenido experiencias difíciles. Crisis que han generado vida, porque nos han exigido desarrollar virtudes que han impedido la baja autoestima, y con ello, complejos.*

*Sin embargo, los complejos adquiridos son superables. En algunos casos con ayuda especializada.*

Orfa Astorga



## 53, Cómo hacer y mantener amigos toda la vida

Aleteia, 24 agosto, 2016

Necesitamos alguien en quien confiar, a quien llamar cuando las cosas se ponen difíciles, y también con quien compartir una buena película. Pero, ¿qué es la amistad? ¿De qué se compone? ¿Cómo tener amistades que duren toda la vida?

### Caerse bien

Las amistades suelen comenzar de imprevisto, y muchas veces sin buscarlas. En el camino de la vida vamos encontrándolas. Y todo comienza porque alguien *nos cae bien*.

Convicciones, sentimientos, gustos, aficiones, opiniones, ideas políticas, creencias, religión son algunos de las **cosas en común** que pueden hacer que nos hagamos amigos de alguien.

*Sentirse a gusto con una persona, conversar y compartir sentimientos es el principio* de eso que llamamos amistad.

### Algo en común

Para que la amistad sea verdadera, debe existir algo en común y, sobre todo, *estabilidad*.

El interés común puede ser una misma profesión, una misma carrera, un pasatiempo en común, y la misma vida nos va dando amigos. Dice el refrán *Aficiones y caminos hacen amigos*.

La amistad es un **cariño**, un apreciarse que promueve un dar, un darse, y para ello es necesario encontrarse y conversar.

Después, *con el tiempo, la amistad puede desarrollarse en profundidad y en extensión mediante el trato, el conocimiento y el afecto mutuos*.

La amistad no puede desarrollarse sin estabilidad. Por eso cuando dejamos de ver durante muchos años a nuestros amigos, a veces nos enfrentamos a que parecen personas totalmente diferentes, o simplemente no se pasa de un diálogo superficial que deja un mal sabor de boca.

La amistad es algo que requiere estabilidad en el trato.

## **Tratarse**

Conocer bien al amigo es saber de su historia pasada, de sus quehaceres actuales y de sus planes futuros; y del sentido que da a su vida, de sus convicciones; y de sus gustos y aficiones, y de sus defectos y virtudes.

Es saber de su vida, de su forma de ser, de comprenderse; es...*comprenderle*. Comprender al amigo es meterse en su piel y hacerse cargo.

## **Desinterés**

Para que una amistad sea verdadera, no basta con caerse bien, hay que dar el paso definitivo: *ayudarse desinteresadamente, sin esperar nada a cambio*.

Al amigo se le quiere porque él es él y porque yo soy yo. *La amistad se orienta hacia el tú y consiste más en servir que en sentir*.

No es amigo el compañero, ni el camarada. Tampoco es amigo quien busca aprovecharse del otro. La amistad no es comercio de beneficios. La verdadera amistad es, en gran medida, servicio afectuoso y desinteresado.

## **Vale la pena**

Ser amigo de verdad no es fácil, pero vale la pena el esfuerzo. Es un gozo tener amigos de verdad: estar con ellos, charlar, ayudarle o ser ayudado, disfrutar y alegrarse con ellos, ¡poder contar con ellos!

Aunque cueste, vale la pena el esfuerzo que requiere ser un amigo.

## **Tenerse confianza**

No solamente se cree lo que dice el amigo, hay que creer en él. Tener confianza en el amigo significa que tenemos la seguridad moral de que responderá favorablemente a las esperanzas de amistad que depositemos en él.

La confianza mutua hace posible la autenticidad.

## **Dar. Darse.**

La generosidad nos ayuda y facilita el dar que es esencial en la amistad. Dar y darse es esencial en la amistad. El amigo de verdad es generoso y da. *Da sus cualidades, tiempo, posesiones, energías, saberes*. Y lo hace para procurar ayudar eficazmente al amigo.

Debemos mirar generosamente, *con respeto y cariño*. El egoísmo se opone radicalmente a la amistad.

*Perdonar* es un acto de generosidad especialmente difícil. Debemos comprender y saber los motivos de una acción que nos ha hecho daño. Saber perdonar es propio de almas sabias y generosas.

### **Ser leales**

No hay riqueza más valiosa que un buen amigo seguro. Ser leal supone ser persona de palabra, que responda con fidelidad a los compromisos que la amistad lleva consigo.

Leales son los amigos nobles: *no critican, no murmuran, ni traicionan una confianza personal*, son veraces. Son verdaderos amigos quienes defienden el interés y buen nombre de sus amigos.

Ser leal también es hablar claro, *ser franco*. Debemos también ser leales en *corregir* a un amigo que se equivoca.

### **Ser agradecidos**

Dice un refrán que *El agradecimiento es el más efímero de los sentimientos humanos* y con mucha frecuencia parece tener razón. La gratitud es propia de verdaderos amigos.

¿Cuántas veces nos hemos sentido mal con un amigo porque no ha sido agradecido del tiempo que le damos?

Nosotros debemos agradecerle su tiempo, los buenos ratos que nos hace pasar, su ayuda cuando nos sentimos mal. A nosotros nos gustaría que una amistad nos dijera *gracias*; demos entonces nosotros el primer paso.

### **Un enemigo mortal**

*El Yo* es un enemigo mortal de la amistad. Orgullo y egoísmo no caben en la amistad. El orgulloso no mira más allá de su persona, propias cualidades e intereses. No es capaz de ayudar a nadie.

### **Mantener las amistades**

Las amistades *se cultivan, maduran. Es fácil hacer amigos, pero es mucho más difícil mantenerlos.*

La vida pone a prueba generosidad, lealtad, agradecimiento, y no siempre se sale bien de ella.

De aquellos amigos de la universidad, poco a poco la lista se hará menor. De un grupo de 30 o 40 amigos, acabarán quedando, para toda la vida 3 o 4.

### **Hacer nuevos amigos**

El hecho de que alguien no tenga muchos amigos no es algo que deba permanecer así. *Cultivar aficiones o asistir a alguna clase que nos interese es uno de los mejores medios para hacer amigos.*

Una cosa maravillosa de la amistad, es que incluso la gente más tímida puede hacer amistad ¡Con otros tan tímidos como ellos mismos!

Hacer nuevos amigos es abrir horizontes. Si alguna vez algún amigo nos ha pagado mal, no significa que ocurra así con todo el mundo. *Lo peor que puede hacer cualquiera es cerrarse.*

### **Las amistades cambian**

Un punto fundamental al entender la amistad es que *las personas no somos perfectas y cambiamos poco a poco*, es decir, que no siempre encontraremos un *solo mejor amigo*.

*Habrá quien comparta con nosotros nuestras aficiones, otro quizá nuestros problemas, otro nuestros sueños.*

Querer buscar que una sola persona llene todas nuestras necesidades de amistad es algo que podría llegar a ser una utopía. Además, ¿quién dijo que no se pueden tener varios amigos?

### **¿Amistad o complicidad?**

Así como la amistad sana es un valor esencial para nuestras vidas, *tener una amistad con la persona equivocada puede ser la fuente de muchos dolores de cabeza.*

Problemas de droga, delincuencia, baja en el desempeño profesional, problemas familiares son unos cuantos efectos de malas amistades.

### **La amistad es compartir, pero no es complicidad.**

También es importante recordar que somos personas individuales, con una conciencia individual. El hecho de que tal o cual amistad *lo haga*, no significa que nosotros debemos hacerlo.

Tampoco podemos esconder nuestra conciencia individual en una conciencia *compartida*. Es el caso típico de alguien que se mete en problemas serios porque salió con amigos y perdió el control.

*Más vale solo que mal acompañado* es un adagio que, de haber sido practicado a tiempo, podría haber evitado muchos problemas.

### **Conclusión**

La amistad es tan importante para el desarrollo humano, su estabilidad y mejora de la sociedad que es un verdadero valor, que debemos cuidar y fomentar.



# 54, Jesús, ejemplo de liderazgo

Aleteia, 25 julio, 2016

El tema del liderazgo ha recibido gran atención en los últimos años. La Iglesia del Señor Jesús necesita urgentemente líderes irrepreensibles con el corazón según el corazón del mismo Dios.

El liderazgo marca la diferencia, grande, porque *ofrece dirección, modela el carácter y crea oportunidades*.

Los efectos del liderazgo comienzan en el nacimiento, pero no dejan de existir con la muerte.

A quienes Dios elige para guiar tienen *privilegios y responsabilidades*. Su *influencia* sobre otras personas les distingue de los seguidores.

El liderazgo de alta calidad está entre los tesoros más preciosos de cualquier comunidad y organización. El liderazgo de baja calidad, al contrario, produce carencias trágicas y frustración caótica.

Los líderes de Dios y para Dios son siempre pocos.

Nuestro mundo busca líderes. Está buscando alguno que tenga una visión y pueda ejercer firmemente una influencia especial para llevar a la Iglesia, o a un país entero al conocimiento de la salvación.

## **Comenzar con pocos**

Todo tiene un comienzo, y en este caso se verificó cuando Jesús llamó a algunos hombres y les invitó a seguirle. *No mostró preocupación por proyectos especiales para alcanzar grandes metas, sino que se concentraba en las personas*.

Antes de ser famoso para el gran público, Jesús reunió a un grupo selecto de hombres. Personas que fuesen capaces de seguir con su obra después de su retorno al Padre.

Juan y Andrés fueron los primeros convocados. Andrés llevó después a su hermano Pedro, Jn 1, 41-42. El día después, Jesús se encontró con Felipe en el camino a Galilea, y éste, a su vez, a Natanael, Jn, 1, 43-51.

Santiago, hermano de Juan, no es mencionado como miembro del grupo hasta que los cuatro pescadores son convocados de nuevo, meses después, en el mar de Galilea, Mc 1, 19; Mt 4, 21.

Justo después, pasando por la ciudad de Cafarnaúm, el Maestro propone a Mateo que le siga, Mc 2, 13-14; Mt 9, 9; Lc 5, 27-28.

La llamada de los demás apóstoles no está registrada en los Evangelios, pero se cree que sucedió en el primer año del ministerio de nuestro Señor.

Esos pocos pioneros convertidos estaban destinados a convertirse en líderes de la Iglesia del Señor, llevando el Evangelio a todo el mundo. Sus vidas tienen un significado que durará toda la eternidad.

El aspecto más interesante sobre este grupo de hombres es que *al inicio de todo ninguno de ellos era importante*. Nadie ocupaba un lugar destacado en la sinagoga, ninguno pertenecía al cuerpo sacerdotal levita.

La mayoría de ellos eran trabajadores comunes, y probablemente ninguno de ellos tenía conocimientos necesarios para hacer algo que no fuera de su profesión.

Quizás algunos pertenecían a familias bien colocadas, como los hijos de Zebedeo, pero ninguno de ellos era rico. No tenían formación académica en artes y filosofía de la época.

Como el Maestro, la educación formal que habían recibido consistía en lo poco que se aprendía en escuelas de las sinagogas.

Muchos habían crecido en la zona más pobre de Galilea. Aparentemente, el único de los doce que creció en una zona más rica fue Judas Iscariote.

*Es difícil comprender que Jesús eligiese a personas de ese tipo*. Eran hombres impulsivos, temperamentales, se enfadaban fácilmente, eran víctimas de los prejuicios del contexto en que vivían.

En resumen, *los hombres elegidos por el Señor para ser sus asistentes representaban el perfil medio de la sociedad de la época*. No eran personas de las que se pudiese esperar que ganarían el mundo para Cristo.

