

¿Cómo mantener un corazón íntegro y limpio?

Las interrogantes se abren casi sin permiso cuando nos planteamos en nuestra vida qué cosas poseen un valor incalculable. No extraño que vengan a nuestra mente un sin fin de ideas, por ejemplo, podemos pensar en piedras preciosas, en objetos de arte, en documentos históricos, entre otras cosas. Pero, si elevamos nuestra mirada, podemos observar que todas las personas poseemos algo sin igual, mucho máspreciado de lo que podemos imaginar, es decir, un corazón.

Al mismo se lo puede considerar sólo desde una perspectiva anatómica, en otras palabras, como indica la Real Academia Española como un "órgano de naturaleza muscular, común a todos los vertebrados y a muchos invertebrados, que actúa como impulsor de la sangre y que en el hombre está situado en la cavidad torácica".

Sin embargo, lo increíble de querer sumergirse, de bucear en el tema del corazón humano, es que no lo podemos circunscribir bajo la sola perspectiva de un simple órgano, puesto que la piedra angular radica en que por medio de él podemos amar tanto a Dios, como a nuestros padres, a nuestro esposo/a o a nuestro novio/a, a nuestros amigos, etc.

Pero este corazón para poder amar de verdad, entregarse y aceptar al otro, teniendo en cuenta su dignidad humana, necesita ser cuidado como el mayor tesoro que tenemos en nuestras manos y por lo cual, no lo podemos malgastar, desperdiciar, quitar el valor que realmente tiene, dejar que no lo respeten como lo que realmente es. Se explica así que, durante el noviazgo es fundamental cuidar este tesoro, para luego cuando llegue el momento de contraer matrimonio, la novia y el novio puedan decirse mutuamente "cuidé mi corazón durante toda mi vida, para poder entregártelo a ti por entero, tal como tú te lo mereces".

El cuidar el corazón es todo un reto, un desafío, y por tanto, no implica algo fácil, pero sí algo que vale la pena, algo por el cual jugarse y luchar en serio aunque cueste, puesto que el premio es mucho más que la copa que se entrega en los campeonatos mundiales de fútbol. El premio del que hablamos no es algo externo, sino que éste involucra a toda la persona, y en pocas palabras, encierra nada menos que su felicidad.

Ahora viene la pregunta que tanto nos formulamos, ¿cómo cuidarlo?. Quizás lo primero que tenemos que tener en cuenta, es no olvidar que es un tesoro que Dios nos dio para amar y por tanto, si no le damos el uso para el cual fue creado esto puede conducir a la falta de sentido de la vida, al desamor, a la angustia, a la depresión, etc.

Asimismo, es conveniente no andar en la vida caminando por la cuerda floja, es decir, es fundamental evitar, tomar distancia de las situaciones que nos conduzcan a descuidar el valor tanpreciado. De acuerdo a ello, podemos citar el cuidar la vista cuando vamos por la calle, al mirar televisión y revistas, ya que todo esto favorece a

que se evite una avalancha de imágenes que a la larga las vamos aceptando como buenas, normales, en pocas palabras, vamos perdiendo sensibilidad a las cosas tal como sucede con la violencia que vemos a diario en la televisión. Otro punto a no perder de vista, es el ABC, es decir, el no pasarse de raya con las demostraciones de cariño o sea, con los Abrazos, Besos y Caricias. A esto se suma también, el tema de las relaciones prematrimoniales. En éste último punto, al considerar el por qué no tenerlas podemos resaltar que en estas circunstancias puede primar el placer sexual, la curiosidad, el "feeling" momentáneo, la atracción física, entre otras cosas, y por tanto, puede convertirse en un mero ejercicio físico entre animalitos que no supera el plano individual y por tanto, no conduce a una verdadera entrega y mutua unión. A su vez, las relaciones prematrimoniales no promueven a que se profundice en el conocimiento de la persona en sí misma, en unas palabras, a que los novios conozcan la riqueza incalculable e irreplicable que encierra toda la persona, aquello que la hace singular, diferente, única y por tanto, lo que no pasa con el tiempo, sino lo que permanece a través de los años.

Es de persona madura, audaz y fuerte ir contra corriente, contra los propios impulsos y deseos, al enfrentarse a la persona a quien se quiere y decirle que se prefiere esperar hasta contraer matrimonio puesto que esto los va a ayudar a ambos a conocerse mejor a sí mismos, y por tanto, a saber a quien se está entregando para toda la vida en el momento del consentimiento matrimonial. Por último, como todos somos de carne y hueso, y tenemos los pies de barro podemos meter la pata hasta el fondo, no obstante, siempre tenemos la oportunidad de levantarnos, teniendo en cuenta que Dios nos quiere tanto y por ello podemos acercarnos a Él una y otra vez por medio de la confesión y de esta forma volver a empezar.



10 *Consejos para ser un buen estudiante*

1. - La inteligencia

Hay personas bastante inteligentes que apenas necesitan estudiar, así como otras para quienes - parece - estudiar no es lo suyo. Pero lo normal es tener una inteligencia media y los buenos resultados se obtienen con una motivación adecuada que facilite el esfuerzo que supone estudiar. Piensa cuáles son las razones que tienes para estudiar. Cuanto más valiosas, mejor. Sin voluntad de estudiar, no hay nada que hacer... y los motivos que tengas para estudiar son decisivos.

