



El Escapulario

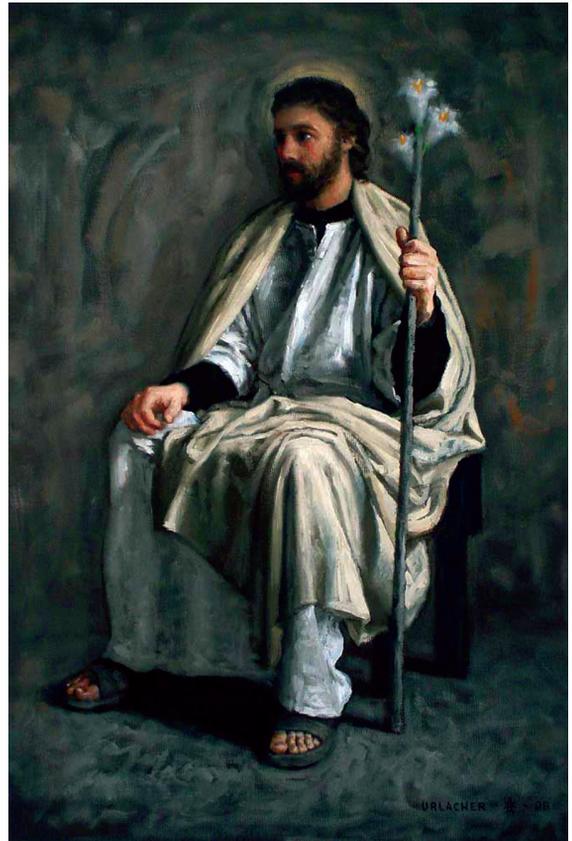
Cofradías de Nuestra Señora del Carmen - Año IX, No. 95
Suplemento del Boletín de la OCDS - Marzo - Abril de 2016

SAN JOSÉ, PATRONO DE LA GENTE ANÓNIMA

San José es una figura de sombra. No dejó ninguna palabra, sólo tuvo sueños que, no sin dificultad, acató y siguió. No sabemos cuando nació ni cuando murió. Sólo sabemos que, valiente y decidido, llevó a su casa a una muchacha embarazada y asumió al hijo poniéndole el nombre de Jesús. Luego tuvo que hacer frente con su familia a la persecución de un monarca sanguinario, huyó al exilio y, al volver, se escondió en un pueblecito del norte, en Nazaret. Inició al hijo en las tradiciones religiosas de su pueblo y le transmitió la profesión de artesano-carpintero. Se dice de él que era un hombre justo. Después, desapareció sin dejar rastro. Únicamente los apócrifos (libros tardíos no aceptados por la Iglesia oficial) saben mucho de José pero de manera fantasiosa y, a veces, ridícula. Llegan a decir que, viudo con seis hijos, se casó con María a los 93 años, estuvo con ella 18 años y murió a los 111.

San José nunca tuvo centralidad en la Iglesia. Solamente después de 800 años aparecieron los primeros sermones sobre él. Sólo en 1870 fue proclamado patrono de la Iglesia Universal, no por el propio Papa, sino por un decreto de la Congregación de Ritos. En los años 60 el Papa Juan XXIII incluyó su nombre en el canon de la misa.

Esta invisibilidad de San José tiene su sentido. Es la base de una espiritualidad bastante olvidada por el cristianismo oficial. En éste son los papas, los obispos y los curas quienes ocupan la escena, hablan y tienen visibilidad. Pero existe un poderoso cristianismo popular, cotidiano y anónimo del que nadie toma nota. En él viven la gran





mayoría de los cristianos, nuestros padres, abuelos y parientes que toman en serio el Evangelio y el seguimiento de Jesús. Más que patrono de la Iglesia universal, es el patrono de la Iglesia doméstica, de los hermanos y hermanas más pequeños de Jesús. Es un representante de la "buena gente", de la "gente humilde", sepultada en su día-a-día gris, que se gana la vida con mucho trabajo y lleva honradamente a sus familias por los caminos de la honestidad. Se orientan más por el sentimiento profundo de Dios que por doctrinas teológicas sobre Dios. Para ellos, como para José, Dios no es un problema sino una luz poderosa para solucionarlos.

En este ambiente creció Jesús. Su relación con José a quien llamaba padre debe haber sido tan íntima que sirvió de base para sentir a Dios como "Papá" (Abba) y transmitirnos esa experiencia liberadora. Esto ya es suficiente para estarle eternamente agradecidos.



Leonardo Boff.



" Señor, concédeme la fuerza para cambiar las cosas que sí

puedo cambiar, la paz para aceptar las que no puedo y sabiduría para distinguir la diferencia".

La palabra codependencia asusta a muchos, porque la vinculan con adicciones, mismas que suponen no tienen, pero la realidad es que se puede crear una dependencia o adicción hacia casi cualquier cosa, incluyendo al amor.

LA CODEPENDENCIA

Muchas personas establecen relaciones que pueden titular "Ni contigo, ni sin ti".