No obstante, Jesús vio en esos hombres sencillos el potencial de líderes para el Reino. No tenían *instrucción ninguna* según los estándares del mundo, Hch 4, 13, pero *tenían capacidad de aprender*.

También se equivocaban en sus propios juicios; eran lentos en la comprensión de las cuestiones espirituales y honestos; admitían con presteza sus limitaciones.

Su comportamiento podría ser poco educado y sus capacidades pocas, pero excepto el traidor, todos tenían *un gran corazón*.

Quizás el hecho más significativo era la gran *ansia de Dios* y de las cosas divinas que sentían.

La superficialidad de la vida religiosa del contexto en el que vivían no eliminó la esperanza que tenían en la Venida del Mesías, Jn 1, 41, 45 y 49; 6, 69. Estaban cansados de la hipocresía de aristócratas legalistas.

Algunos se habían unido al movimiento de *revitalización* de Juan Bautista, Jn 1, 35. Estos hombres buscaban a alguien que les guiase en el camino de salvación.

Gente de ese tipo, dispuesta a dejarse modelar por las manos del Maestro, habría podido ganarse una nueva imagen. Jesús puede elegir al que lo desee.

Una de las lecciones que Jesús deja es que *no debemos iniciar con un gran número, ni siquiera esperarlo*. El mejor trabajo de formación será siempre desarrollado sólo con pocos.

No importa cuán pequeño o tímido pueda parecer el comienzo. *Lo que importa es que aquellos a los que demos prioridad aprendan a transmitirla a otros*.

Nadie debe considerarse infravalorado, porque cada uno tiene un potencial importante para Dios.

### **Permaneciendo unidos**

*El único modo realista de obtener éxito en un proyecto es hacer que líderes y miembros estén unidos*, es decir un trabajo de unidad de la Iglesia, todos con el mismo propósito.

Y así la evangelización será considerada como un estilo de vida y no como una norma religiosa.

Podemos inspirarnos en el caso de los *primeros discípulos* de la era cristiana. *Entregaron el Evangelio a las multitudes, pero todo el tiempo se afanaron en la construcción de la comunión de los creyentes*.

Los Apóstoles, siguiendo el ejemplo del Maestro, formaban a hombres que reproducían su ministerio hasta los confines de la Tierra.

El Libro de los Hechos de los Apóstoles, en realidad, es sólo una descripción de la vida de la Iglesia en crecimiento, de los principios de la evangelización que nos han recogido siglos después y que continuarán hasta la venida del Señor.

*La evangelización no es un hecho que vaya a través de cosas, sino de personas*. Se trata de una expresión del amor de Dios, y Dios es una persona.

*Ya que la naturaleza de Dios es personal, puede expresarse sólo a través de una personalidad*, que al principio se reveló en la persona de Cristo y que ahora se expresa a través del Espíritu Santo, en la vida de los que se someten voluntariamente a Él.



Las comisiones pueden ayudar a organizar y dirigir esfuerzos evangelizadores y con esta finalidad son absolutamente necesarias pero *el trabajo solo puede ser desarrollado por hombres que ganan a otros para Cristo.*

Debemos poner especial atención en *no vender* un producto. *Lo que ofrecemos no es algo comercial, sino la vida eterna.* Hay un peligro muy alto y grave en las ofertas que hacemos en nombre de la evangelización: *no estamos aquí para prometer, sino para mantener las promesas.*

Debemos ser obedientes a la voz de Dios y guiarnos por el Espíritu Santo. Somos embajadores del Reino de Dios, debemos presentarlo, y a quien acepta formar parte todas estas cosas *se les darán por añadidura.*

Adenilton Turquete

## 55, Cansancio crónico: discernir entre necesidad de tiempo psicológico y tiempo espiritual

Aleteia, 30 agosto, 2016

Soy médico, en la sala del hospital de seguridad social de la gran ciudad donde laboro, he podido observar a multitud de personas con los más diversos padecimientos y una enfermedad común: el agotamiento.

Por doquier, rostros cansados, miradas tristes con síntomas que gritan que existe algo roto en su interior, más allá de lo orgánico. Un cansancio que les hace arrastrar los pies, tener tensión en cuello y nuca; hormigueo en los músculos; calambres, contracturas, mentes embotadas, dispersas, sin capacidad de concentración y tantas enfermedades psicosomáticas que les hacen moverse con pesadez en busca de ayuda: advertencia de posible aparición de enfermedades verdaderamente graves. Dan la impresión de ir tirando por la vida, cargando un fardo de peso muerto.

Es un agotamiento crónico que no se disipa descansando; por ello, el internista, el cardiólogo, traumatólogo, oncólogo y demás especialistas, nos enfrentamos en el día a día con este fantasma como el predisponente de tantas enfermedades. **El agotamiento crónico es una enfermedad silenciosa y mortal**, como suele serlo la alta presión sanguínea, entre otras.

**Las personas parecen no saber que su cuerpo, su mente y su alma han perdido su sincronía vital, y se están enfermando por ello.** Que los antibióticos sólo pueden atacar una infección que no está precisamente en mente y alma, que quedan sin resolverse.

Yo mismo, como todos esos seres, tengo experiencia de mi propio cansancio. Lo he vivido y asumido, conviviendo con él muchas veces **sin saber distinguir entre cansancio clínico, psicológico y espiritual.**

Existe si, el cansancio natural de haber trabajado mucho en una tarea productiva equilibrada, y que se repone con una noche de buen sueño.

Pero, absorbido en el trabajo de hacer, ganar y lograr más, exprimía mi tiempo en largas jornadas laborales; en precipitado ejercicio en gimnasios mientras repasaba pendientes en mi mente; en comida rápida, al tiempo que hacía informes; en fines de semana saturado con compromisos sociales; en dormir poco para levantarme y vivir pendiente del celular programando y reprogramando actividades. Hasta que caí abatido.

Estaba cansado psicológicamente, físicamente, laboralmente, socialmente. Pero sobre todo, sentía un profundo cansancio en mi ser y deseaba volver a un verdadero encuentro con Dios, conmigo mismo, con los

demás; rompiendo con una inercia que me consumía. **Sabía que mi mejor medicina era volver a las regiones profundas de mi alma y encontrar la dimensión de las cosas que verdaderamente valen la pena, pues estaba olvidando que para vivir se necesita de todo poco, y que lo poco que se necesita, también se necesita poco.** Bien se me podían aplicar las palabras de Jesús en Betania: ***Marta, Marta, muchas cosas te preocupan mientras que solo una es necesaria.***

Con la comprensión y apoyo de mi familia, me tome unos días en un retiro espiritual, sin celular, sin internet.

**Busque esa voz en mi interior, que bien sé que cuando se lo he permitido, me llama por mi nombre para impregnar de paz mi ser, lentamente, dilatándolo, extendiéndolo. Una voz que me habla de infinito, de anhelos de pureza, de sentimientos de generosidad y entrega; que me colma de nostalgia por tocar algo total, pleno, absoluto, perfecto e inefablemente bello. Una voz que me habla de todo aquello por lo que verdaderamente vale la pena vivir y por lo que se justifica mucho el esfuerzo de reordenar ideas, acciones y emociones para recuperar la paz en medio del trajín del mundo.**

Decidí entonces bajar mi ritmo de trabajo, ganar menos dinero, hacer menos de todo lo que no era estrictamente necesario **y encontrar el tiempo de Dios.** Recuperar el sentido de mi vida.

***Reunidos los apóstoles con Jesús, le explicaron todo lo que habían hecho y enseñado. Y Él les dice: venid vosotros solos a un lugar apartado, y descansad un poco.***

El divino Maestro propone el justo descanso acompañados de Él para redirigir nuestros esfuerzos, sin olvidar que por mucho que nos ocupen las realidades terrenas, la primera realidad es Él.

**Debemos aprender a descansar esforzándonos en diferenciar entre el tiempo psicológico y el tiempo de Dios.**

El tiempo psicológico es el tiempo cerebral, el que nos representamos, calculamos y repartimos en horas y días; el que intentamos manejar y programar. Ese tiempo que siempre nos falta y del que nunca tenemos suficiente; el tiempo que, o bien pasa demasiado deprisa, o bien demasiado despacio, y que precisamente medimos en términos de rendimiento.

En cambio, **tiempo para el espíritu es el tiempo de Dios**, es el que por la gracia conduce nuestra vida a su más profundo nivel.

***Jesús se apartaba en lugares solitarios, descansaba haciendo cosas diferentes, departiendo, encontrándose con los demás y principalmente en diálogo con el Padre.***

Buscaba y encontraba el tiempo del espíritu. Un tiempo, que si nos esforzamos, lo encontraremos también nosotros siempre, en cualquier lugar y circunstancias. De lo contrario, el tiempo psicológico abarcará todo, viniendo quiebra, vacío, cansancio total... el cansancio de nosotros mismos.

Orfa Astorga

## 56, Liberación del papel de víctima

Aleteia, 30 agosto, 2016

Los resentimientos y los recuerdos pesan en el alma y me llenan de tristeza.

Decía Miriam Subirana: *El problema no es tanto lo que el agresor hizo, sino toda la interpretación y la historia que nos hemos ido contando desde que ocurrieron los hechos. Para salir de este estado, debemos impedir que nuestros recuerdos nos invadan. Debemos ponerlos en su sitio: en el pasado. El pasado ya se fue y ahora lo que tiene es este momento presente. No lo pierda alimentando sus resentimientos de lo que habría podido ser y no fue o de lo que fue y no tendría que haber sido.*

*El resentimiento abre la herida de lo que pasó. Interpreta, analiza y me ata. Vivo preso de ese recuerdo. Me tiene atado al pasado. Ya no puedo cambiar nada y me sigue pesando. Tiene un poder sobre mí que me limita y no me deja crecer. Vuelvo a sentirlo.*

*El daño está en el hoy por mi culpa, porque yo lo revivo. Le doy vueltas a lo ocurrido. Me centro en mi herida. ¡Cuánta energía me quita todo eso para vivir el hoy! Me siento impotente.*

Tendría que haber dicho y hecho algo distinto. Le doy poder a esa persona o a esa situación sobre mí. Por tanto, me quita libertad, me esclaviza. Estoy atado a eso que me dañó. Siento rabia y rencor. *Me separo de Dios porque pongo tan en el centro eso que pasó que Dios se desplaza.*

Cuando estoy con ira me alejo de Dios. Pienso que es imperdonable lo que me ha pasado. El otro no se merece mi perdón. De alguna manera estoy diciendo entonces que Dios sólo me perdona cuando me lo merezco.

*Con el tiempo a veces agrando la ofensa. La hago más grande reviviéndola con mi mente y mi corazón. No puedo ver la verdad y mi responsabilidad en lo que pasó, estoy cegado.*

*El resentimiento tiene que ver con la mentira. El perdón con la verdad. Tomo el papel de víctima y así siento que yo estoy bien y el otro mal. Quito a Dios del centro porque el centro es mi dolor.*

Cuando he desvirtuado la verdad ya no es el hecho lo que cuenta sino la interpretación que yo he hecho del mismo. Me hiere lo que yo pienso. Todo lo veo desde mí. Se abre la herida una y otra vez al recordar. Me domina. Me angustia. Culpo al otro de mi infelicidad, de lo que me va mal.

El rencor siempre me ata. Cuando estoy resentido no puedo mirar a los ojos al otro, todos lo hemos sentido alguna vez. Es un tapón que no me deja amar y ser feliz, no me deja recibir amor.

