

¿Quién puede afirmar no haber experimentado angustia alguna vez a lo largo de su vida? Sencillamente nadie, porque este sentimiento se presenta por muy diversas causas y motivos.

Hablar de causas es considerar que el hombre puede enfermar en su estructura psico-física, experimentando angustia junto a otros diversos síntomas. Así por ejemplo, surge la angustia por una insuficiencia cardíaca, una alteración endocrina tiroidea o una disminución de los niveles de neurotransmisores cerebrales. Se trataría de una angustia patológica, y por tanto *explicable* desde la ciencia médica, que exigiría la aplicación de unos recursos terapéuticos específicos; entre otros, puede estar plenamente justificado el empleo de psicofármacos.

Muchas veces, sin embargo, la angustia obedece a nuestra estructura espiritual y tan solo un auténtico conocimiento de la persona, en su contexto existencial, la hace *comprensible*. La experiencia acumulada muestra cómo intentar tratar la angustia como un mero síntoma no sólo ha sido inútil, sino incluso contraproducente. Sin embargo, ahogar la angustia con psicofármacos es un error muy frecuente que, a pesar de haber sido criticado múltiples veces por la ciencia psicológica, psiquiátrica y humanística, no ha encontrado hasta ahora contestación. Porque usar fármacos es querer acallar, pero no resolver, un conflicto espiritual que pide igualmente un tratamiento del alma. Voy a referirme en concreto a la angustia ante la muerte.

En ocasiones, el enfermo sabe, porque ha sido informado debidamente, que su vida va a terminar en un breve plazo. Ante tal noticia, como preparación para el tránsito definitivo, hay hombres capaces de reaccionar con serenidad, pararse a examinar los hechos más significativos de su vida y replantearse su relación con Dios. Salvador Espriu escribía: "Ahora sin miedo alguno, completamente solo, me alejaré, noche adentro, Dios adentro, por la arena y la sed."

Pero no a todo el mundo le ocurre igual. Estas reflexiones, tan importantes, pueden ser tensas y originar un pasajero desasosiego; desasosiego que se transformará en serenidad una vez asumida la propia muerte como un hecho natural.

Por lo tanto, en estos momentos, no todo vale en la asistencia médica y psíquica, que ha de ser especialmente cuidadosa para no anular a la persona en cuanto ser espiritual, con capacidad para elevar hasta la conciencia contenidos de gran trascendencia, que a veces los afanes mundanos han relegado a un segundo plano o han hecho olvidar.

**"EN LOS ENFERMOS
TERMINALES SERÍA MUCHO
MEJOR UNA TERAPIA DEL ALMA"**

Sinceramente pienso, al igual que la Dra. Elisabeth Kübler-Ross (especialista de reconocida fama internacional en el tratamiento de enfermos terminales) que sería mucho mejor una terapia del alma. De hecho, ella recomendaba a sus pacientes mantener la conciencia hasta el final: *vivir su propia vida* y *vivir su propia muerte*. Y son numerosos los médicos que han constatado el beneficio de una asistencia espiritual en esta hora. La esperanza en una vida futura lejos por siempre de los sufrimientos de aquí ayuda a aceptar la propia muerte y a prepararse para ella.

¿Temor al dolor? ¿Incertidumbre ante el más allá? Por supuesto, no se trata de un trance fácil, ni cómodo, pero el final de la vida de un hombre exige un esfuerzo extra para comprender los motivos de la angustia y prestar así la ayuda necesaria, posiblemente la única, que el enfermo necesita.





**CENTRO DE ORIENTACIÓN
FAMILIAR DIOCESANO
"SAGRADA FAMILIA"**

DIRECTOR: JOSÉ M^a MORA MONTES

Servicio especializado de atención integral a los problemas familiares en todas sus dimensiones.