Si te sientes infeliz junto a una persona, pero infeliz, si estás sin ella, estás adentro del terrible círculo vicioso de la codependencia.

La mayoría de las personas codependientes han estado ocupadas respondiendo a los problemas de otras personas y no han tenido tiempo para ocuparse de sus propios problemas.

Son personas que hacen cosas incorrectas, por los motivos correctos, porque no saben actuar de otra manera. Quieren cambiar, pero dudan del poder hacerlo.



Por supuesto, que se puede dejar de ser codependiente, pero el primer paso para tener conductas más sanas es tomar conciencia.

¿CÓMO?

Elabora una lista de características que distinguen a las personas codependientes – ustedes identifiquen qué tantas tienen.

LOS CODEPENDIENTES:

- Buscan desesperadamente amor y aprobación.
- Se critican constantemente y buscan la perfección.
- Se sienten diferentes al resto del mundo.
- Temen el rechazo.
- Son hipersensibles a la crítica.
- Les cuesta trabajo tomar decisiones.
- Consideran que no son suficientemente valiosos, por eso tratan de ayudar a otros a vivir su vida y obtienen sentimientos artificiales de autoestima ayudando a los demás.
- Desean que otros los estimen y los amen, pero se conforman con sentir que son necesitados.
- Debido al hecho de haber vivido con personas que estaban fuera de control, tienen miedo de permitir que los demás sean como son y no dejan que las cosas fluyan de manera natural.

- No pueden manejar el miedo que experimentan frente a la pérdida de control y están seguros que saben exactamente cómo deben actuar los demás.

- Controlan a través de una actitud de desamparo, culpa, amenaza y manipulación.

- Los codependientes enfocan toda su energía en otras personas y problemas.

- Tienen a minimizar sus propios problemas a creer en mentiras y a mentirse a sí mismos.

- Fantasean sobre cómo las cosas mejorarán mágicamente y al ver que esto no pasa, se deprimen o enferman.

- No se sienten felices, ni contentos consigo mismos, a veces hasta sienten que se están volviendo locos.

- Se pegan a cualquier persona que piensan les pueda brindar felicidad y les amenaza terriblemente la idea de perderlos.

- Frecuentemente buscan el amor de personas que son incapaces de amarlos y no se toman el tiempo para decidir si x ó y persona les conviene.

- Dudan de su capacidad para cuidarse a sí mismo, y toleran el abuso para sentir que la gente aún los ama o para que no los abandonen.

- Persiste una sensación crónica de atrapamiento.

- Pierden interés en sus propias vidas cuando aman y centran sus vidas en la otra persona.

- No tienen confianza en sí mismos, ni en sus sentimientos, ni en sus decisiones y depositan su confianza en quienes no son dignos de ella.

- Viven con gente atemorizada que fue herida en su infancia y llena de ira.



- Se sienten asustados, heridos y enojados pero reprimen estos sentimientos.
- Cuando ya no aguantan más... lloran mucho, comen en exceso, se deprimen, hacen cosas malvadas y sucias para vengarse y tienen estallidos violentos.
- La codependencia es progresiva. En etapas avanzadas, los codependientes sufren enfermedades físicas y mentales de gravedad. Llegan el momento en el cual ya no aguantan el dolor y piensan en el suicidio.
- La codependencia es una dependencia de los demás, aunque parece que los demás dependen de ellos.
- Parecen fuertes, pero se sienten desamparados y desesperanzados.
- La recuperación es posible, pero implica enfrentar el miedo y aprender a cuidarse a sí mismos.

REGLAS BÁSICAS PARA APRENDER A CUIDARSE A SÍ MISMO:

LA 1ª ES LA DEL DESAPEGO:

Desapegarse no implica separarte de la persona que te importa, sino de la agonía de la simbiosis.

Desapegarte implica dejar a los demás ser como son y vivir tu propia vida al máximo de tu posibilidad.

Desapegarse quiere decir discernir que es lo que puedes cambiar y que no, y renunciar a la fantasía de que viviendo y sufriendo por otros, ellos van a cambiar y a darte lo que tu necesitas.

LA 2ª ES DEJAR DE REACCIONAR:

Reaccionar significa actuar de manera im-

pulsiva muchas veces sin reflexión. Es importante darle el peso justo a las personas y a los eventos y no dejar que los demás determinen tu manera de reaccionar.

Nos pasamos la vida diciendo: "Me hiciste enojar", o "Es tu culpa que yo esté mal". Mentira, cada quién tiene que hacerse responsable de sus acciones y...

LA 3ª ES LIBERARSE:

Dejar de jugar el papel de víctima y reconocer que uno puede y debe tomar decisiones.

La NO DEPENDENCIA significa:

Vivir tu propia vida. Cada quien tiene la responsabilidad de identificar sus necesidades y satisfacerlas.

Cada quien es responsable por las elecciones que hace, por lo que da y por lo que recibe; por fijar sus propias metas y por cumplirlas y más que nada...

Por disfrutar la vida.

Dejar de ser codependiente implica aprender el arte de la aceptación y dejar de controlar y poner límites y aprender ¡lo que es amarse.!