*Sólo el perdón me puede liberar.*

*Perdonar es dejar que lo que pasó ya no tenga poder sobre mí. El hecho ocupa su lugar en el pasado. Pero no el lugar más importante. Calmo el recuerdo. Si no perdono por amor, perdonaré por egoísmo. Porque sin perdón no puedo ser feliz.*

*Por eso es tan necesario aprender a perdonar las ofensas sufridas en la vida.*

*¿Y cómo perdono?*

Carlos Padilla Esteban

## 57, Procesos de autoestima

Aleteia, 2 septiembre, 2016

No basta tener seguridad en nuestras capacidades, el valor de la autoestima está fundamentado en un profundo conocimiento de nosotros mismos.

Hoy día se habla de autoestima como herramienta para generar seguridad en sí mismo, evitando así, sentirnos menospreciados y reafirmarnos como personas capaces de alcanzar metas ambiciosas. Pero existe el riesgo de cerrar los ojos a la realidad de nuestra persona, convirtiéndonos en seres soberbios que piensan únicamente en sobresalir por encima de los demás.

Nuestra vida transcurre entre logros y fracasos, y *la autoestima es el valor que nos hace tener plena seguridad en nuestras capacidades, además, da la fortaleza necesaria para superar los momentos difíciles* de nuestra vida, evitando caer en pesimismo y desánimo.

Para que la autoestima sea realmente un valor, debemos tener fundamento sólido, sobre el que queremos edificarla. Si solamente pensamos en ella como producto de éxito, posición profesional, elevada capacidad intelectual o aceptación social, reducimos todo a actuaciones de soberbia y fines protagonistas.

Aunque lo anterior aporta y contribuye, este valor se sustenta en la sencillez con que apreciamos nuestras capacidades, sin considerarnos mejores o peores que los demás. Recordemos que una persona vale por lo que es, no por lo que aparenta ser.

Es conveniente señalar que este valor se construye y edifica en nuestro interior, pues *existe la tendencia a pensar que el nivel de autoestima únicamente depende de la actuación de las personas* y cómo se presentan acontecimientos y circunstancias, surgiendo una evidente confusión entre autoestima y nuestros sentimientos.

Una persona puede sentirse mal porque en un determinado momento no pudo concretar un negocio, tener éxito en un proyecto, ingresar a un nivel superior de estudios o llevar a buen fin sus relaciones personales. *La autoestima nos ayuda a superar ese estado de frustración y desánimo porque nuestra persona no ha cambiado interiormente*, conservamos lo que somos, en todo caso, adquirimos una nueva experiencia y conocimiento para poner más empeño, tener más cuidado y ser más previsores en lo sucesivo.

Cuando tenemos conciencia del deber cumplido, esfuerzo empleado y nuestra rectitud de intención para hacer o realizar algo, adquirimos esa seguridad que brinda la autoestima porque sencillamente las cosas no dependían de nosotros en su totalidad ... simplemente no estaba en nuestras manos la solución.

Debemos estar atentos a nuestras aspiraciones y planes. Casi siempre jugamos con la imaginación y nos visualizamos como triunfadores, dueños de admiración general y control absoluto de las circunstancias: sea competencia escolar, junta de planificación en la oficina, reunión de amigos o evento social que todos esperan. Algunas veces las cosas resultarán como soñamos, pero la mayoría de las veces tienen un fin totalmente opuesto, por eso es conveniente *tener los pies en tierra* para no sufrir desilusiones provocadas por nosotros mismos y que indudablemente nos afectarán.

*Para que la autoestima esté bien fundamentada en una visión realista y objetiva de nuestra persona, es necesario alcanzar la plena aceptación de nuestros defectos y limitaciones, con el sobrio reconocimiento de nuestras aptitudes y destrezas.*

Este equilibrio interior, basado en el conocimiento propio, se logra si procuramos rectificar nuestras intenciones, dejando a un lado el afán de ser particularmente especiales, buscando solamente el desarrollo del valor de la autoestima.

## **IDEAS QUE NOS AYUDARÁN A UBICARNOS Y CONOCERNOS MEJOR**

### **1. Evita ser susceptible**

No tienes que tomar seriamente las críticas hacia tu persona; primero analiza la verdad que encierran; si de ahí tomas una enseñanza haz lo que sea necesario para mejorar; si no es así, olvídalo, porque no vale la pena menospreciarse por un comentario que seguramente es de mala fe.

En sentido opuesto existe el riesgo de considerarse un ser superior, incomprendido y poco apreciado en su persona, lo cual no es valor, sino defecto.

### **2. No te sientas culpable, responsable de fracasos colectivos. Toma tu parte**

Tu esfuerzo y dedicación hablarán por ti. No olvides proporcionar tu ayuda y consejo para que mejoren las personas, lo cual es muy gratificante.

### **3. Analiza y planifica en serio las posibilidades de cuanto te propongas**

Debes reconocer si está en tus manos. Evita soñar demasiado.

### **4. Pierde temor a preguntar y pedir ayuda**



Porque son los medios más importantes de aprendizaje. Causa más pena la persona que prefiere quedarse en la ignorancia, que quien muestra deseos de saber y aprender.

### **5. Infórmate, estudia y practica para realizar bien tus gustos y aficiones**

Si descubres que te falta habilidad, no lo abandones porque es tu pasatiempo; es muy distinto a dejar las cosas por falta de perseverancia. Todos tenemos habilidades: nadar, tocar guitarra, pintar, escribir novelas ... y debemos buscar la manera de perfeccionarnos en la misma.

### **6. Si te comparas con otras personas, aprende de sus cualidades**

Te servirán para cultivar tu persona; en cuanto a sus defectos, primero observa si no los tienes y después piensa cómo les ayudarías a superarlos y díselo.

La autoestima aparenta ser un valor muy personalista, sin embargo, todo aquello que nos perfecciona como seres humanos, tarde o temprano se pone al servicio de los demás; una vez que hemos recorrido el camino, es más sencillo conducir a otros por una vía más ligera hacia esa mejora personal a la que todos aspiramos.

## 58, Perspectivas de la vida en la ancianidad

Aleteia, 13 septiembre, 2016

Mi tía enviudó y no quiso abandonar su casa para vivir por temporadas con cada uno de sus hijos, los mismos que temían que se sintiera sola...

¿Sola? mi tía tenía sus planes, era la sobreviviente más anciana de la familia y tenía dos misiones muy importantes aún que cumplir. Una, era hacer de solícita matriarca desde su misma casa, estableciendo en ella algo así como la central general de comunicaciones familiares. Si alguien quería datos sobre árbol genealógico, información sobre festejos, recordar fechas, consejos, consuelo o simplemente hablar largo y tendido, sólo era cuestión de llamarle o apelar a Internet en el que era gran experta. Todos la buscaban. Mi tía solo cosechaba lo que había sembrado.

Su otra misión fue velar por los ancianos de su comunidad.

Solía decir: *no es lo mismo estar sola, que sentirse sola; jamás me sentiré sola*. Luego añadía con aires de filósofa: *mi soledad la busco y la acepto sólo para hablar con Dios y conmigo misma*. Quienes la conocíamos sabíamos que *degustaba su soledad* por ese motivo.

Era la actividad en persona: visitaba hospitales, asilos, enfermos y daba charlas sobre la tan incomprendida soledad en los ancianos, a la vez que participaba en soluciones.

Expongo aquí algunas de sus sabias enseñanzas para quienes quieran seguirlas:

1. Cada quien busca compañía personal, la necesita. Nuestro ser personal no está hecho para vivir aislado, sino para acompañar y ser acompañados.
2. En los ancianos, la soledad impuesta por circunstancias o los demás, abrumba, agota, anonada; causa tanto sufrimiento que con su silencio provoca problemas emocionales o psicológicos, y, aun los que pasan una soledad más suave, necesitan de quienes los distraigan, entretengan, les hagan descansar y revalorar su yo en ocasiones tan olvidado.
3. Pocas personas han experimentado en su vida de forma extrema y angustiada: hambre, sed, frío o dolor físico. Lo mismo se puede decir del sentimiento de soledad, con la diferencia de que *las personas que sufren hambre, sed, frío, dolor, se encuentran en una situación más o menos evidente para el resto de las personas, no así los que padecen soledad, por lo que debemos identificarlos, buscarlos, asistirlos, para a través de nuestro trato devolverles fe en el prójimo, y por ello encuentren de nuevo a Dios*. Nuestro Señor Jesucristo nos espera en cada una de ellos.

Luego, repasaba una lista de soledades, señalando heridas y como curarlas.

**1. Los ancianos que se encuentran físicamente solos en sus hogares y se sienten ignorados por vecinos y comunidad.** Son aquellos que además de estarlo, se sienten solos por la indiferencia de su entorno.

**2. Los que se sienten solos a pesar de vivir en compañía de su familia.** Es la más cruel de las soledades, pues son ignorados como personas por quienes deberían amarlos.

**3. Las personas que viven juntas, que no se conocen ni se aceptan.** Es el caso de ancianos en los asilos: han olvidado convivir y sonreír porque ya no esperan nada de los demás.

**4. Los que necesitan ayuda práctica y no tienen quien vele por ellos.** Para limpiar casa, comprar alimentos o hacer gestiones, que rebasen su cultura, como trámites bancarios u otros.

**5. Los marginados y excluidos, como indigentes y limosneros.** Nos hemos acostumbrado a dureza de corazón, como si fueran parte del paisaje urbano.

**6. Enfermos en casa u hospitales que pasan muchas horas sin compañía.** Conversar, leerles un libro, darles un poco de nuestro tiempo, es darles amor que muchas veces lo necesitan más que la medicina.

**7. Los que pasan por la crisis de desempleo en la madurez de su vida y aún pueden hacer algo productivo pero necesitan una oportunidad.** Siempre hay algo que ellos pueden hacer de mil amores, nuestra cultura descarta el valor de su experiencia.

**8. Los discapacitados física y mentalmente que han perdido toda comunicación, pues nadie les habla.** Comprender desde el fondo de nuestro corazón su indefensión: mirada triste, rostro inexpresivo, es un toque una llamada a nuestra caridad.

**9. Los que se encuentran en fase terminal por alguna enfermedad.** Porque necesitan encontrar en el amor del prójimo, el aliciente para enfrentarse a buena muerte, esperando con fe y tranquilos a que Dios los recoja. *Ese fue su apostolado, ver en cada anciano, un espíritu que muchas veces, en las puertas de la eternidad, necesita un poco de ayuda para abrirla gozoso.*

Mi tía llegó a avanzada edad y murió en el sueño, se la llevo Dios como suele hacerlo con las almas muy maduras, suavemente, sin previo aviso.

*La persona senil se siente muy débil, vive la disminución de facultades que puede ser rápida o paulatina, con enfermedad o sin ella. Vive también una disminución por los intereses de la vida, mientras despliega una amabilidad comprensiva y tranquila, por lo que disculpa y perdona fácilmente los errores de los demás. Cuánto agradece una mirada a sus ojos, acompañada de una sonrisa que invariablemente devuelve.*

*Sabe y acepta que la muerte se acerca inexorable, algunos muy bien preparados, otros se descubren rezando las oraciones aprendidas en la infancia.*

*Es la etapa de la esperanza en que necesita de la ayuda de los seres queridos para la perseverancia final.*

Orfa Astorga de Lira

# 59, Eslogan para adictos y escépticos

Aleteia, 14 septiembre, 2016

El propósito de un eslogan es hacerte pensar en algo poderoso y verdadero, de forma tan simple y fácil de recordar que pueda volver a surgir en tu mente cuando lo necesites en un momento de crisis. Los miembros de Alcohólicos Anónimos hacen uso de estas consignas, aparentemente simples, pero tan profundas que pueden servir de gran ayuda a cualquiera, esté luchando o no por superar una adicción. Aquí tienes algunos de los mejores eslóganes:

## 1. Progreso, no perfección

Esperar la perfección de uno mismo es una perspectiva tan extremadamente arrogante como irremediablemente abocada al fracaso. Después de todo, la primera gran mentira de Lucifer fue tratar de convencernos de que todos podíamos ser *como Dios*, con nuestro propio poder. Si en algún momento llegamos a ser perfectos, no será en esta vida, así que en vez de intentar ser perfecto y fracasar en el intento, mejor centrarse simplemente en no retroceder. Cada pulgada de progreso es mejor que tener grandes expectativas que nunca se realizarán.