2. - No tengo voluntad

Es algo que le ocurre a mucha gente y que tiene que ver con los cambios que se dan en la adolescencia. Hay muchísimas otras cosas que son más divertidas. Pero te estás jugando el futuro... en unos años decides lo que vas a ser el resto de tu vida...

3. - Las técnicas de estudio

Habrás oído hablar o lo habrán dicho de ti: "este chico no sabe estudiar". Hay maneras de aprender a hacerlo, muchos libros, páginas web, la ayuda de un profesor, de tus padres. Pero en el fondo, todo es sentido común. A estudiar se aprende estudiando y tú mismo verás cuales son los sistemas que te van mejor.

4. - Lo más básico

Necesitas un lugar de estudio tranquilo, donde todo esté a mano, con una silla cómoda y luz suficiente. Y nada de música, ni TV. No te engañes, con música no se puede estudiar: puedes dibujar, copiar..., pero no memorizar, ni concentrarte. No te levantes a cada momento..., persevera sentado al menos 45 minutos. Luego descansa 5-10 'y... sigue.

Y también un horario. No tiene por qué ser rígido, ha de ser flexible pero lo normal en secundaria es que gastes entre media hora y una hora para hacer las tareas y tres cuartos o una hora para estudiar. Si entre lunes y viernes no has obtenido 10-12 horas de estudio, el fin de semana hay que recuperar. Y algo más en tiempo de exámenes. Deja, si puedes, para el fin de semana las tareas que te lleven más tiempo: una lámina de dibujo, un trabajo para una asignatura, etc.

5. - En clase: los apuntes

Es una tontería perder el tiempo en clase. Si aprovechas ese rato, tendrás mucho adelantado. Puede que el profesor siga el libro: en ese caso toma notas de lo que dice, de aquello en lo que insiste. Si da apuntes, sigue atento y toma nota en todo lo que puedas, con sentido común. De una manera u otra, luego tendrás que repasar lo que has escrito -no hace falta que lo pases a limpio- pero deja claro el tema de modo que lo entiendas, ahora y dentro de unos meses. Si has faltado a clase o tienes los apuntes incompletos, pídeselos a un compañero.

6. - Memorizar

En la mayoría de las asignaturas tendrás que estudiar, memorizar los contenidos de las lecciones. No intentes aprenderte algo que no entiendes. Cada persona tiene su propio sistema para fijar en la memoria las lecciones: leerlo en voz alta, repasarlo varias veces e intentar repetirlo sin mirar el texto... lo importante es que tengas en cuenta que no te sabes un tema



si no eres capaz de explicarlo. Y es muy conveniente que estudies cada día lo explicado en clase. Así te será más fácil, pues los tienes "frescos" en la memoria y es mejor aprender un texto corto que enfrentarte a un montón de páginas cuando lleguen las épocas de evaluaciones.

7. - Los exámenes

"Ya estudiaré cuando llegue el examen" es un enorme error. Si estudias cada día cuando llegue el momento del examen sólo tienes que repasar conocimientos ya adquiridos, recordar lo que ya sabes. Si lo dejas todo para el final, acabarás con la cabeza llena de fórmulas, definiciones, fechas, etc... un caos.

Duerme bien la noche anterior al examen. Así evitarás el nerviosismo y el cansancio. Tampoco es bueno hacer comentarios con los compañeros momentos antes de empezar el examen: sólo conseguirás convencerte de que no lo llevas bien preparado y te pondrás más nervioso aún.

Lee detenidamente las preguntas antes de lanzarte a responder, incluso hazte un pequeño esquema siquiera mentalmente. Si te es posible, responde primero las preguntas más fáciles y deja para el final las que no te sabes bien. Esto es especialmente importante en problemas de matemáticas, física, traducciones... Muchas veces gastas todo el tiempo de que dispones en hacer un problema y dejas el resto en blanco.

Comprueba los resultados, las unidades, la ortografía. No te precipites en entregar: usa todo el tiempo de que dispongas.

8. - Para estudiantes de ciencias. Los problemas

Aunque es difícil dar una regla común, en matemáticas, física, química, muchas pruebas incluyen problemas: a partir de unos datos tienes que hallar otros, mediante una fórmula o varias. En primer lugar has de elegir la fórmula adecuada, luego sustituyes las variables por los valores que te den (¡ Las unidades!) y te quedarán una o varias incógnitas para despejar. Hazlo con sumo cuidado y repasa los cálculos: es muy probable que te pidan los resultados exactos, y no bastará con que la solución esté bien planteada.

9. - A pesar de todo, no consigo buenos resultados

¡Ánimo, todo tiene solución en esta vida! Piensa en cuáles son tus fallos como estudiante, sé constante, no te desanimes... los resultados tardan en llegar, y los fracasos sirven para adquirir experiencia, no para lamentarte. Pide consejo a alguien con experiencia, realiza algún test de técnicas de estudio y perfecciona tus métodos como estudiante.

Quizá tengas problemas personales que te impiden concentrarte. Acéptalo y busca una solución, aunque a menudo no es fácil. Intenta desconectar de él cuando te toca estudiar.

