

# Reflexiones

Padre Nicolás Schwizer

## Corresponsabilidad familiar

Uno de los problemas que yo veo en el camino a la santidad es lo que podríamos llamar una falta de corresponsabilidad por el otro. Resulta que muchos aspectos de nuestra vida nos cuestan demasiado, sea en la vida espiritual (p.ej la oración serena y profunda, la fidelidad en los propósitos), o sea en la vida natural (por ejemplo dominarnos en la comida o bebida, con el cigarrillo, hacer caminatas).

Nos damos cuenta que superan nuestras fuerzas, que solos no podemos conquistarlos. Lo hemos intentado tantas veces y no resultó. Y entonces, ¿qué podemos hacer? Tenemos que ayudarnos entre todos, aconsejarnos, llamarnos mutuamente la atención. Porque cada uno es corresponsable por la santidad de su familia.

El problema del tiempo. Se trata de la falta permanente de tiempo de muchos. Resulta que el tiempo pasa sin detenerse. Podemos perderlo, pero no ganarlo. Sólo podemos aprovecharlo mejor. Dominar el tiempo es, en realidad, dominarse a sí mismo, no dejarse derribar ni arrastrar por sí mismo y por los demás. Es saber tomar distancia, meditar serenamente sobre la manera como empleamos nuestro tiempo. Se trata del arte de vivir plenamente el momento presente.

A muchos les cuesta la distribución adecuada de su tiempo, el equilibrio racional entre las distintas actividades de la vida: familia, trabajo, descanso, vida espiritual y apostólica. Todos conocemos el poder esclavizador del trabajo. Es como una droga que intoxica y después exige aumentar la dosis. El trabajo excesivo puede atrofiar el crecimiento, marchitar la alegría, ahogar la vida. También las actividades sociales o apostólicas pueden convertirse en obstáculos para la santidad. Sobre todo si no hemos aprendido a decir no; y siempre es mejor un no amable que un sí incumplido.

Creo que a muchos les falta también más orden y disciplina en su vida diaria; les falta definir claramente sus prioridades personales, su escala de valores.

Un punto fundamental es el descanso. Hay un cansancio normal, al final del día o del año. Pero también hay una fatiga que arrastra toda la persona, un agotamiento nervioso que tiene que ver con la falta de descanso, de ocio, de ejercicios. Muchos se sienten estresados, porque quieren hacer demasiadas cosas en poco tiempo y sufren, por eso, tensiones, irritaciones y enojos. Y eso les impide gozar de la vida. Es recomendable controlar nuestras horas de sueño o descanso. Y para ayudarnos, debemos fijarnos una hora tope para dormir; y si la pasamos, tratar de recuperar el tiempo de descanso perdido.

Muchos descuidamos seriamente nuestro cuerpo al no hacer ningún deporte, ningún ejercicio físico. Algunos ni siquiera siguen la clara prescripción médica de hacer caminatas diarias. Nuestro cuerpo, “el hermano asno”, no sólo es terco y comilón, sino también perezoso.

Otra forma de atentar contra la salud mental es no respetar un tiempo de ocio personal. Todos tenemos que aprender a reservarnos un rato diario para nosotros mismos, sin tener sentimientos de culpa. Puede ser para leer, escuchar música, caminar, hacer una visita - en fin, hacer algo que me gusta, que me distrae.

Pienso que en todo esto tenemos que sentirnos responsables por cada integrante de la familia, tenemos que acompañarnos y ayudarnos el uno al otro. Así todos juntos podremos cambiar con más facilidad nuestros malos hábitos y superar los obstáculos en nuestra ruta de vida. Es un aporte valioso y necesario para que podamos seguir caminando y conquistar la plena madurez natural y sobrenatural. Es nuestro modo de apoyarnos y estimularnos mutuamente en nuestro gran anhelo y desafío de llegar a ser, algún día, todos juntos una familia santa.

### Preguntas para la reflexión

1. ¿De qué manera nos ayudamos a crecer?
2. ¿Respetamos nosotros las horas de sueño, los fines de semana libres?
3. ¿Tengo momentos de ocio?

Si desea suscribirse, comentar el texto o dar su testimonio, escriba a: [pn.reflexiones@gmail.com](mailto:pn.reflexiones@gmail.com)