Pero en ese esfuerzo para mantener el orgullo a raya, recuerda que...

## 2. La humildad no consiste en pensar que eres menos, sino en pensar menos en ti mismo

Ser humilde no significa pensar que uno es el ser humano más despreciable que ha pisado jamás este planeta. Esta actitud, en realidad, también es orgullo, puesto que te ensalza y te eleva y trata de convencer de que eres el peor y más extraordinario de todos los pecadores, te hace destacar en el alcance de tu maldad. No es que sea correcto tomarse los pecados a la ligera, en absoluto, pero una persona verdaderamente humilde reconoce sus errores y pasa sin demora a la auténtica tarea necesaria: cumplir la voluntad de Dios, olvidándose de sí mismo, y amar, que es siempre un acto hacia el exterior. Si te abrumba la idea de vivir toda una vida de semejante desinterés, recuerda luchar...

## 3. Día a día, poco a poco, paso a paso

No tenemos que comprometernos en un único día a ser fantásticos y santos durante el resto de nuestras vidas. Solamente hemos de comprometernos a intentar amar a Dios en el día de hoy, o si eso es demasiado, en esta hora. O durante este minuto. Dios nos ayudará momento a momento, paso a paso. Tenemos que dar pasos pequeños, o de lo contrario

nos agobiaremos. *Cada día tiene bastante con sus propios males*, nos dice Jesús. Tratar de cumplir la voluntad de Dios en un instante es más de lo que ha conseguido el mayor de los santos. Aunque, si incluso confiar en hacer la voluntad de Dios durante los próximos dos minutos te parece que va a terminar en frustración y fracaso, no olvides que...

#### **4. La voluntad es la clave**

La vida es abrumadora. Es terriblemente complicada y exige sacrificios increíbles con unos riesgos altísimos. Pero Dios, que ha pedido tanto de nosotros, ha envuelto todo en una petición muy pequeña y muy simple: sencillamente, que deseemos hacer el bien. Si puedes decirle a Dios, como aquel hombre con un hijo de espíritu impuro, *Yo creo. ¡Ayúdame a creer más!* Mc 9: 17-25, entonces estarás haciendo la voluntad de Dios. Si sólo quieres creer y abrir tu voluntad a la de Él, entonces Él verterá un torrente de gracia para colmar tu abismo. Esta tarea le corresponde a Él. Únicamente tenemos que estar dispuestos. Y si nos falta deseo y voluntad, también podemos dejar eso en sus manos, a través de la oración: *Señor, ayúdame a querer desear amarte*. Puede que sientas que pedir a Dios que te ayude en tu propia voluntad es poco auténtico. Gracias a Dios que...

#### **5. Los sentimientos no son hechos**

Quizás te sientas amado y lleno de fe, o quizás no. Quizás no sientas que Dios te ama, o que te ayuda, o siquiera que te presta atención. Pues bien, los sentimientos no son hechos. Cuando tus sentimientos, sensaciones o impresiones no concuerden con lo que tú sabes que es verdad, saca pecho y continúa haciendo lo que sabes que es correcto. Lo que cuenta es lo que haces, no importa lo que sientas al respecto. Y por último, si tus emociones gritan tan alto que no puedes escuchar tus pensamientos...

#### **6. Cuando todo lo demás falle, sigue las instrucciones**

Para un alcohólico, estos pasos suponen aferrarse a la recuperación, al margen de sus propios conflictos emocionales. Los pasos están ahí para que no tengas que tratar de averiguar por tu cuenta qué hacer en tus momentos de mayor debilidad. Para un pecador, esto supone seguir las instrucciones de la Iglesia: obedece los preceptos de la Iglesia, recibe los sacramentos tantas veces como puedas y confía en que, aunque creas que no sirve de nada, te está ayudando. Dios sabe lo limitado que es nuestro juicio y lo débil que es nuestro amor, así que nos ofrece unas pautas claras y simples para mantenernos en buen camino. Obedece a la Iglesia, ella vela para guiarnos por el buen camino.

Anna O'neil

## 60, La soledad, padecimiento o crecimiento

Aleteia, 25 septiembre, 2016

La soledad es para muchos un drama, un problema que resolver, algo de lo que se desea escapar, y no pocas veces va acompañado de sentimientos de abandono y desesperanza. Pero no es una experiencia reservada a la vejez. En cualquier momento de la vida queremos escapar de la soledad, porque puede hacer evidente un vacío interior, poner delante de nosotros la verdad de nuestro ser.

No son pocas las veces que, cuando llegamos al hogar, encendemos la TV, Radio o nos conectamos a una red social, como una forma de *no estar solos*. La mayoría de nosotros no la elegimos, solo acontece delante de nosotros, cuando menos lo esperamos y nos vemos enfrentados a ella.

Sin embargo, son muchos los que buscan la soledad encontrando en ella descanso y oportunidad para el crecimiento interior. Incontables son los testimonios de soledad creativa de filósofos, escritores, artistas y místicos de todos los tiempos. Por eso algunos hablan de una *soledad negativa*, la que se padece, y de una *soledad positiva*, que nos ayuda a crecer.

### Hechos para relacionarnos

El ser humano es un ser social, hecho *para la relación*, pero la experiencia demuestra que únicamente quien sabe vivir solo, sabe también vivir plenamente sus relaciones. *“Solo quien no teme descender a la interioridad sabe también afrontar el encuentro con otros. Es significativo que muchos de los desajustes y enfermedades actuales referidas a la subjetividad, afectan notablemente la calidad de las relaciones humanas. La incapacidad para la interioridad se convierte en incapacidad para crear relaciones sólidas, profundas y duraderas con los demás,* Enzo Bianchi.

Actualmente el abuso de las redes sociales y juegos virtuales está aislándonos en lugar de comunicarnos, está generando nuevas soledades y nuevas esclavitudes. Muchos jóvenes hoy tienen grandes dificultades para vincularse sin mediación de pantallas, y los vínculos se hacen y deshacen al tiempo de un simple *click*.

Claramente no cualquier soledad es positiva; hay formas de aislamiento y fuga de los demás que son enfermizas. Pero la soledad bien vivida es equilibrio entre aislamiento y activismo, la soledad bien vivida es fuente de fuerza interior y solidez.

*Asumir la soledad es tener coraje para mirarse a sí mismo, reconocer y asumir la tarea personal de llegar a ser quienes somos.* La soledad vivida positivamente no es encierro, sino apertura, donde el conocimiento de uno

mismo nos hace más compasivos y empáticos con los demás. Las grandes realizaciones humanas y espirituales han atravesado la soledad, porque es fuente de creatividad.

*La soledad es fatigosa sólo para los que no tienen sed de su intimidad y que, por consiguiente, la ignoran; pero constituye la felicidad suprema para los que han gustado su sabor,* M. Madeleine Davy.

### **La soledad como regalo**

La soledad es a veces temible, porque nos recuerda la soledad radical de la muerte, pero es por ello mismo el espacio de unificación del corazón, de purificación de las relaciones, de encuentro con Dios. Jesús mismo buscaba retirarse en soledad para orar, para una mayor intimidad con el Padre. Como él, abrazar la soledad positivamente, nos prepara también para vivir la soledad impuesta y padecida como abandono.

La soledad, para quién ha descubierto la relación con Dios como fuente de vida y sentido es espacio de encuentro, fuente de relaciones nuevas, sanas y duraderas, porque no uso a los otros para huir de mi soledad, sino como posibilidad de compartir los tesoros que cada uno lleva en su interior.

### **¿Qué hacer con la soledad?**

El jesuita holandés Piet Van Breemen escribe al respecto: *Aun cuando sea duro y duela, estar solo puede ser fecundo y beneficioso, pero sólo cuando se acepta. Puede ser una invitación a mirar más allá de nuestros límites y a descubrir tesoros todavía desconocidos.* Al tiempo que nos revela un vacío interior que nos puede destruir si le rechazamos, puede conducirnos a una gran hondura espiritual, en la cual podemos crecer en unidad interior, en unión con los demás y con Dios. Solo quien la acepta y la vive como oportunidad, puede encontrar paz.

### **Un sano equilibrio**

Se necesita lograr equilibrio entre soledad y compañía, y el primer paso es aprender a estar solo en su sentido más positivo, para poder disfrutar de la propia interioridad y de la contemplación de todo lo que nos rodea. El segundo paso es abrirse a los demás, en todos los ámbitos que nos sea posible.

*Quien puede estar bien a solas consigo mismo, es capaz de establecer relaciones nuevas y crear amistades sanas. No hay que depender de los amigos para apagar la soledad, ni servirse de ellos para no sentirse solo.* La amistad es siempre un regalo, que sólo es auténtica en la gratuidad. La amistad que surge de la libertad interior nos vuelve más agradecidos y más felices, experimentando a los amigos como una verdadera bendición en la vida.

Miguel Pastorino

## **61, Modelos de felicidad**



Aleteia, 25 septiembre, 2016

Ser feliz es uno de los deseos más profundos del ser humano. Sólo la felicidad puede saciarnos y dar sentido a nuestras vidas. Una pregunta que nos brota naturalmente es: ¿Qué es esa felicidad? La respuesta no es fácil. Además, es difícil vivirla. Sin embargo, hay que explicarla, aunque sea con un sencillo bosquejo.

Nos toca definir ¿qué es la felicidad? Se nos hace más fácil empezar por la deformada explicación que tiene el mundo actual sobre la felicidad. *Muchos la confunden con cosas visibles, como placer, riqueza, honores. Esto es lo que nuestra cultura actual enseña al hombre como modelos de felicidad: tener, poseer placer y poder.* Falsos ídolos que sólo llevan al hombre por caminos del error, alejándolo de la verdadera felicidad.

Eso lleva a que muchas personas consideren que la felicidad consiste en el placer y goce. No se rigen por la razón, sino por sus impulsos instintivos, guiados por el placer sensual. Los que creen que la felicidad es aquello que me hace *sentir bien*. Soy feliz si hago lo que me hace sentirme bien. El problema de guiarse por lo que me gusta o hace sentirme bien es que no siempre mi sentimiento o gusto personal está orientado a la verdadera felicidad.

Otro tipo de vida es de los que ponen la felicidad en la gloria y poder. Son los que se valen del *poder* que tienen, ya sea por sus riquezas, nivel social, incluso dones personales, etc... para satisfacer su deseo de felicidad. Estos son los que se creen por encima de los demás. Como si fueran más importantes. Los que tienen siempre el derecho de juzgar a los demás, pues son *mejores*. Finalmente, los que sólo buscan enriquecerse. Lo material, el consumismo, el cuerpo perfecto... ¿Todo eso puede saciar ese anhelo infinito que tenemos? Son todas cosas finitas, que se terminan.

El hombre debe encontrar lo que satisface su búsqueda interior. *¿Qué hacer? ¿Cuál debe ser nuestra actitud para alcanzar la felicidad? El hombre alcanzará la felicidad a través de la vivencia de la virtud.* Una de las aproximaciones más importantes a la virtud consiste en el obrar de acuerdo a lo que es peculiar de cada uno, es decir, en la obra que sólo a él le toca desarrollar. La verdadera virtud para el hombre consiste en la realización de su ser persona. Ser persona es lo más propio del hombre. Esta virtud humana implica una calidad espiritual que sólo la tiene el ser humano. Es la participación de la realidad divina. Esto es lo más noble y virtuoso del ser humano. Por lo tanto, lo divino es lo único capaz de saciar esa nostalgia de infinito.