10. - Y lo más importante

Hay un punto del libro *Camino* de San Josemaría Escrivá donde se afirma que "Una hora de estudio es una hora de oración". Este libro tiene muchos puntos, un capítulo entero, dedicado al aspecto sobrenatural del estudio. Te vendría muy bien considerarlo detenidamente.

Ofrece a Dios tu trabajo. Puede resultarte de utilidad tener un crucifijo o una imagen de la Virgen delante.

Un balance de la intervención israelí en el Líbano

Pasados ya dos meses desde el comienzo de las represalias que el gobierno israelí ordenó en contra del movimiento Hezbollah en el Líbano, compensa detenerse a reflexionar sobre los resultados: 800.000 desplazados, 900 muertos y, sobre todo, un mundo islámico amalgamado como nunca detrás de la figura de Hassan Nasrallah. ¿Habrán calculado los israelíes lo que supondrá vivir con tantas personas alrededor que tendrán motivos reales para quedar resentidos? Porque es eso lo que provoca la violencia desproporcionada utilizada en esta intervención.

¿Hasta cuándo va a resistir un pueblo el vivir amenazado? Desde 1948, fecha de creación del Estado de Israel, la paz con sus vecinos ha tenido que conquistarse palmo a palmo, con Egipto y con Jordania, o indirectamente a través de su aliado norteamericano, con Arabia Saudí o Siria.

Ahora el nuevo elemento es el mundo chiíta, con el que no contaba hasta hace poco tiempo. Un mundo que se enorgullece de la coherencia de sus líderes, austeros, radicales y bravíos, ante un enemigo amenazador, voluble y polarizado como se presenta a Occidente en bloque ante los medios de comunicación islámicos.

Es evidente que el Líbano representa un modelo molesto para muchos en la región. Su sola presencia echa por tierra la pretendida justificación de los regímenes monoconfesionales de la zona, Israel incluido. Tal vez sea este un buen momento para proponer un desafío a los intelectuales cristianos: ¿es posible diseñar una forma constitucional de convivencia política con el mundo islámico? De ahí que sea necesario apoyar a los cristianos libaneses para que no caigan en la tentación -lógica, dicho sea de paso- de querer un país exclusivamente cristiano. Hace falta mantener la identidad propia de un país multicultural, y son los cristianos los que pueden servir de gozne en una bisagra que, como se comprueba, tiene dos hojas independientes.

No es un tema fácil de afrontar, pero se aprecia una gran diferencia entre lo que los medios de comunicación se empeñan en mostrar y la realidad del país. En cuanto comenzaron los bombardeos de la zona sur, muchos habitantes musulmanes fueron recibidos en colegios llevados por órdenes religiosas; las familias acostumbradas a años de guerra entregaban ropa, comida y juguetes a los refugiados, sin echarles en cara su afiliación política.

¿Quién ayudará a reconstruir el sur del Líbano?

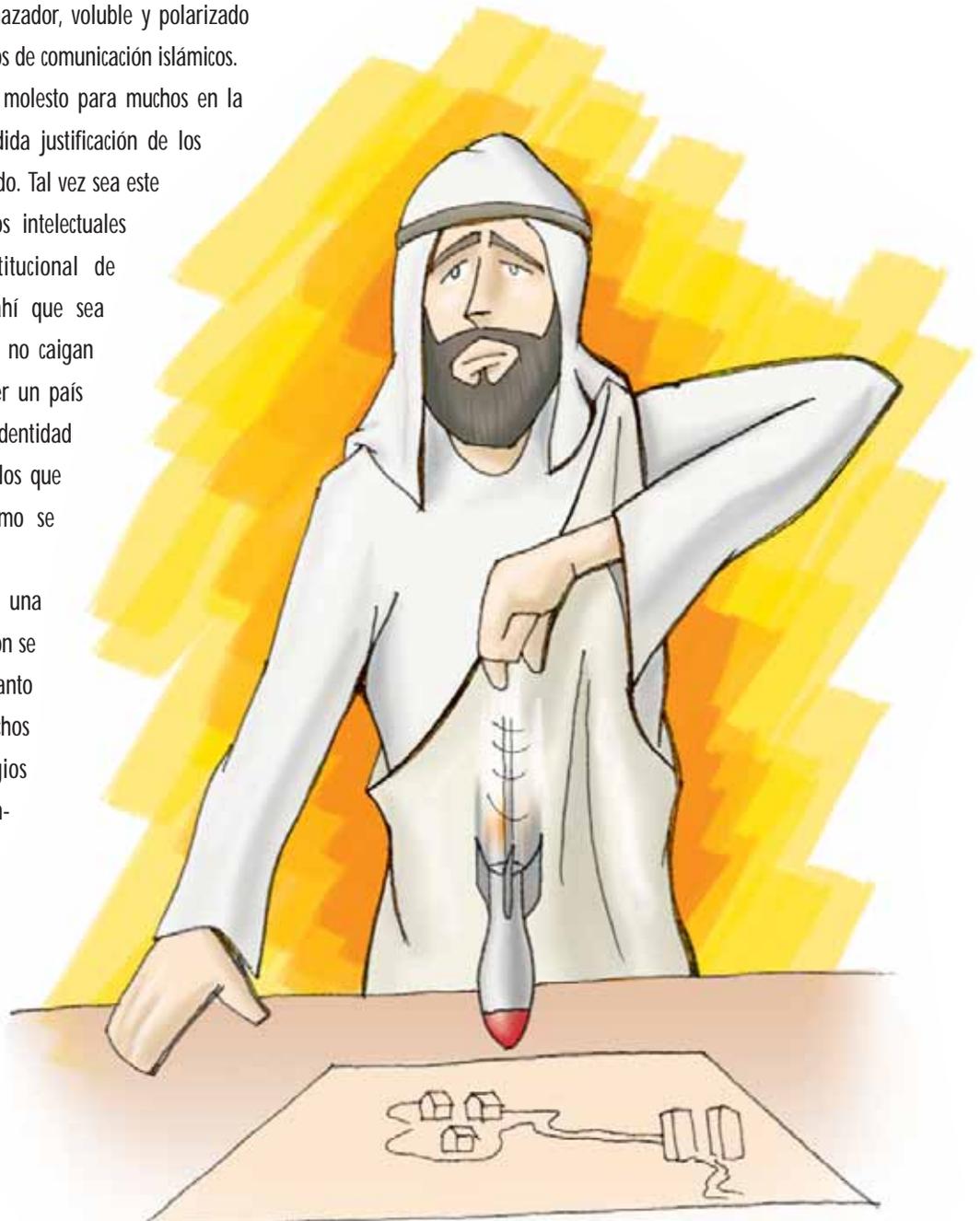
Seguramente Irán. Y de nuevo la historia recomenzará, si no se empeña Occidente en buscar el diálogo con la nueva fuerza política que suponen los chiíes. Será necesario actuar con la prudencia de los libaneses, aparente frivolidad, de quienes

