

MENSAJERO 150 años desde 1866

DICIEMBRE 2016 · Núm. 1.483



Feliz Navidad

EN FAMILIA
El Reloj de la Familia

ENTREVISTA
Caddy Adzuba. Paz para el Congo

TECNOLOGÍA
Organízate con Trello

■ EN LA PÁGINA...

- 4 INTENCIÓN UNIVERSAL
Niños utilizados como máquinas de guerra.
JAVIER G^o RUIZ DE MEDINA, SJ
- 8 AL FILO DE LA NAVAJA
Tiempo de susurros.
NORBERTO ALCOVER, SJ
- 10 EVANGELIZAR HOY
Fundamentalismo católico.
JAVIER OÑATE
- 16 CALIDAD DE VIDA
Cómo introducir un sentido a su vida.
JESÚS FLÓREZ
- 42 PEQUE MUNDO
Hacer postales de Navidad.
PATRICIA HERNÁNDEZ



¡FELIZ NAVIDAD! PORTADA 24

«Mirad, os doy una Buena Noticia, una gran alegría para todo el pueblo: Hoy os ha nacido en la Ciudad de David el Salvador, el Mesías y Señor. Esto os servirá de señal: encontraréis un niño envuelto en pañales y acostado en un pesebre», (Lucas 2, 10-12).



12 EN FAMILIA. El Reloj de la Familia. FERNANDO VIDAL. Instituto Universitario de la Familia. Un método práctico para fortalecer el proyecto de pareja y familia que sigue el estilo que propone el papa Francisco. Está hecho tejiendo la experiencia de cientos de familias en el mundo y con una metodología muy realista, basada en la mutua escucha.



20 ENTREVISTA. El deseo de paz para el Congo. PATRICIA HERNÁNDEZ. Caddy Adzuba nació y vive en la República Democrática de Congo. Es reconocida periodista, abogada y activista por los derechos de las mujeres, la infancia y la libertad de prensa. En 2014 recibió el Premio Príncipe de Asturias a la Concordia por su labor humanitaria.



38 TECNOLOGÍA. Organízate con Trello. PABLO GARAIZAR. Podemos crear y compartir online tableros, listas y tareas con otras personas y consultarlas en cualquier momento. Puede usarse desde el navegador web y también podemos instalar la aplicación para tabletas y teléfonos móviles.

MENSAJERO
DEL CORAZÓN DE JESÚS

Revista familiar cristiana
Órgano del Apostolado de la Oración

SUSCRIPCIÓN: (11 números al año)

España: 40 €
Extranjero (correo ordinario): 70 € o 100 \$
Extranjero avión: 100 € o 145 \$
Suscripción de apoyo: 70 €

DIRECTORA: Marta Barrio. CONSEJO DE REDACCIÓN: Josu Leguina Echeberria, Josu Leguina Garay, Javier Mielgo, Xabier Riezu, Elvira Sáez, Edith Ulloa. COLABORADORES: Julián Abad, Norberto Alcover, Miguel A. Conesa, Pablo Garaizar, Javier G^o Ruiz de Medina, Bárbara Hermida, Patricia Hernández, Pedro M. Lamet, Maitane León, Mercedes Martín, Javier Oñate, Ángel A. Pérez, Jaime Tatay, SJ. DISEÑO: Laura de la Iglesia y Magui Casanova. REDACCIÓN: Apartado 73; 48080 Bilbao (Vizcaya) Tfno.: 944 470 358 e-mail: revista@mensajero.com SUSCRIPCIONES: suscripciones@grupocomunicacionloyola.com Apdo. 77, 39080 Santander (Cantabria). IMPRENTA: Grafo S.A. WEB: www.revistamensajero.com

EDITA: Grupo de Comunicación Loyola. Depósito Legal: BI-35-1958. ISSN 02116561

EL RELOJ DE LA FAMILIA

Una experiencia práctica para fortalecernos

El Reloj de la Familia es un método práctico para fortalecer el proyecto de pareja y familia y sigue el estilo que propone el papa Francisco.

La *Alegría del Amor* que ha escrito el papa Francisco es un gran texto de sabiduría, lleno de bondad y verdades útiles para la vida de pareja y familia. Quien lea esta exhortación apostólica con el corazón abierto, se replanteará muchas cosas en su vida práctica de familia. El Reloj de la Familia se identifica plenamente con *La Alegría del Amor* y ofrece una herramienta práctica para ayudar en muchas de las necesidades que nos plantea.

El Reloj de la Familia está hecho tejiendo la experiencia de cientos de familias que lo hemos ido creando y practicando en diversos países del mundo. Primero un centenar de familias de la Comunidad de Vida Cristiana (CVX) pensó qué es lo que más había ayudado de su espiritualidad ignaciana a su vida de pareja y familia. ¿No podía ayudar esa tradición ignaciana a otras parejas y familias de parientes y amigos nuestros, fueran creyentes o no? Después un equipo modeló un método que permite un itinerario para experimentar esas claves. En el libro el lector podrá notar que detrás de cada idea está la viva experiencia de cientos de familias a las que la tradición ignaciana ya ha ayudado a crecer y darse más. El Reloj de la Familia es una metodología muy realista, ba-

FERNANDO VIDAL

EL RELOJ DE LA FAMILIA

Guía práctica para proyectos de familias



sada en la mutua escucha. Ahora lo están practicando cientos de familias por todo el mundo.