Debe remarcarse mucho la necesidad de una relación personal con Dios, como camino para la felicidad. Esa realización del ser humano como persona, implica también la relación con las demás personas humanas. Esa

relación amorosa con Dios y los demás es esencial para la felicidad. Esforzarse en ese sentido es algo virtuoso, pues es un obrar de acuerdo a su propia identidad.

Infelizmente, hoy en día la noción de virtud, así como la visión misma del ser humano, abierto a la comunión con Dios y los demás, ha sufrido mucho. Un hombre encerrado en sí mismo, egoísta, sólo preocupado por sus cosas, es lo común para la mayoría. Todo lo contrario a la comunión. Esto lo hace incapaz de vivir la virtud. Ya decía el papa Juan Pablo II que ésta es una época en la que se habla mucho del hombre, pero es la época en que menos se lo conoce.

*En cambio, el virtuoso vive y se esfuerza por ser fiel a quien es. Es necesario conocerse, conocer la propia identidad, para saber de qué somos capaces. Un hombre que no se conoce, no puede vivir la virtud, y así nunca podrá vivir la felicidad. Vivir la virtud no se trata solamente de conocerse a sí mismo, sino también ejercitar la voluntad. Debemos tener una voluntad firme. Es más, alguien que no tiene mucha capacidad reflexiva, pero usa la voluntad para vivir el amor a Dios y a los demás, viviendo de acuerdo a su identidad, está en el camino a su felicidad.*

Pablo Augusto Perazzo

## 62, Mis errores no determinan mis cambios

Aleteia, 28 septiembre, 2016

*Es cierto que somos hijos de nuestras obras, de nuestras decisiones, del camino iniciado. Lo que hemos hecho, lo que es parte de nuestro pasado, nos marca en el presente y puede decidir nuestro futuro. Nuestros errores nos determinan. Ensucian nuestro historial. Los aciertos lo embellecen.*

La mancha parece no dejarme crecer y me turba. Quiero taparla, esconderla, ocultarla. Como si no hubiera pasado. La huella de la corrupción o la caída. Me asusta el secreto de mi pecado guardado. Sé que es parte de mi historia, de mi vida. Parte de mí. Es verdad. *Soy esa mezcla confusa de errores y aciertos. Me voy haciendo en esas decisiones no siempre acertadas. Todo importa.*

*Pero no menos cierto es que no estamos marcados para siempre por nuestros errores. No estamos atados de forma irreversible a lo que hemos hecho una vez en nuestra vida. La mancha no nos define para siempre.*

*Mi error, mi herida, mi pecado, me definen, no para resaltar mi infamia y dejarme marcado, sino para recordarme quién soy y de dónde vengo. Y más aún, para recordarme que fui amado incondicionalmente.*

La oveja perdida será recordada por ese nombre. Estuvo perdida. Pero puede volver con el pastor y ser una más entre las cien ovejas. Con nombre propio. Amada de forma única. Y llevará guardado en su pecho que el pastor salió a buscarla hasta dar con ella. Llevará en su corazón la herida de la soledad, del abandono. Y también estará marcada por la felicidad del reencuentro.

El hijo pródigo regresará a su casa. Y su pasado quedará grabado en su corazón para siempre y en la retina de su hermano. No importa. Empezará de nuevo. Será de nuevo hijo, y hermano. Volverá a soñar y se dejará amar por su padre. Y será feliz porque habrá conocido el amor incondicional en un abrazo aquella mañana arrodillado en el pecho de su padre.

El perdón y el amor cambiaron su vida y su mirada. Se convirtió en hijo cuando antes era sólo esclavo. Su vida pródiga se hizo generosa. Su vida perdida encontró su centro, su norte. *Una nueva vida en ese hogar que ahora le acoge para siempre.*

*Mi pasado no es una losa que me impida crecer y poder ser diferente. Soy mucho más que mis errores y también mucho más que mis aciertos. Soy historia por hacer y no una historia cerrada, conclusa.*

*Siempre puedo volver a elegir.* Es el sentido de la verdadera conversión del corazón. Siempre puedo empezar de nuevo.

La palabra conversión tiene que ver con un nuevo comienzo. Una nueva oportunidad que se me presenta en medio del camino. La posibilidad de empezar a hacer las cosas mejor que hasta ahora. Puedo volver a elegir ser santo o ser canalla.

La *conversión* es un cambio de la mirada, un nuevo acento, una nueva forma de pensar y de enfrentar la vida. Es una nueva vida que comienza en un momento, en un segundo, cuando me doy cuenta de que tengo que seguirle a Él, vivir para Jesús y actuar como Él lo hizo. Y todo porque sé que eso es lo que me salva.

El otro día leía: *Supé que debía abandonarme plenamente a la voluntad del Padre y vivir en adelante en ese espíritu de abandono en Dios. Y lo hice. Solo puedo describir la experiencia como una sensación de dejarse llevar, de renunciar a todo esfuerzo o incluso a mi deseo de tomar las riendas de mi propia vida. Aunque suene demasiado simple, esa decisión ha condicionado a partir de entonces cada uno de los momentos de mi vida. Sólo puedo llamarlo una conversión [1].*

La conversión significa entonces ser capaz de abandonarme en las manos de Dios soltando las riendas de mi vida. Dejando que el timón de la barca esté en sus manos. Mientras yo sigo remando. Sin importar hacia dónde vaya el camino sobre el mar.

Me gusta esa imagen de conversión. *Abandonarme. Dejar de controlar.*

Muchas veces he puesto el acento en un cambio ético para poder seguir a Jesús. Me he empeñado en cambiar ciertas actitudes y ser mejor. Como si ahora mis actos pasaran a ser buenos, dejando de ser ya pecaminosos. Blancos en lugar de negros. Cuando en la vida son más los matices y los grises abundan más que los blancos y los negros.

Decía el papa Francisco en la exhortación *Amoris Laetitia*: *Por creer que todo es blanco o negro a veces cerramos el camino de la gracia y del crecimiento, y desalentamos caminos de santificación que dan gloria a Dios. Recordemos que un pequeño paso, en medio de grandes límites humanos, puede ser más agradable a Dios que la vida exteriormente correcta de quien transcurre sus días sin enfrentar importantes dificultades.*

Creo que convertirme tiene que ver con *cambiar el lugar de mi reposo, el agua de mi fuente.* Como esa oveja perdida que reposa en los hombros del buen pastor: *Y, cuando la encuentra, se la carga sobre los hombros, muy contento.* O ese hijo que reposa ahora en el pecho del padre.

Convertirme significa volverme y mirar hacia otro lugar, en otra dirección, *hacia otro hogar.* Me gusta esta imagen de cambio. Me dejo llevar porque es otro el que va conmigo. Mi camino me lleva a estar con Dios. Ya no voy solo.

A veces me parece que querer ser santo es como estar delante de un público exigente que me pide un comportamiento perfecto. Ante ese jurado implacable no tengo salvación posible. Delante de ellos discurre mi vida expuesta, desnuda, en su verdad más honda.

Y yo veo mi pecado. Y veo cómo me aplauden o critican de acuerdo a mis actos y gestos. Ahora sí. Ahora no. Ahora un aplauso. Ahora una condena. Y yo me muevo y actúo para no salirme del aplauso, para no caer en la condena. Entre paredes rígidas, caminos muy marcados, decisiones forzadas.

Y a veces soy yo mismo el que juzga así a los otros. Esta persona sí, aquella no. Sus actos brillan, sus actos oscurecen. Condeno o ensalzo. Yo mismo, como juez implacable. Esa imagen del pecado y la gracia es la que a veces transmito. Pero no es así.

*La vida cambia con esa elección importante que lo decide todo. ¿Con quién quiero vivir mi vida?* Esa es la decisión que cuenta. No tanto lo que luego decido en mis actos concretos, algunos errados, otros llenos de bondad.

Lo que importa más bien es con quién decido vivir y en quién decido actuar y amar. Tal vez mis actos sean juzgados igualmente por los que miran. Pero no son ellos los importantes. *Es Dios el que importa.*

Aquel con el que decido vivir, amar, pensar, ser. Aquel con el que navego, camino, o corro por la vida buscando amar y ser amado. Es la decisión más importante de mi vida.

Me he convertido de verdad cuando me he vuelto hacia Él y le he dicho al oído: *Aquí me quedo. En tu pecho. En tu espalda. No me dejes nunca. Ven a buscarme. Sal a esperarme. Quiero caminar contigo para siempre.*

Es curioso. Sólo entonces me he convertido. Sólo entonces comienzan a cambiar las cosas. Ya no busco rendir cuentas, ni estar a la altura que los demás me exigen. Ya no tengo un precio ante el que me vendo. Definitivamente *soy incorruptible*. No me dejo comprar.

*Vivo en Él, vivo para Él.* He apoyado en Él mi cabeza y las cosas han cambiado desde ese momento. No espero el juicio de los hombres. Ni el aplauso ni la condena. *Él me salva y en su corazón descanso.*

Carlos Padilla Esteban

---

[1] Walter Ciszek, *Caminando por valles oscuros*

## 63, El drama de no saber expresar, dar y recibir afecto

Aleteia, 4 octubre, 2016

Alberto manifestaba un afecto carente de expresividad durante su noviazgo con Sandra, algo que ella considero un rasgo de timidez en un joven noble, honesto, trabajador y de clara inteligencia. Segura de su amor, Sandra aceptó su petición de matrimonio pensando que con el tiempo cambiaría.

Resultó ser más que timidez: tenía una *grave deficiencia en su capacidad para darse y comunicarse manifestando afecto*, lo pudo comprender penosamente con el tiempo.

Alberto se dedicó de lleno a la familia con abnegación y generosidad, pero contradictoriamente, *con frecuencia se instalaba en un mutismo del que solo salía por arranques coléricos*, con palabras malsonantes y amenazas de violencia física. Reacciones cuyas causas eran desproporcionadas a los hechos, algo inexplicable para toda la familia. Cuando eso le sucedía, luego se esmeraba en sus responsabilidades como una forma de disculparse, de pedir perdón. Vivía con sentimientos encontrados, algo penoso que no podía resolver muy en su interior, como si quisiera amar, sin saber amar.

*Desde un principio Sandra percibió con extrañeza cómo le costaba trabajo acoger sus palabras de cariño y hasta la más leve de sus caricias aun en la intimidad. Frecuentemente después de que ella tenía el atrevimiento de manifestar abiertamente alguna inconformidad, él adoptaba una actitud de resentimiento y se distanciaba de tal forma que era ella quien tenía que buscarlo para romper ese hielo.*

En ocasiones, tratando de hacerlo cambiar, Sandra adoptó también una actitud arisca y reservada para estar al tú por tú, en cuanto a que ambos no ejercían el derecho y deber de darse uno a otro en un encuentro verdaderamente personal. No resultaba, solo empeoraba las cosas creándose una atmosfera insufrible.

Fue así que en los primeros años Sandra se sintió frustrada, insatisfecha, sola. Todo hacía suponer que valía poco para él y lejos de sentirse unida al ser amado, vivía realmente carente de afecto y comprensión.

*Algunas veces, sólo un poco de alcohol bastaba para que en él brotaran manifestaciones afectivas muy reprimidas, era como si perdiera el miedo a sí mismo, permitiendo que esos sentimientos que se agitaban ocultos en su*

*intimidad brotaran sin ser contenidos. Al día siguiente volvía a aparecer frío e inexpresivo, con ese férreo control sobre sus emociones.*

Finalmente comenzó a desarrollar un cuadro de depresión y manías, ante lo que aceptó ayuda profesional verdaderamente apesadumbrado.