saben que no es martillando las cabezas de las personas que piensan de otra manera como se convence. Habrá pasos intermedios: fuerza de paz, diplomacia, etc., pero la solución habrá de ser mucho más profunda.

Helene Daboin

30-08-2006

Acepresa W62/06



“Ciertos grupos de rock e Internet, así como la curiosidad y buenas dosis de relativismo moral, son actualmente puertas de acceso de los adolescentes al satanismo”, alerta en esta entrevista Carlo Climati, periodista italiano y escritor, especializado en este tipo de fenómenos.

Cómo acceden los adolescentes al satanismo

Entrevista con el periodista Carlo Climati.

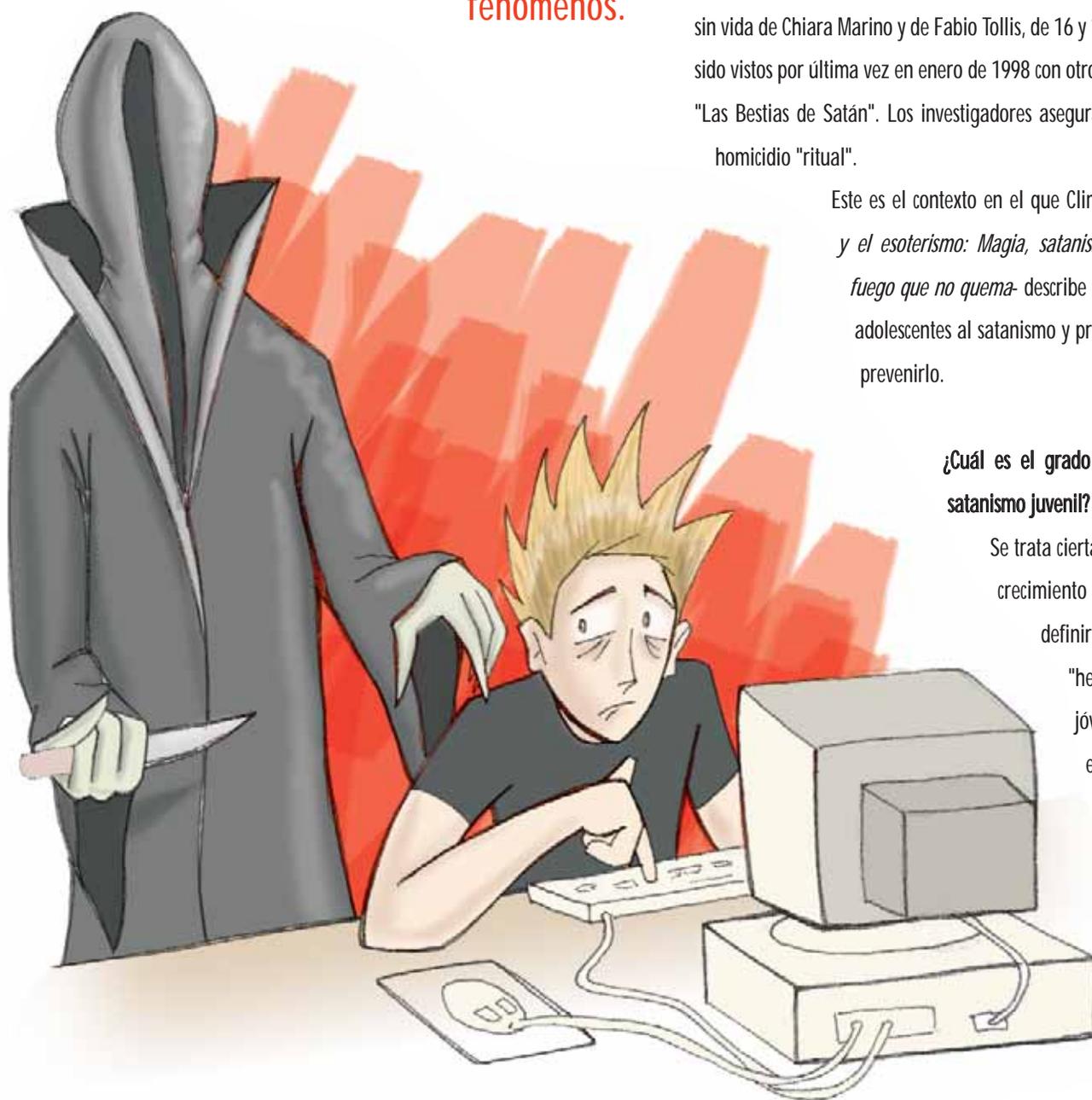
Italia aún está conmocionada por el hallazgo, a principios de mes, de los cuerpos sin vida de Chiara Marino y de Fabio Tollis, de 16 y 19 años respectivamente. Habían sido vistos por última vez en enero de 1998 con otros miembros de su banda de rock "Las Bestias de Satán". Los investigadores aseguran que han sido víctimas de un homicidio "ritual".