UN MÉTODO PARA UN PROYECTO FAMILIAR

Un proyecto de familia es el modo en que un grupo familiar quiere vivir. Tener ese Proyecto de Familia es muy útil para la convivencia, superar dificultades y mejorar continuamente. Pero, una y otra vez compro-

bamos que no es fácil encontrar un tiempo para hacerlo. Y, cuando se tiene, no se sabe muy bien de qué forma hacerlo. Aunque siempre hay un anhelo profundo por alcanzar mayor unidad, no hallamos bien un cómo hacerlo, no sacamos tiempo ni tenemos dónde poder hacerlo o que nos ayuden. El Reloj de la Familia proporciona a parejas y familias un cómo, un cuándo y un dónde.

El Reloj de la Familia es un proceso en ocho pasos para mejorar las capacidades de la familia para su vida común. Es un método práctico que consiste principalmente en ejercicios prácticos que hace cada unidad familiar. Es un proceso en el que hacemos una serie de experiencias sobre sentimientos y aspectos esenciales alrededor de la vida y proyecto de familia: la gratitud, la libertad, la toma de decisiones, el fracaso, el perdón y el avanzar. No son conferencias ni charlas sino ejercicios prácticos. No es un proceso terapéutico, sino una oportunidad para dialogar y crear en familia. No invade la intimidad de cada pareja, aunque da lugar a que podamos compartir lo esencial.

Muchas familias han hecho ya la experiencia del Reloj de la Familia y las valoraciones son extremadamente positivas. Nos confirman en que muchas veces los cambios

solo necesitan que seamos capaces de vernos de nuevo a los ojos y dedicarnos tiempo para crear juntos otra vez.

Cuando traemos a nosotros la expresión «Reloj de la Familia» en muchos se suscita la imagen de un reloj en su hogar: en el salón, en la cocina, en las mesillas de noche o en sus teléfonos móviles. En ocasiones en el hogar el reloj de cada uno va a un ritmo distinto: unos adelantan y otros atrasan, puede que haya uno parado, e incluso otro cuyas agujas se mueven, pero vayan al revés. Por supuesto que una familia sabe combinar a personas con ritmos vitales diferentes. Con frecuencia hay miembros en fases distintas de su vida y cada etapa tiene su propio ritmo. Pero, de un modo u otro, somos familia si estamos sincronizados: si a uno le toca la hora del dolor o el desasosiego, el resto de la familia sabe lo que les toca hacer. Si llega la hora de las alegrías, toda la familia lo acompaña. Cuando una familia vive desincronizada, lo que toca es parar y poner nuestros relojes en hora.

Aunque todos damos por supuesto la familia y pareciera ser algo que funciona siempre de un modo natural, bien sabemos que un proyecto familiar feliz requiere atención y ser cuidado. El Reloj de la Familia es, sobre todo, una herramienta que da capacidades a la familia. Hace que esta fortalezca sus vínculos, entrene habilidades, comparta una visión, ejercite la gratitud, dé ocasión a la reconciliación y se prepare para poder decidir mejor y más juntos cada cosa. *Descubrir* y *redescubrirnos* son dos palabras que resumen bien lo que ocurre en esta experiencia. Nos insiste en que estamos a tiempo, si nos damos un tiempo para conversar y repensarnos.

El Reloj de la Familia puede ser practicado por cualquier persona que viva en familia. Puede ser realizado por grupos familiares, de dos en dos e incluso por personas solas que quieran revisar su vida en familia. Aunque no haya graves problemas, el proyecto de cada familia necesita



El Reloj de la familia está hecho tejiendo la experiencia de cientos de familias en el mundo.

actualizarse debido a los cambios de ciclo, la edad, las circunstancias o la evolución de las personas que forman parte. Quizá los lenguajes se nos agotan cada cierto tiempo y es preciso comprendernos de nuevo. Especialmente importante es el comienzo de la vida en pareja; sobre todo cuando se quiere formar juntos un nuevo hogar. Ese es momento de pensar y elegir nuestro proyecto común. El Reloj de la Familia es una herramienta práctica y universal para poder hacerlo.

UN CICLO DE OCHO PASOS

El Reloj es una herramienta muy sencilla: revisa ocho cuestiones centrales en la realidad de cada pareja o familia. Cada familia recorre su pasado, presente y futuro mediante ocho horas o pasos. Son las notas que componen la música de la familia: disponibilidad, gratitud, proyecto, libertades, deliberación, sabiduría del fracaso, reconciliación y reformulación. Termina con una celebración.