### **Una vida engendrada a la sombra del machismo**

Su madre fue una mujer sumisa, afectivamente apática, apagada ante la figura de *un esposo autoritario y violento que confundía el dar y aceptar afecto con la debilidad del carácter*, por lo que el temor y la ciega obediencia eran primero que el amor.

El regaño, los golpes y las descalificaciones con palabras soeces eran lo cotidiano *en una atmosfera de temor y desconfianza en el que se desconocía lo que eran abrazos, palabras cariñosas, besos*. Creció con una baja autoestima y escaso sentido de pertenencia a su familia.

Dentro de la cultura machista, había recibido una educación alejada de la verdad de que la mujer como persona, tiene la misma dignidad e iguales derechos que el hombre; que es un ser inteligente con cualidades propias a quien importa mucho ser aceptada en sus manifestaciones afectivas, dando y recibiendo, por ser precisamente una persona que sabe querer; que lo mismo está en los detalles, que participa con fortaleza en grandes dificultades. Sobre todo, muy sobre todo, que la fortaleza del varón se asienta en su propio corazón.

*Entonces que Sandra comprendió* que las depresiones de Alberto, *obedecían a que su vida se había empobrecido mucho por carecer del necesario ingrediente de un amor plenamente asumido*. Un amor por cuya virtud vibramos, nos compadecemos y participamos de los sentimientos ajenos enriqueciéndonos con ello.

En la terapia, Alberto reconoció que *sus padres no fueron capaces de manifestarse mutuamente los sentimientos propios de un amor conyugal sano, una disfunción que se extendió a los hijos*.

Comenzó a comprender también que *la causa de dicha disfunción fue muy probablemente la forma en que sus padres, a su vez, fueron educados, por lo que comenzó en él un proceso de comprensión y perdón hacia ellos*. Pudo entender poco a poco que estaba repitiendo esos patrones de educación que tanto daño le hicieron, los mismos que habían bloqueado su afectividad, entre otras cosas, por el miedo irreal a sufrir por no ser correspondido. Era más que absurdo, pues era precisamente amor lo que le ofrecían Sandra y sus hijos, un amor al que tenía derecho.

Han pasado algunos años, han mejorado con propósitos concretos, no ha sido fácil, pero siguen adelante.

Poco a poco, Alberto le dice con sinceridad a su esposa que la ve guapa, lo ordenada y limpia que está la casa a pesar de su trabajo profesional;

lo ahorrativa que es en las compras, cómo atendió acertadamente un problema de educación en uno de sus hijos. También le participa sobre aciertos y dificultades en su trabajo, hasta le ha llegado a pedir consejo sobre ello.

Sandra a su vez procura interesarse acerca de los temas que a él le gustan, y hacerle comentarios y preguntas sobre política, negocios, opinión pública; el resultado del partido de tal o cual deporte; las dificultades en el trabajo; sus amigos ... También sobre lo mucho que le ama, y su respuesta la hace feliz.

No es un final color de rosa, falta mucho para que Alberto despegue de un pasado que lo ha lastrado, pero finalmente entre el caer y levantarse, saben que lo van logrando.

*Los sentimientos propios y ajenos, afectan a las personas, y les afectan en aquello que más les importa por estar hincados en lo más profundo de su personalidad.*

*La afectividad no es renunciable porque en ella se asienta toda relación interpersonal. Todos necesitamos que nos quieran, así como necesitamos querer para salir de nosotros mismos y adentrarnos en el otro, enriqueciéndonos con lo experimentado al hacerlo propio.*

*Por lo que una de las formas de hacerle frente a algunos problemas en el matrimonio, es conocer la historia del conyugue que vive en el error, y desde la comprensión, acompañarlo y ayudarlo a enfrentar y superar poco a poco aquello que tanto los lastima.*

Orfa Astorga de Lira



## 64, Relación entre humildad, verdad y autoestima

Aleteia, 11 octubre, 2016

Existe hoy en día una abundante oferta de libros de autoayuda y superación personal, autores que plantean el logro de la autoestima de muchas formas y a cualquier precio, con muy escasa o nula eficacia, **pues la más de las veces, lo hacen a costa de la verdad de quienes los leen.**

Sus propuestas se repiten siempre en una misma línea, tales como: *Lo principal es que seas tú, que te sientas bien contigo mismo, que te sientas libre, que alcances la felicidad, que logres el verdadero amor, eres formidable, genial, único, vales mucho aunque otros no se den cuenta o no lo reconozcan ...* Todos parecen partir de la premisa: *Ante todo, siéntete siempre bien contigo mismo, nunca olvides, que hagas lo que hagas, eres una persona fabulosa.*

Quienes buscan con afán esas lecturas, deben saber que en el fondo, uno de los problemas fundamentales consiste en *no saber asumir, disimular o no aceptar las propias carencias.* Que lo verdaderamente útil sería reconocerlas y buscar los medios para solucionarlas, siendo ese el único camino seguro para *la conquista de una verdadera autoestima, la cual debe fundarse en la consciencia de una profunda dignidad.*

**Ahí van algunas experiencias de vida en las que humildad y autoestima van de la mano:**

1. Mis deseos de placer y confort, más de una vez han vencido mi voluntad. Cuántas veces por haber cedido a los apetitos de mis sentidos, he vivido el sabor amargo del deber de amor incumplido. *Debo adquirir el temple de hacer siempre lo que debo por encima de lo que me place, de lo fácil, lo cómodo.*
2. Puedo sentir en cualquier momento miedo, ira, envidia, resentimientos, culpa, preocupaciones... *pero sentir no es consentir.* En todo caso, si he obrado mal dejándome llevar por mis impulsos, me disculparé, pediré perdón y me levantaré para ser cada vez un mejor don hacia los demás. *No me derrumbare ni quedare desarmado ante mis propias emociones.*
3. Mis ilusiones por lograr algunas cosas se truncaron, pero aprendí que tener, saber y hacer, siendo algo bueno, no son esenciales para dar y recibir amor. Lo descubrí cuando viví la mayor quiebra de mi vida que me dejó a la vez la mayor ganancia, *pues aprendí a sobrellevar los desengaños.*
4. Hubo un tiempo en que consideré ser mejor de lo que realmente era y no me esforcé por reconocer y superar mis defectos y limitaciones; tampoco por desarrollar mis cualidades y conocer sus límites. Cuando la vida me golpeó

pude poner los pies en la tierra y *aprendí lo nocivo de la soberbia y falsa autoestima.*

**5.** Pensaba ante todo que lo principal era ser reconocido inteligente, simpático, apuesto, ecuánime, maduro... Perdí tiempo haciendo esfuerzos por tener una buena imagen y contar con una opinión ajena favorable, no me daba cuenta de que las personas suelen juzgar con criterios superficiales: que si somos de un modo o u otro, que si tenemos o sabemos, que si... Finalmente reconocí que *sólo las personas que nos conocen y nos quieren de verdad, se fijaran más en nuestras virtudes, que en lo que tenemos, sabemos o podemos.*

**6.** Tener auto, casa o altos ingresos sólo me hacían sentir orgulloso, si auto, casa e ingresos eran superiores a los de los demás. Cuando esto no sucedía, no tenía nada de qué sentirme orgulloso. Llegue a considerar que *yo era las cosas que tenía, aferrándome a ese orgullo que tanto estorba al amor*, y, cuando me llegó el momento de perderlo todo, no supe en mi interior, quien era realmente. Fue así como penas, dolor y duro fracaso me enseñaron a ser autentico, transparente, sincero; aprendiendo a comunicarme realmente y a confiar en los demás para mejorar la calidad de mis amores.

Finalmente entendí la divina paradoja de que la verdadera riqueza está en la pobreza de espíritu, que consiste no sólo en vivir desprendido de las cosas, sino en llegar a *poner toda nuestra vida en las manos de Dios encontrando en ellas su verdadero sentido.*

*La autoestima se ubica en el ámbito de la psicología y hace referencia a un sentimiento positivo sobre uno mismo.*

*La humildad va más allá de un estado de ánimo, porque cimienta la consciencia de una dignidad en el ser. Se refiere por tanto a una profunda aceptación de la verdad interior, en lo bueno y en lo malo en cuanto que orienta el sentido final de nuestra vida.*

*La humildad por tanto, recuerda a la autoestima que debe estar ligada a la verdad.*

Orfa Astorga de Lira

# 65, Envejecer es positivo

Aleteia, 13 octubre, 2016

No es que el envejecer, por sí mismo, sea *cool* sino que, por una parte, como, nuestro momento actual está intentando reciclar actitudes, modas y perspectivas de vida que eran relevantes hace 20 o 30 años. Por la otra, ser adulto implica haber aprendido a disfrutar correctamente de lo que es en efecto disfrutable, y a pasar de largo de aquello que, simplemente –parafraseando a san Pablo- no nos conviene.

Además, los medios de comunicación se han encargado de popularizar una visión del proceso de envejecimiento –correspondiente a un paradigma obsoleto que entroniza la juventud eterna- que poco o nada tienen que ver con la realidad: vivimos en *una cultura obsesionada con la juventud*, donde jóvenes de veinte años edad no pueden comprender la idea de tener 30, y mucho menos 50 o 60.

Obviamente, esto no siempre fue así. Cuando Alejandro Magno marchaba a través de Asia, tras haber conquistado el imperio Persa, el jefe de su guardia personal era un hombre de 65 años perfectamente capaz de luchar llevando su escudo y su espada por kilómetros y kilómetros.

Estamos hablando de un hombre sano y activo a sus 65 años: algo que para los macedonios era perfectamente normal. ¿Qué ha pasado desde entonces? La narrativa social a propósito del envejecimiento ha cambiado, dando un giro negativo. Pero eso no quiere decir que los adultos y adultos mayores estén de acuerdo con ello.

David Stewart cuenta que, tras entrevistar a una buena cantidad de personas de entre 50 y 70 años, se dio cuenta de que muchos de ellos no consideran su edad un hecho amargo que deben aprender a aceptar sino que, por el contrario, simplemente han aprendido a *cuidar mejor de su salud para poder seguir viviendo sus vidas a tope*: andan en bicicleta, levantan pesas, escriben, investigan. En resumen: no se retiran.

*Los seres humanos estamos diseñados para trabajar duro, y todo se desmorona cuando no lo hacemos.*

Como estamos viviendo vidas más largas que nuestros predecesores, gracias entre otras cosas a los adelantos de la medicina y ventajas de la vida urbana,, tenemos que vivir mejor.

Incluso si es cierto que a medida que envejecemos nos enfrentamos a ciertos obstáculos, lo que es aún más real es que si nos lo *tomamos con calma*,

es decir, si simplemente nos ponemos las pantuflas y nos tumbamos frente al televisor, nuestra vida se empobrecerá drásticamente.

Hoy día, en las competencias de artes marciales encontramos competidores aguerridos de 70 años. La mayoría de los candidatos presidenciales son mayores de 65 años; Tony Hawk, la leyenda indiscutible del skateboarding tiene casi 50 y Bob Dylan y Leonard Cohen siguen grabando discos en la frontera de los 80 años.

Entonces, *¿cuál es el secreto para maniobrar por encima de la visión negativa que la sociedad sobre el envejecimiento y vivir una vida mejor?* Aquí, hemos querido reproducir tres tips que hemos conseguido en la página web [Nuverz.com](http://Nuverz.com).

### **1. La comida no es lo que creemos**

La comida, además de ser un placer que se disfruta mejor cuando se comparte, es el combustible del cuerpo. Así que es preciso recordar que todo lo que se le mete al cuerpo puede tener aspectos positivos y negativos. Cuando comemos algo, es necesario *pensar en los efectos de eso que comemos*.