Este es el contexto en el que Climati -autor del libro *Los jóvenes y el esoterismo: Magia, satanismo y ocultismo: la patraña del fuego que no quema*- describe los pasos de acercamiento de los adolescentes al satanismo y propone las formas de detectarlo y prevenirlo.

¿Cuál es el grado de difusión del fenómeno del satanismo juvenil?

Se trata ciertamente de un fenómeno en gran crecimiento y difícilmente controlable. Lo definiría sobre todo como un satanismo "hecho por uno mismo", que los jóvenes practican partiendo de la escucha de cierta música rock y navegando por Internet.

Naturalmente, no hay que caer en el error de generalizar y condenar toda la música rock. Pero al mismo tiempo hay que ser realistas y darse cuenta



Ediciones GLOBALCORP

¡Contribuyendo con la formación del venezolano!

de que ya el rock satánico mueve un volumen de negocio de miles de millones. Demasiados cantantes difunden la no - cultura de la violencia, de la droga y del odio.

¿De qué forma puede un adolescente entrar en contacto con el mundo del satanismo?

Es un proceso de acercamiento que sucede "en fases" y que se puede explicar fácilmente con la gran familiaridad de los jóvenes con las nuevas tecnologías y los medios de comunicación.

La primera fase, generalmente, consiste en el simple y banal interés por un cantante "satánico". El joven, al principio, compra sus CDs y se apasiona por su música. Pero luego siente la necesidad de saber más de él.

El segundo paso es el conocimiento de los textos de las canciones y el consiguiente acercamiento a una filosofía de vida transgresora.

La tercera fase es la compra, por parte del joven, de revistas musicales que hablan de su cantante preferido. Últimamente, en ciertos periódicos rock, no se habla sólo de música, sino también de satanismo y esoterismo. A veces incluso se indican direcciones de sectas satánicas o de sitios de Internet de cantantes vinculados con el mundo del ocultismo.

Así, para conocer más, se entra en la cuarta fase: la búsqueda en Internet. Partiendo de la simple curiosidad por los sitios de cantantes de rock satánico se corre el riesgo de, después, pasar a un interés por las páginas de auténticas sectas, o bien por los grupos de discusión frecuentados por satanistas.

La quinta y última fase es el contacto directo del joven, a través del correo electrónico, con una secta o algún cultor de magia negra.

¿Cuál es la filosofía del satanismo juvenil?

En el análisis de este fenómeno es muy importante ir en profundidad. No hay que detenerse sólo en episodios de violencia o en ritos macabros que se ejecutan en los bosques.

Me interesa sobre todo subrayar la idea del "Haz lo que quieras", una invitación al relativismo moral y a una vida sin reglas. Es la presunción del hombre que quiere ponerse en lugar de Dios y vivir bajo la enseña del propio placer egoísta.

Naturalmente, no hay que caer en el error de generalizar y condenar toda la música rock.

Además, en la base del satanismo está la muerte de la esperanza. La invitación a repliegarse sobre uno mismo y a creer en nada, en el hecho de que la vida es sólo una jungla en la que los más fuertes triunfan sobre los más débiles.

Desgraciadamente, muchos jóvenes parecen estar fascinados por ciertas filosofías horribles. No es difícil encontrarlos, de noche, fuera de locales que proponen este tipo de música. En general, van vestidos de negro. A menudo tienen los brazos marcados por pequeñas heridas que se provocan ellos mismos.

Estos cortes son un signo de rendición, de pesimismo. Simbolizan, tal vez, otras heridas más profundas, que son las de la vida de todos los días. Una vida frecuentemente marcada por la incomunicabilidad, por la falta de diálogo en familia, por las dificultades en el colegio o en el trabajo.

¿Cómo se puede combatir el fenómeno del rock satánico?

La solución está en habitar a los jóvenes a tener un mayor sentido crítico. Los jóvenes no deben "beber" de modo pasivo todo lo que dicen ciertos divos de la música rock. Debemos ayudarles a reflexionar, a entender, a rechazar a quien promueve la no - cultura de la muerte.