Cada uno de esos ocho tiempos tiene autonomía, aunque forman una secuencia que va desde el agradecimiento a la reconciliación y la reconstrucción del proyecto familiar.

El Reloj de la Familia invita a darle la vuelta al proyecto familiar recorriendo ese ciclo de ocho pasos.

- Disponibilidad. El primer tiempo busca animar para que las personas comiencen con muy buena disposición. Al comienzo presenta el método para que los participantes se hagan una idea general del proceso. También las familias describen qué les preocupa del contexto en que se mueven, y así se crea el marco del que partimos.

- Gratitud. Tenemos la experiencia de que todo lo bueno comienza o recomienza siempre por la gratitud. En este momento se identifican los núcleos más sanos desde los que las personas pueden sacar fuerzas para mejorar. La gratitud les conecta con la vida, descubre acuíferos de esperanza, les hace contemplar la belleza que hay en su familia y hace aflorar los mejores sentimientos.

En el ejercicio práctico, cada unidad familiar recorrerá su historia reflexionándola en clave de agradecimiento.



■ El reloj de la familia

- Proyecto de Familia. Cada unidad describe cuál ha sido hasta ese momento el proyecto familiar que ha funcionado.

Para formular ese proyecto, el método proporciona una técnica que toma como imagen una casa y en ella se van respondiendo un conjunto de preguntas. Luego se hace síntesis hasta alcanzar una fórmula que con un solo lema y una imagen muestra la esencia de dicho proyecto.

- Libertades. Se revisa el desarrollo de cada miembro dentro de la familia, cómo esta ayuda al desarrollo de cada uno y cómo cada uno contribuye al desarrollo de los otros.

Se ve cómo ese compromiso por la libertad de cada uno es clave para crear la unidad familiar.

- Decisiones. Este tiempo es una larga reflexión sobre cómo la familia discierne las cosas, cómo descubre los engaños del corazón, cómo deliberan cuando tienen que decidir o saber qué está pasando.

Además de reflexionar, proporciona reglas para ser capaz de descubrir las trampas y descubrir juntos el camino correcto.

- Sabiduría del fracaso. Sabemos que muchas veces fallamos, pero nuestro enfoque no solo quiere que tomemos conciencia de las heridas que ocasionamos al otro, sino que sean oportunidades para aprender.

- Perdón. Perdonar es el primer paso para llegar a la reconciliación. Algo que tenemos que aprender a hacer continuamente cada persona, en pareja y también como familia. Exige un sentido de intensa entrega al otro que trascienda las miserias cotidianas y los orgullos interiores.

El Reloj da la oportunidad de sanar las heridas y aprender a ser mejores y, sobre todo, a ser juntos.

- Reformulación y celebración. El proyecto de familia original ha sido revisado a la luz de las libertades, con el fortalecimiento de los modos de decidir, los aprendizajes de los fracasos y la entrega en el perdón y la reconciliación.



El método está inspirado en valores cristianos, pero dirigido a cualquier persona interesada.

Es hora de que, siempre cimentados en la gratitud, reformulemos el proyecto y lo celebremos. Esa celebración da fin al ciclo del Reloj de la Familia.

INSPIRACIÓN CRISTIANA

El Reloj de la Familia está inspirado en valores cristianos, pero está dirigido y lo puede practicar cualquier persona. Tenemos experiencia en que sea una dinámica compartida por creyentes y no creyentes. El Reloj está diseñado de modo que pueda ser aplicado como una herramienta pastoral cristiana o se adapte a un grupo diverso en cuanto a creencias religiosas. Eso permite que participen parejas mixtas formadas por una persona creyente y otra no, personas de distintas confesiones o parejas no creyentes.

Hemos comprobado que con frecuencia el problema de las parejas y familias procede de no encontrar la oportunidad adecuada para poder

hablar las cosas de verdad. Las ocupaciones, las prisas y los cansancios nos dejan sin tiempo para lo esencial. Por eso, cada cierto tiempo, necesitamos renovar nuestro proyecto.

Es algo que se puede hacer de forma espontánea y natural. Quizá

una serie de conversaciones importantes durante un verano o en un largo viaje en el que da tiempo a hablar de todo. Pero sería bueno que hubiera herramientas prácticas que nos ayudaran. Y sería muy enriquecedor poder compartir la experiencia con otras parejas y familias, pues nos podríamos ayudar mutuamente en cosas que la mayor parte de las veces son muy comunes.

El libro que hemos escrito *El Reloj de la Familia* (Ed. Mensajero) es, como también recoge el título una *Guía práctica para proyectos de familias*. Es una herramienta para impulsar el proyecto de cada familia, en cualquier circunstancia en la que se encuentre. Si lo lee y lo hace en su casa, le será muy útil. Pero, si busca un grupo con el que llevarlo a cabo, se convertirá en una experiencia que puede mejorar cualitativamente su familia. ¡Ánimo!

FERNANDO VIDAL

Instituto Universitario de la Familia
Universidad Pontificia Comillas