Lo más importante de entender acerca de los alimentos es la *carga glucémica*: ese número que estima aproximadamente cuánto va a elevar el nivel de glucosa en la sangre la comida que está usted a punto de ingerir.

Cuando usted come algo que es dulce, por ejemplo, su cuerpo lo metaboliza rápidamente, y a menos que usted vaya a salir y correr tres kilómetros inmediatamente después, eso se va a convertir inmediatamente en grasa. No es un asunto de privarse del dulce, pero sí de tener en mente que hay cosas que convienen y otras que no.

### **2. No retirarnos**

Dicen por ahí que *la forma más rápida de morir es retirarse*. [David Stewart, en su post](#), comenta que ha hablado con una serie de expertos sobre este asunto en particular. Entre ellos, la Dra Connie Mariano, que era jefe médico de la Casa Blanca durante los mandatos de Clinton y Bush.

Stewart le preguntó por qué los presidentes viven tanto tiempo, de hecho, mucho más tiempo que la persona promedio. La Dra Mariano le respondió que la clave está en que todos ellos tienen *un sentido de propósito*, que hace que no se detengan y, desde luego, los impulsa a no retirarse ¡Basta mirar, por ejemplo, la edad de Benedicto XVI o del papa Francisco!

Todos, en general, necesitamos un propósito, algo que dé sentido y oriente nuestra vida. *Para muchos, para bien o para mal, este sentido es el trabajo*. La clave, entonces, es mantenernos trabajando con la vista puesta en ese propósito, para seguir soñando, planeando y cosechando frutos.

### **3. Reconocer que el tiempo es ahora**

Suena duro, pero es una verdad: uno no sabe cuándo la vida se va a acabar. Lo dicen los mismos evangelios.

Hay que reconocer que es posible que tengamos un cierto grado de control sobre ello, porque en efecto cuidamos de nosotros mismos, visitamos regularmente al médico, no incurrimos en excesos y demás asuntos que el sentido común de una persona razonable dicta.

Pero también es cierto que *no tenemos el control total de todo*. Por lo tanto, *el momento para hacer lo que sabemos que queremos y debemos hacer es ahora*.

Generalmente, se recomienda que si se es feliz haciendo lo que actualmente se hace, pues hay que hacerlo el doble, pasar tiempo con la familia, amigos, estudiando, escribiendo, corriendo ...

Y si en la situación actual hay algo, con lo que no se esté conforme, es preciso, después de un proceso de discernimiento, comenzar a cambiarlo en el momento presente.

Daniel R. Esparza

# 66, Comportamientos, que aíslan

Aleteia, 24 octubre, 2016

Los estudios han demostrado que tres comportamientos obstaculizan la comunicación y, si se repiten, pueden destruir una relación. No son seguramente muchas cosas positivas que hay que hacer, pero aquí quiero compartir con ustedes tres comportamientos que hay que evitar absolutamente: ser críticos, a la defensiva y emocionalmente distantes.

## 1. Ser críticos

Ser críticos quiere decir culpar, atacar de manera personal o pública. Es un mensaje que ataca a la persona, no es lo mismo que lamentarse de algo. La diferencia entre criticar a una persona y lamentarse de un comportamiento, aunque es sutil, es sustancial y tiene consecuencias importantes.

Piensa en las situaciones en las que te has sentido criticado. ¿Cómo te sentiste? ¿Te sentiste dejado de lado? ¿Incomprendido? ¿Juzgado? Pues ahora piensa si en ese momento querías cambiar y acortar distancias con la otra persona.

Cuando nos sentimos criticados, empezamos nuestras represalias y entramos en un círculo vicioso de acusaciones e insinuaciones. Así que es vital abstenerse de criticar a los demás. Pero esto no significa tener que aceptar dócilmente cualquier cosa. ¡En absoluto! Expón tus perplejidades, pero no critiques a otra persona.

En vez de decir: *Limpias la casa siempre de mala manera, siempre tengo que intervenir yo.* Podrías decir: *Cuando limpias, asegúrate de quitar el polvo de las estanterías. Lo apreciaría mucho.*

En vez de decir: *No sales nunca conmigo.* Podrías decir: *Quisiera que saliéramos juntos más a menudo.*

En vez de decir: *No te importa lo que pienso, haces siempre lo que quieres.* Podrías decir: *Cuando no me pides mi opinión, tengo la sensación de que no tomas en serio mis necesidades.*

LEE También: [4 preguntas para fortalecer nuestras relaciones](#)

## 2 y 3. Estar a la defensiva y ser emocionalmente distantes

Quizás la otra persona te critica constantemente y te echa la culpa de cualquier cosa. Es natural ponerse a la defensiva y rechazar asumir las propias responsabilidades. Es una reacción casi instintiva. El hecho es que eso no te

lleva a ninguna parte. Estar a la defensiva y alejarse emocionalmente nos impide comunicar de manera apropiada uno con el otro, aleja y alza muros. Y esto hace la comunicación cada vez más difícil, si no imposible.

La próxima vez que quieras decir: *No es culpa mía. Deberías haberlo pensado tú*, pregúntate contra qué quieres defenderte. Quizás esta sencilla pregunta de ayude a adoptar la perspectiva correcta, a romper el círculo vicioso de acusaciones recíprocas y a comunicar mejor.

Zuzanna Górska-Kanabus

## 67, El pasado, brújula que orienta qué rumbo tomar

Aleteia, 28 octubre, 2016

Cuando recordamos algo que nos pasó, adquirimos un parámetro. Una noción de lo que antes fue. De eso que forma parte de nuestra historia, de nosotros mismos. Sin embargo, muchas veces recordar es doloroso y evitamos hacerlo.

En casos de desesperación, si tuviésemos ese poder, lo borraríamos en un instante. Con todo, borrar el pasado supone mucho más que olvidar aquello que fue turbador, doloroso y que nos afectó: borrar el pasado es perder el referente de quienes fuimos y de quiénes somos ahora, es perder una de las bases de la vida.

Mirar atrás es necesario cuando se necesita entender algo actual, comprender el momento, analizar y constatar hechos, entender mejor nuestras propias verdades, aquello que forma parte de la esencia de quienes somos. Como cuando miramos hacia atrás y nos damos cuenta de que esa realidad de entonces actualmente sería inconcebible e incluso inimaginable. Ver que nos aguantamos cuando podríamos haber dicho no, darnos cuenta de que nos contentamos con poco, con las migajas de algo mejor.

Si el presente hoy suena diferente es por algo del pasado que recibió un nuevo significado, no se encajó sin más. El mañana también se hace en base no sólo a lo que queremos, sino también a lo que no queremos, a eso a lo que no queremos volver otra vez.

Para vivir el hoy de forma plena es preciso usar el pasado como brújula, apuntando los errores cometidos, los fallos, las verdades omitidas, el recelo que habló más alto que la razón, los sueños asfixiados, los sentimientos bloqueados. Usarlo como brújula para determinar en qué dirección no queremos volver, qué fallos no queremos volver a cometer.

Porque es mucho más fácil que el pasado se convierta en un ancla que nos pesa demasiado y nos arrastra hasta el abismo, culpabilizándonos una y otra vez por los errores cometidos, cuando en realidad el pasado puede ser una gran ayuda en el proceso de cambio y evolución, de resignificación.

Mirar a mi ayer para saber lo que ya no me encaja, para integrar entre la mente y el corazón aquello que ya no forma parte de mi verdad más genuina. Ver lo que ya no tiene lugar hoy. Recordar es necesario, más que eso, es fundamental. Sin nuestros recuerdos, seríamos una partitura incompleta, un libro inacabado, inconexo. Recordar no es quedar atrapado, es tener un



parámetro, una noción de qué caminos no queremos tomar, es saber lo que es bueno.

Usar el pasado como una brújula en alta mar, para saber en qué costas detenernos, cuáles son los vientos a evitar, qué direcciones no tomar. Recordar no es revivir, es aprender: que el pasado no nos aprisione, sino que nos oriente.

Obvious

## 68, Si te frustran errores e imperfecciones, ábrete a la flexibilidad

Aleteia, 30 octubre, 2016

Creo que el camino de Dios para mí se va haciendo de su mano. Paso a paso. A mi lado. No creo en las cosas rígidas, en las huellas únicas. No creo en las verdades impuestas por decreto. En las ideas metidas en mi alma sin que yo me dé cuenta. No pretendo imponer nada a nadie. Tampoco a mí mismo.

*A veces me parece mejor el control que la confianza, es verdad. La seguridad antes que el riesgo. Pero me da miedo esa rigidez que pretendo con mis manos. Es como si me gustara demasiado marcar, crear corrientes de opinión, influir con mi pensamiento.*

Y a veces busco *desautorizar al que piensa distinto*, al que no comulga con mi credo. Busco sin quererlo un *pensamiento único*, el mío, el que a mí me convence. Me fijo en la pureza de la interpretación correcta. Lo que debe ser. Lo que todos deben pensar para no vivir equivocados.

*Me da miedo caer en esta rigidez y temer yo la libertad que aprendí en el Santuario, de la mano de María. Necesito aprender a aceptar los errores, a convivir con la imperfección, a acompañar los procesos. Con paciencia, con respeto. Cuando no todo sale perfecto.*

Dejar de lado mi miedo al fracaso, al olvido. Ese miedo que tengo cuando me inquieta en exceso que no todos piensen lo correcto.

Me da miedo que se licúe mi fe, mi forma de entender la vida. Me asusta perder el fuego del amor de Dios que mueve mis pasos y alza mi voz. *Me da miedo perder la fuerza de ese Espíritu que me hace flexible, de ese fuego que me quema por dentro y me llena de vida. No quiero volverme rígido, ni frío.*

Me gustan las **palabras** del papa Francisco: *La rigidez no es un don de Dios. La mansedumbre sí, la bondad sí. La benevolencia, sí, el perdón sí. Pero la rigidez no. Tras la rigidez hay algo siempre escondido. A veces incluso una doble vida, incluso algo de enfermedad. ¡Cuánto sufren los rígidos cuando son sinceros y se dan cuenta de esto!.*

No quiero ser rígido en mis pensamientos, en mi forma de ver la vida. No quiero ser rígido en mi amor y entrega. *Me gusta la flexibilidad del que ama con toda el alma, libremente. Del que no es esclavo de otros. Del que no busca siempre la aprobación del mundo, que no teme miedo a hombres, ni futuro.*

Sé que cuando me vuelvo rígido no todo me parece correcto. Sobre todo cuando alguien expresa una opinión diferente a la mía. Me pongo nervioso. Como si tuviera miedo de perder yo algo. Mi propia seguridad, mi propio lugar en el plano del mundo.

Temo pensar yo de otra forma. O que la verdad en la que creo quede desvirtuada. O que la verdad de los otros tenga más fuerza que la mía.

Sé que Jesús es mi verdad, lo tengo claro. Por Él estoy dispuesto a dar mi vida. Eso me lo repito cada mañana para no olvidarlo. Porque sé que dar la vida no deber ser sencillo. *No quiero pensar que con cumplir ciertas cosas, con pensar de una determinada manera, todo está resuelto.* No me quedo tranquilo.

La vida de Jesús me parece poco rígida. Tal vez demasiado flexible para mi alma que tiende a la *comodidad*. Él no tenía horarios marcados. Ni caminos definidos. No obedecía a la norma de lo *razonable*. No todo lo que hacía era aplaudido por todos los que le seguían.