No hay que dejarse atrapar por ciertas filosofías horribles. Si un cantante promueve la violencia, ya no debemos comprar sus discos. Dirijamos nuestros aplausos a aquellos artistas que comunican mensajes positivos y a favor de la vida. Los buenos ejemplos no faltan. Basta con buscarlos.

Es ésta la vía que hay que recorrer para cambiar los equilibrios del mercado discográfico. Un mercado a menudo despiadado que apunta a hacer dinero a costa de los jóvenes.

Antes de comprar un CD, aprendamos a preguntarnos qué tipo de ideología está detrás y qué mensajes querría transmitirnos. De otra forma, los cantantes de rock satánico continuarán ocupando los primeros puestos de las clasificaciones, imperturbables.

ROMA, jueves, 10 junio 2004 (ZENIT.org) / Gentileza de Fluvium.org / www.iglesia.org

COMPENDIO CATECISMO DE LA IGLESIA CATÓLICA (PARTE VI)

67. ¿Para qué fin ha creado Dios al hombre?

Dios ha creado todo para el hombre, pero el hombre ha sido creado para conocer, servir y amar a Dios, para ofrecer en este mundo toda la Creación a Dios en acción de gracias, y para ser elevado a la vida con Dios en el cielo. Solamente en el misterio del Verbo encarnado encuentra verdadera luz el misterio del hombre, predestinado a reproducir la imagen del Hijo de Dios hecho hombre, que es la perfecta "imagen de Dios invisible" (Col 1, 15).

68. ¿Por qué los hombres forman una unidad?

Todos los hombres forman la unidad del género humano por el origen común que les viene de Dios. Además Dios ha creado "de un solo principio, todo el linaje humano" (Hch 17, 26). Finalmente, todos tienen un único Salvador y todos están llamados a compartir la eterna felicidad de Dios.

69. ¿De qué manera el cuerpo y el alma forman en el hombre una unidad?

La persona humana es, al mismo tiempo, un ser corporal y espiritual. En el hombre el espíritu y la materia forman una única naturaleza. Esta unidad es tan profunda que, gracias al principio espiritual, que es el alma, el cuerpo, que es material, se hace humano y viviente, y participa de la dignidad de la imagen de Dios.

70. ¿Quién da el alma al hombre?

El alma espiritual no viene de los progenitores, sino que es creada directamente por Dios, y es inmortal. Al separarse del cuerpo en el momento de la muerte, no perece; se unirá de nuevo al cuerpo en el momento de la resurrección final.

71. ¿Qué relación ha establecido Dios entre el hombre y la mujer?

El hombre y la mujer han sido creados por Dios con igual dignidad en cuanto personas humanas y, al mismo tiempo, con una recíproca complementariedad en cuanto varón y mujer. Dios los ha querido el uno para el otro, para una comunión de personas. Juntos están también llamados a transmitir la vida humana, formando en el matrimonio "una sola carne", y a dominar la tierra como "administradores" de Dios.

72. ¿Cuál era la condición original del hombre según el diseño de Dios?

Al crear al hombre y a la mujer, Dios les había dado una especial participación de la vida divina, en un estado de santidad y justicia. En este proyecto de Dios, el hombre no habría debido sufrir ni morir. Igualmente reinaba en el hombre una armonía perfecta consigo mismo, con el Creador, entre hombre y mujer, así como entre la primera pareja humana y toda la Creación.

LA CAÍDA

73. ¿Cómo se comprende la realidad del pecado?

En la historia del hombre está presente el pecado. Esta realidad se esclarece plenamente sólo a la luz de la divina Revelación y, sobre todo, a la luz de Cristo, el

Salvador de todos, que ha hecho que la gracia sobreabunde allí donde había abundado el pecado.

74. ¿Qué es la caída de los ángeles?

Con la expresión "la caída de los ángeles" se indica que Satanás y los otros demonios, de los que hablan la Sagrada Escritura y la Tradición de la Iglesia, eran inicialmente ángeles creados buenos por Dios, que se transformaron en malvados porque rechazaron a Dios y a su Reino, mediante una libre e irrevocable elección, dando así origen al infierno. Los demonios intentan asociar al hombre a su rebelión contra Dios, pero Dios afirma en Cristo su segura victoria sobre el Maligno.

75. ¿En qué consiste el primer pecado del hombre?

El hombre, tentado por el diablo, dejó apagarse en su corazón la confianza hacia su Creador y, desobedeciéndole, quiso "ser como Dios" (Gn 3, 5), sin Dios, y no según Dios. Así Adán y Eva perdieron inmediatamente, para sí y para todos sus descendientes, la gracia de la santidad y de la justicia originales.

76. ¿Qué es el pecado original?

El pecado original, en el que todos los hombres nacen, es el estado de privación de la santidad y de la justicia originales. Es un pecado "contraído" no "cometido" por nosotros; es una condición de nacimiento y no un acto personal. A causa de la unidad de origen de todos los hombres, el pecado original se transmite a los descendientes de Adán con la misma naturaleza humana, "no por imitación sino por propagación". Esta transmisión es un misterio que no podemos comprender plenamente.