- Orientación matrimonial y familiar
- Terapia familiar y multidisciplinar
 - Orientación de la infancia y de la juventud
 - Planificación familiar natural
- Fertilidad y Orientación sexológica
 - Asesoramiento en bioética
- Asesoramiento jurídico canónico y civil
 - Conferencias y Cursos
- Colaboración con otras entidades

C/. Diego María Crehuet 14, 1º B
Teléfono: 927241827
Correo: cofcoriacaceres@yahoo.es

¿Cómo integrarse en una sociedad marcada por numerosas y graves injusticias y sufrimientos?

María, queridos jóvenes, conoce vuestras aspiraciones más nobles y profundas. Conoce bien, sobre todo, vuestro gran anhelo de amor, vuestra necesidad de amar y ser amados. Mirándola a ella, siguiéndola dócilmente, descubriréis la belleza del amor, pero no de un amor que se usa y se tira, pasajero y engañoso, prisionero de una mentalidad egoísta y materialista, sino del amor verdadero y profundo.

En lo más íntimo del corazón, todo muchacho y toda muchacha que se abre a la vida cultiva el sueño de un amor que dé pleno sentido a su futuro. Para muchos este sueño se realiza en la opción del matrimonio y en la formación de una familia, donde el amor entre un hombre y una mujer se vive como don recíproco y fiel, como entrega definitiva, sellada por el "sí" pronunciado ante Dios el día del matrimonio, un "sí" para toda la vida.

Sé bien que este sueño hoy es cada vez más difícil de realizar. ¡Cuántos fracasos del amor contempláis en vuestro entorno! ¡Cuántas parejas inclinan la cabeza, rindiéndose, y se separan!

Frente a tantos fracasos con frecuencia se formula esta pregunta: "¿Soy yo mejor que mis amigos y que mis parientes, que lo han intentado y han fracasado? ¿Por qué yo, precisamente yo, debería triunfar donde tantos otros se rinden?".

¡No temáis! ¡No tengáis miedo! El Espíritu Santo está con vosotros y no os abandona jamás. Nada es imposible para quien confía en Dios"

S.S. Benedicto XVI
Agora dei Giovanni. Loreto 2007

AL DESPERTAR

Vamos a seguir en la línea de la educación a nuestros hijos, o nietos, y por eso hoy os propongo que empecéis ya con una costumbre muy bonita, de toda la vida, pero que con las prisas que llevamos todos se está perdiendo. Es una cosa tan sencilla, que ya desde pequeños podemos acostumbrarlos: empezar el día ofreciéndoselo a Dios.

Podemos despertar a nuestro hijo con un puñado de besos que le van a sentar de maravilla (esto casi no hace falta decirlo). Yo digo siempre lo que un amigo mío un día me comentó, que es una receta muy fácil de aplicar: ocho besos por la mañana, ocho a mediodía y ocho por la noche. ¡Da un resultado increíble! No sólo con los hijos, sino con el marido, la esposa, la madre anciana...

La pena es que las prisas lo estropean todo, pero ¡de veras! es un buen comienzo.

Bien, dados y recibidos ya los ocho besos, viene el momento de que vayamos

inculcando la costumbre de ofrecer el día a Dios. Nosotros ya lo habremos hecho antes, con oraciones también sencillas, o simplemente diciéndole a Dios "todo lo que haga en el día de hoy, para Ti, para tu Gloria" y a la Virgen "Madre, ayúdame", o cualquier otro pensamiento. A Él y a Ella les bastan estas palabras.

A nuestro hijo pequeño le podemos enseñar a que diga simplemente "Jesús, hoy voy a intentar ser bueno", o "Jesús, quiero ser tu amigo", "Virgen María, cuidame porque eres también mi mamá", y le explicamos que tiene la suerte de tener dos madres, una que se llaman Pepita o Juanita, y otra que es la Virgen María. También podemos enseñarle a que diga "Ángel de la Guarda, dulce compañía, no me dejes solo ni de noche ni de día", pero lo del Ángel de la Guarda lo dejaremos para otra ocasión.



Un beso de una madre de familia