Tanta flexibilidad me incomoda. Y eso que me gustan las personas flexibles. Porque me ayudan a superar mi rigidez, mis formas, mis maneras de hacer las cosas. Me obligan a romper mis esquemas. Me sacan de mi aridez y me abren un horizonte nuevo.

Pero que me rompan mi comodidad como lo hace Jesús, me cuesta. Me gusta tener toda mi vida por hacer. Todo por delante. Aunque me queden menos años. Sé que ahora y siempre Dios me va modelando. Reblandece con su espíritu mi alma dura.

Por eso sé que *tengo que dejarme llenar de su Espíritu. Para ser más manso, mejor, más humilde, más misericordioso. Para tener más fuego dentro del alma.* ¡Me parece tan difícil!

*Quiero las cosas de una determinada manera y me frustró con pena cuando no son como yo quiero.* Cuando no todos lo ven como yo. Me choco de nuevo con mi rigidez. Permanezco atado a mi esquema maravilloso. Inventándome una forma de entender la vida. Incapaz de ver la belleza de otros caminos. No me dejo sorprender.

Quiero tener yo todas las claves. Las respuestas. Las formas correctas de inventar la vida. Y me rompo en mi vieja forma de vivir.

Quiero entender que *en el ejercicio espiritual tan esencial es la flexibilidad como la disciplina [1]*. Parece sencillo. Pero no me dejo. Me ato. *Me vuelvo rígido y juzgo al que no piensa como yo. Al que no vive como yo.*

Carlos Padilla Esteban

---

[1] Elizabeth Gilbert, *Come, reza y ama*

## 69, El arte de saber callarse

Aleteia, 31 octubre, 2016

La reciente encíclica del papa Francisco, *Amoris Laetitia*, La alegría del amor, quizás sujeta a controversia, ha dejado huella, muy en especial una sección del **Capítulo cuarto: El amor en el matrimonio**, que ofrece una exégesis edificante sobre la Primera Carta de Pablo a los Corintios, un texto que, precisamente, se lee a menudo durante las misas de la celebración del matrimonio.

### El amor todo lo disculpa

Pero en el texto, la reflexión sobrepasa el contexto del matrimonio. Es ante todo un tema de misericordia. El amor que celebra san Pablo como una virtud suprema y perdurable es un amor destinado a ser un patrón aplicable a todas las relaciones humanas. Por este motivo me impactó tanto la reflexión del papa en relación a la frase *el amor todo lo disculpa: En primer lugar se dice que todo lo disculpa, παντα στυχει. Se diferencia de no tiene en cuenta el mal, porque este término tiene que ver con el uso de la lengua; puede significar guardar silencio sobre lo malo que puede haber en otra persona ... En la defensa de la ley divina nunca debemos olvidarnos de esta exigencia del amor*, *Amoris Laetitia*, 112-113:

### No avivar el fuego

La sugerencia en este Año Jubileo de morderse la lengua como muestra de misericordia no es una simple opción, sino más bien una *exigencia del amor*. Muy a menudo, más de lo que me gustaría admitir, dar muestra de nuestro amor equivale a callarse. No es nada nuevo. En la carta de Santiago se habla sin ambages del poder destructor de un discurso irrespetuoso y pérfido, que reinaba por entonces en el seno de las primeras comunidades cristianas: *Así también la lengua es un miembro pequeño y puede gloriarse de grandes cosas. Mirad qué pequeño fuego abrasa un bosque tan grande. Y la lengua es fuego, es un mundo de iniquidad; la lengua, que es uno de nuestros miembros, contamina todo el cuerpo y, encendida por la gehenna, prende fuego a la rueda de la vida desde sus comienzos*, St 3, 5-6.

Hoy día podríamos añadir a la lengua de la descripción de Santiago nuestros propios dedos que teclean o nuestros pulgares que golpetean para enviar mensajes. Son igualmente capaces de provocar o avivar fuego y destilar malicia en nuestras vidas.

### En ciertas situaciones, mejor callarse

Aquí tenéis varias situaciones en las que yo misma tengo que practicar misericordia y aprender a morderme la lengua y otras situaciones, en las que me arrepiento de no haberme callado:

**1. Cuando tengo que decir la última palabra.** Bien sea una pequeña riña familiar sobre a quién le toca hacer una tarea o bien un debate político en Internet, lo cierto es que rara vez sé cuándo parar. Pero en amor y misericordia no hay un marcador donde se vayan contando puntos, si no, ¿hasta dónde llegaríamos los pecadores?. Nadie, y nadie es nadie, tiene siempre el cien por cien de razón, y las cosas sobre las que debatimos rara vez son realmente significativas. No existe el calificativo de *buen perdedor* por accidente; el que pierde y mantiene la compostura hace gala de gracia y bondad.

**2. Cuando me entero de un cotilleo jugoso.** El papa Francisco califica el entusiasmo por el chismorreos como *alegría oscura*, sobre todo cuando concierne a alguien que no nos gusta demasiado. Tengo que confesar que hablar sobre chismes me tienta tanto como el chocolate negro. Pero efectivamente, hablar mal de las personas o divulgar falsos rumores, es como arrojar una cerilla encendida sobre campo seco. Una célebre anécdota relata que san Felipe Neri, aconsejando a un hombre que gustaba mucho del alcahueteo, le presentó la analogía de rajar una almohada de plumón en pleno vendaval y luego intentar recuperar todas las plumas esparcidas por doquier. Es tan imposible como imposible es medir las consecuencias de nuestros cotilleos. Morderse la lengua chismosa supone también no escuchar ni leer chismorreos que me rodean.

**3. Cuando me siento más lista que los demás.** Me crié en ese tipo de familia irlandesa, donde el amor se expresa a través del sarcasmo. Con cada provocación maliciosa nos endurecíamos como el hierro se endurece en acero. Mi ingenio tiene un toque ácido, aunque sin maldad, pero que me ha pasado factura en mis relaciones con los demás. En la comedia shakespiriana *Mucho ruido y pocas nueces*, los amantes pendencieros se consumen mutuamente a golpe de burla. ¡Oh Dios!, exclama Benedicto, muy versado siempre en el arte del sarcasmo, en relación a Beatriz: *He aquí, señor, un plato que no es de mi gusto: no puedo tragar a esta señora Lengua*. Puede que sea demasiado tarde para mí como para no comer de ese plato, pero sí puedo tratar de negarme a probar el sarcasmo diariamente con todas las salsas que encuentre.

**4. Cuando intento ayudar a los demás, ¡caray!** Es una trampa en la que muchos de nosotros caemos: nos precipitamos a responder al silencio, tristeza o necesidad de los demás con una riada de consejos que nadie nos ha pedido. Sin embargo, en la mayor parte de las situaciones de este tipo, la verdadera ayuda consiste en callarse y escuchar, ser una presencia receptiva, silenciosa y misericordiosa. En vez de esto, a menudo respondo en Internet con hipervínculos a webs de medicina, sugiero ser un psicoanalista aficionado, o aún peor, cuento anécdotas sobre mi vida para explicar que mi experiencia es mucho peor. Todas estas respuestas son una falta de respeto hacia la persona a la que intentaba ayudar. Tal vez no me vendría mal tener una notita en mi despacho que me recordara callarme y rezar. Sí, yo, ahora mismo.

Durante este año de la misericordia, espero que también después, voy a intentar estar más atenta y morderme la lengua cuando sea necesario, por el amor misericordioso. ¿Rezaríais conmigo por este propósito? Sí, vosotros, ahora mismo.

Joanne mc Portland

# 70, Clave del éxito, poner palabras a sueños

Aleteia, 4 noviembre, 2016

Todos tenemos en nuestro interior un motor, un ardiente fuego que nos empuja a avanzar, que nos motiva para trabajar hasta más tarde, asumir riesgos, afrontar cambios...

El problema está en que a menudo no sabemos poner en palabras a lo que nos motiva. *Somos incapaces de explicar por qué hacemos una cosa u otra.* Lo hacemos simplemente porque nos parece la mejor solución. Y esto que aparenta ser una decisión simple y obvia es en realidad el resultado de un complejo conjunto de creencias transmitidas a través de educación, experiencias de éxito o fracaso, historias que hemos escuchado ...

## ¿Qué es el éxito?

Recuerdo una conversación con un empresario a quien acababa de conocer, estábamos en la cocina tomando una copa de vino tinto. Por primera vez encontraba a otro empresario que tenía preparadas varias preguntas y acababa de sacar el arma fatal, una pregunta con gran potencial de cambio: *David, ¿qué te motiva para querer hacer cada vez más? Parece que no termina de satisfacerte lo que tienes ...*

Había apuntado directamente al corazón. Cierto; pero, ¿por qué? En aquel momento le ofrecí una respuesta bastante simple, pero la pregunta sigue rondando mi interior. En realidad, esta pregunta oculta otra más grande, fuente de muchas de nuestras decisiones: *¿cuál es mi definición de éxito?*

Para algunos el éxito está en dinero, reconocimiento social, demostrar a un padre que se está a la altura, vivir según valores sólidos, no seguir los pasos de nuestros padres, salvar el mundo, proteger la vida de uno, ser libres, en decidir ...

¿Te habías planteado alguna vez esta pregunta? *Si defines bien qué es para ti el éxito en la vida te ahorrarás despertarte un día con cincuenta años, vacío y la sensación de haber corrido tras una quimera que no te satisfacía.*

## Encontrar el buen camino

Durante años trabajé duro con Thomas Ghys para crear una agencia de comunicación cristiana. Recuerdo bien aquella noche de fundación, en la fría sala polivalente de la parroquia donde explicamos por primera vez nuestro sueño: crear una agencia de comunicación cristiana con un equipo de trabajadores a tiempo completo.

Siete años después éramos doce en el equipo, había logrado este objetivo, pero me sentía presionado, fuera de lugar, estresado, obligado a llenar mi tiempo con actividades que no me entusiasmaban en absoluto. ¡Estaba a punto de explotar!

Nunca dediqué tiempo a identificar qué era para mí el éxito, o más bien no me detuve regularmente a hacer balance de la situación conmigo mismo para ver si iba en la dirección buena.

De esta forma llegué a modificar mi definición de éxito. Mi objetivo no era ampliar el tamaño de mi equipo, sino estar en el lugar apropiado dedicando el máximo de tiempo a hacer lo que me apasiona y en lo que soy bueno.

### **Vivir el momento presente**

Mi definición actual es la siguiente: *vivir con plenitud el momento presente, estar junto a las personas que aprecio y consagrar el tiempo que pueda a las personas que desean tener un impacto positivo en el mundo, para ayudarles a progresar* en los ámbitos donde pueda resultarles útiles.

Para ayudarte a elaborar tu propia definición de éxito, aquí tienes varias preguntas que puedes plantearte:

**Trabajo:** Si no tuviera que trabajar para ganarme la vida, ¿cómo me gustaría ocupar mis días?

**Pasión:** ¿Cuándo fue la última vez que me sentí vivo, se me pasó el tiempo volando o estaba listo para dar sin recibir nada a cambio?

**Familia:** ¿Me gustaría vivir con alguien como yo? ¿Qué quiero que mis hijos y mi mujer recuerden de mí?

**Relación:** ¿Qué quiero que digan de mí mis seres queridos en el día de mi muerte?

**Poseiones:** ¿Existe alguna cosa que me gustaría poseer y que tuviera el potencial de aportarme felicidad a largo plazo?

**Dios:** Para terminar, la pregunta más importante: ¿Cuál es la cosa que únicamente yo puedo hacer en esta tierra? ¿Qué espera Dios de mí?

Si después de haber respondido a estas preguntas te das cuenta de que es necesario hacer ajustes, sé fuerte, la vida es corta, ¡así que mejor vivirla intensamente y de la mejor manera!

David Bonhomme