77. ¿Qué otras consecuencias provoca el pecado original?

Como consecuencia del pecado original, la naturaleza humana, aun sin estar totalmente corrompida, se halla herida en sus propias fuerzas naturales, sometida a la ignorancia, al sufrimiento y al poder de la muerte, e inclinada al pecado. Esta inclinación al mal se llama *concupiscencia*.

78. ¿Qué ha hecho Dios después del primer pecado del hombre?

Después del primer pecado, el mundo ha sido inundado de pecados, pero Dios no ha abandonado al hombre al poder de la muerte, antes al contrario, le predijo de modo misterioso -en el "Protoevangelio" (Gn 3, 15)- que el mal sería vencido y el hombre levantado de la caída. Se trata del primer anuncio del Mesías Redentor. Por ello, la caída será incluso llamada *feliz culpa*, porque "ha merecido tal y tan grande Redentor" (Liturgia de la Vigilia pascual).

El Compendio de Catecismo de la Iglesia Católica se consigue en la red de librerías San Pablo y Paulinas en todo el país.

La prisa de la vida

Vivimos en la era de la inmediatez. La prisa es uno de los signos de nuestra época. El hombre moderno vive apresuradamente, corriendo de acá para allá, devorando el tiempo. Los que vivimos en una ciudad como Caracas sabemos lo que son las dificultades para movernos dentro de ella. En las ciudades pequeñas el tiempo rinde más porque la vida humana adopta un ritmo menos trepidante.

Estamos en la sociedad del vértigo, del mando a distancia, de la velocidad institucionalizada, de la comida rápida. Todo se ve envuelto por una atmósfera urgente, apresurada, veloz. Hablar de la prisa de la vida es hablar del tiempo. Pero mientras hay personas que necesitan matar el tiempo, hay gente que no tiene tiempo para nada. Lo que es evidente es que todos contamos con 24 horas al día, pero el rendimiento que se da de ellas es muy distinto según el estilo personal de cada uno.

La psicología de la prisa descansa sobre el quehacer de cada día y sobre el punto de referencia. Se cuele por debajo de nosotros un cierto estar fascinado por la dispersión, como anuncia el mando a distancia.

El primer gran tema es el organizar nuestro día. La distribución del tiempo nos retrata. Una persona ordenada que sabe organizarse, tiene disciplina y consigue que el tiempo dé mucho más de sí. La que improvisa por falta de planificación llega a las metas porque se engancha en cualquier sugerencia nueva que aparece de pronto. Ese organigrama debe dejar algunos márgenes libres, para evitar la sensación de verse uno encorsetado en exceso. Esto conduce a un cierto desahogo, que es primordial. El hombre que se levanta pronto y empieza a funcionar sabiendo lo que tiene que hacer tiene mucho terreno andado. Llegará a casi todo, al no querer abarcar demasiado, que es la causa de muchos estrés de nuestros días.

En mi libro *La ansiedad* subrayo que la persona estresada vive en un sobre-esfuerzo continuo, permanentemente desbordado, con un ritmo inminente y presuroso, que le sobrepasa. Se trata de un tipo de vida agobiante. En él no hay tiempo libre, no hay un minuto para la reflexión, el descanso o el relax. Se intenta atender simultáneamente a demasiadas exigencias inaplazables. La consecuencia, una hiperactividad incontenible, imparable que se desliza hacia el sentirse uno inundado de cosas por hacer.

Esto desemboca en la siguiente experiencia psicológica: no se disfruta con lo que se está haciendo sino que se está pensando en lo siguiente sin saborear la tarea que se tiene entre manos.

Cuando se está agobiado por mil cosas, se está desparramado. Desde aquí empieza a alimentarse la ansiedad. En muchos de estos casos, lo que se observa detrás de ese río de actividad es un amor desordenado a uno mismo. También el amor necesita medida. Es una pasión desmedida a lo que uno hace. Una forma especial de idolatría: al trabajo y a la propia estimación.

Una forma particular de la prisa es la velocidad. Se va corriendo a toda marcha, pero no se sabe ni a dónde ni para qué. Lo importante es la aceleración. En el fenómeno de la velocidad hay mucha psicología. Llega a constituir una actitud,

una forma de estar, un modo de conducta. Está vertebrada sobre un eje: una especie de ir quemando etapas, en donde todo es meteórico. En esas brumas se desorientan muchas vidas, al no saber distinguir lo accesorio de lo fundamental.

Hoy vivimos en una especie de apoteosis de lo fugaz. Se une a una especie de fascinación por lo superficial que lleva a un vacío brillante, que deslumbra sin iluminar. Los medios de comunicación nos ponen delante, una y otra vez, noticia deshilvanada, sin continuidad, lo que a la larga nos va dejando fríos, casi indiferentes, ante la transmisión de tanto dato negativo.

De la misma manera, la vida acelerada anuncia que son las circunstancias las que mandan, no uno mismo. Esa es la alteración. Ver uno traído y llevado y tiranizado por lo otro, por de fuera, sin ser capaz de pilotar el propio rumbo. Por eso es menester saber renunciar ante todo lo que pide paso, para incorporarse al torrente de actividad que estamos llevando entre las manos.

Ahí entra la labor del psiquiatra. Palabra compuesta de psique, mente, y tría, orden. Nuestra labor consiste en poner orden a las personas que tratamos. Los mejores antidotos para no verse uno arrollado por esta prisa de la vida son:

1) No querer abarcar demasiado. Aprender a decir que no. Renunciar es elegir, adelantar, posponer.

2) Estar en lo que se está haciendo. No pensar en lo que se acaba de hacer ni en lo que está esperando a renglón seguido. Con orden y constancia, se recorre el camino personal con buen temple.

3) Planificar los objetivos. Saber escalonarlos. Esto produce, de entrada, mucha paz. Tener una jerarquía clara. Ser práctico.

4) Relativizar la importancia de las cosas que nos agobian. Cuando pasa el tiempo y las vemos en la lejanía, nos damos cuenta de su verdadero valor. Hay que aprender a mirar por sobre elevación.

5) No perder de vista el proyecto personal. En medio de todo, tener este punto de referencia. La felicidad como proyecto de vida, con objetivos atractivos e incitantes. Frenando al amor propio, que quiere más y más, como un eterno insaciable. Aquí sobra avaricia y falta ambición.



noti**Líneas**

Dos vasijas

Un cargador de agua de la India tenía dos grandes vasijas que colgaba a los extremos de un palo y que llevaba encima de los hombros.

Una de las vasijas tenía varias grietas, mientras que la otra era perfecta y conservaba toda el agua al final del largo camino a pie, desde el arroyo hasta la casa de su patrón, pero cuando llegaba, la vasija rota sólo tenía la mitad del agua. Durante dos años completos esto fue así diariamente, desde luego la vasija perfecta estaba muy orgullosa de sus logros, pues se sabía perfecta para los fines para los que fue creada. Pero la pobre vasija agrietada estaba muy avergonzada de su propia imperfección y se sentía miserable porque sólo podía hacer la mitad de todo lo que se suponía que era su obligación.

Después de dos años, la tinaja quebrada le habló al cargador diciéndole: "Estoy avergonzada y me quiero disculpar contigo porque debido a mis grietas sólo puedes entregar la mitad de mi carga y sólo obtienes la mitad del valor que deberías."

Éste le dijo compasivamente: "cuando regresemos a la casa, quiero que notes las bellísimas flores que crecen a lo largo del camino". Así lo hizo la tinaja, y en efecto vio muchísimas flores hermosas a lo largo, pero de todos modos se sintió apenada porque al final, sólo quedaba dentro de sí la mitad del agua que debía llevar.

Él entonces le dijo:

-¿Te diste cuenta de que las flores sólo crecen en tu lado del camino? Siempre he sabido de tus grietas y quise sacar el lado positivo de ello. Sembré semillas de flores a todo lo largo del camino por donde vas y todos los días las has regado y por dos años yo he podido recoger estas flores para decorar el altar de mi maestro. Si no fueras exactamente como eres, con todo y tus defectos, no hubiera sido posible crear esta belleza.

Cada uno de nosotros tiene sus propias grietas. Todos somos vasijas agrietadas, pero debemos saber que siempre existe la posibilidad de aprovechar las grietas para obtener buenos resultados.

Una historia sobre la defensa de la vida

Un grupo de jóvenes estaban reunidos deliberando sobre las circunstancias en las que el aborto podría ser permitido. Su guía, al ver lo polarizada que estaba la discusión intervino diciendo: "Hace tiempo una mujer planteó el siguiente caso: todos mis hijos manifiestan cierto retraso mental, mi marido es alcohólico y tengo problemas de salud, y ahora estoy embarazada, ¿debo abortar o no?"

De inmediato, los jóvenes empezaron a polemizar sobre el caso, y al final el grupo quedó fuertemente dividido: los que apoyaban el aborto, quienes argumentaron que no era conveniente que la mujer corriera el riesgo de traer un ser anormal al mundo y era preferible conservar su salud en beneficio de toda su familia; y los que no, quienes sostenían que todo ser humano tiene derecho a la vida, por más adversa y difícil que puedan resultar las circunstancias que lo rodea.

El guía de los jóvenes, entonces contestó: "Si esta mujer abortaba, hubiese asesinado a Beethoven, pues esa era precisamente la circunstancia familiar en que este gigante de la música universal encontró al llegar a la vida".

Sandra Libreto

Las criaturas humanas somos los únicos seres que se pueden enfrentar con el Creador y decirle: ¡no me da la gana! Tenemos ese poder y esa desgracia.

San Josemaría Escrivá de Balaguer

Al verme libre para poder amar a Dios, hasta el punto de poder negarme al amor divino, entiendo claramente que Dios es omnipotente y amoroso y me ha creado por amor y para el amor.

C. Cardona

CONSEJO EDITORIAL:

Ma. Denisse Fanianos de Capriles
Alfredo Gorrochotegui Martell
Luisana Graterón de Bethencourt

IMPRIME:

Organización Gráficas Capriles C.A.

PUBLICACIÓN MENSUAL PRODUCIDA POR:



PREMIO MONSEÑOR PELLÍN 2005

DISEÑO E ILUSTRACIONES:

Gerónimo Guevara

CONTACTOS:

www.venezuelaentrelneas.com
entrelneas@venezuelaentrelneas.com
Telf.: (0212) 238.12.17 / 238.41.95