

Eutrapelia: una virtud desconocida y necesaria (Un homenaje al querido Prof. Luis Manuel Calleja)

Artículo escrito por el Vicario regional del Opus Dei, Carlos Ma. González, para la Revista digital del IEEM "Hacer empresa".

25/08/2020

A mediados de julio coincidieron en Uruguay tres datos preocupantes, ajenos al COVID-19: se suicida una persona cada 15 horas y nuestro país mantiene el triste récord de este registro en América Latina; hay siete departamentos donde son más las personas que mueren que las que nacen y la población decreció en 13 departamentos; y, ante el drama del sufrimiento de personas en estado terminal, se promueve un proyecto de ley que, en lugar de aliviar el dolor del paciente, propone eliminar al enfermo.

A esto se sumó un estudio de dos investigadores de la Universidad de Washington, publicado recientemente en *The Lancet*, en el que se concluye que a fin de este siglo casi todos los países del mundo tendrán tasas de fecundidad por debajo del nivel de sustitución y 23 países verán su población reducida a la mitad. Estos datos, entre otros

puntos, tienen en común un desencanto o desaliento ante la vida, en un contexto de debilitamiento de la familia.

Los más veteranos recordamos bien cómo, a mediados del siglo pasado, se reconocía casi unánimemente la importancia prioritaria de la familia. De 1946 a 1964 la estabilidad familiar derivó en un crecimiento importante de la población mundial: de allí proviene el término *baby boomers* para los nacidos en esos años, mayoritariamente pacíficos y de bonanza económica. Sin embargo, los *baby boomers* modificaron las normas sociales conforme llegaron a la edad adulta. De entre los cambios que esta generación propició muchos fueron objetivamente buenos, otros malos y otros esencialmente ambivalentes o neutros.

“Hoy hay más oportunidades que nunca para mujeres, personas de

color y otras minorías. Sin embargo, indicadores clave que miden compromiso, confianza y satisfacción públicos —porcentaje de votantes, conocimiento de políticas públicas, fe en que la siguiente generación estará mejor que la actual y respeto a instituciones básicas, especialmente las gubernamentales— están mucho peor que hace 50 años, y en varios casos están en niveles mínimos históricos” (Steven Brill, *“How my generation broke America”*, TIME 191, 2018). Estimaciones tempranas sugieren que, también —pero no solo — por impulso del COVID-19 y la cuarentena, cientos de miles de matrimonios serán disueltos y millones de seres humanos tendrán problemas de salud mental.

Un aspecto concreto de este cuadro se puede comprobar en el tiempo compartido en familia, que durante la pandemia ha aumentado y que genera frecuentemente un espiral en

el que chicos y grandes buscan opciones de diversión individuales, materialistas y/o pasivas con un impacto negativo. Muchos autores relacionan los actuales modelos familiares y de pareja con el alarmante aumento de las depresiones y trastornos de ansiedad, el extendido abuso de alcohol y drogas por parte de los jóvenes, el aumento de la violencia en las familias y en la sociedad, el incremento de las adicciones y el ascenso del número de suicidios entre las personas jóvenes.

Aunque es evidente que las causas son múltiples y profundas, especialmente vinculadas con la ausencia de sentido trascendente de la existencia humana, me gustaría comentar una virtud marginal poco frecuentada, que contribuye a saber disfrutar más de la vida y que el querido profesor Luis Manuel (Luisma) Calleja vivía de modo

conmovedor y sacrificado: la *eutrapelia*. Deriva del griego εύτραπελία y su traducción es “broma amable”. La Real Academia Española la define como la virtud que modera el exceso de las diversiones o entretenimientos. También es el donaire o jocosidad urbana e inofensiva. Y el juego u ocupación inocente, que se toma por vía de recreación honesta con templanza. Aristóteles la define como una “virtud que regula el descanso divertido”: no cualquier reposo —como el dormir o no hacer nada—, sino el que implica diversión, convivir amablemente. Un espacio ideal para desarrollar la virtud de la *eutrapelia* es la familia, viviendo el ocio familiar con experiencias que equilibren la balanza de vida en los hijos para afrontar el consumismo actual. A continuación presento algunos datos recogidos por Marisol Navarro Palacios en un reciente e

interesante trabajo de fin de Máster, en la Universidad de Navarra.

Los investigadores estadounidenses Beverly L. Driver y Donald H. Bruns en su trabajo *Concepts and uses of the benefits approach to leisure*, analizan los beneficios individuales de vivir el ocio apropiadamente y los agrupan en psicológicos y psicofisiológicos. A continuación, hago un elenco de los más importantes: mejor salud mental y mantenimiento de la misma, manejo del estrés, catarsis; canalización de la agresividad; prevención y reducción de la depresión, la ansiedad y la irritabilidad; desarrollo y crecimiento personal; autoconfianza, independencia; mejoramiento académico y cognitivo, sentido de control sobre la propia vida aumento de la creatividad, adaptabilidad ante el cambio, resolución de problemas, aprendizaje y conocimiento natural, cultural e histórico, etc. Todas

virtudes que Luisma vivía de modo natural.

Como primer núcleo de las personas que la conforman, la familia es el lugar natural para desarrollar la madurez personal y social.

Difícilmente podría haber una familia unida en la que sus miembros sean egoístas o, sencillamente, despreocupados en relación con el bien de los demás. La virtud de la *eutrapelia* genera que los integrantes de una familia deseen libremente divertirse entre sí, acrecentando su satisfacción y amistad familiar, y superando la natural tendencia al individualismo.

El Dr. Fernando Sarráis en su obra *Familia en armonía* propone seis consejos prácticos para tener un matrimonio feliz: evitar el egoísmo, mantener la admiración mutua, practicar una buena comunicación, compartir grandes ilusiones y

proyectos, hacer del hogar un lugar agradable, cuidar la salud física. La vivencia de la *eutrapelia* en familia está relacionada con al menos cuatro (y podría argumentarse que con los seis) consejos citados por este autor: el ocio familiar es un escenario para establecer un canal de comunicación en la pareja, implica un tiempo dedicado a cumplir ilusiones, genera un ambiente agradable e incide positivamente en la salud mental y física.

Pero, evidentemente, no es fácil vivirlo. En su obra *Educar en el ocio y el tiempo libre*, Garrido Gil describe omisiones importantes que se presentan frecuentemente en millones de hogares en todo el mundo: padres que conciben el tiempo libre como “su” tiempo, ensimismándose en los fines de semana y otros momentos de esparcimiento, generando así dinámicas dañinas tanto en la pareja

como en los hijos —que terminan rindiéndose ante la ociosidad—. “No podemos educar a nuestros hijos de lunes a viernes y luego, el fin de semana, tomarnos un descansito”.

El psicólogo estadounidense Howard Gardner ha estudiado por décadas el vínculo entre el juego y la inteligencia. Desde la publicación de su obra *Estructuras de la mente: la teoría de las inteligencias múltiples* en 1983, el catedrático de la Universidad de Harvard presentó una categorización de ocho tipos de inteligencia y qué tipos de juego pueden ayudar a trabajarlas: 1. *Inteligencia lingüística*: contar, inventar, dramatizar cuentos; hacer juegos de memoria y de palabras; adivinanzas y rompecabezas; etc. 2. *Inteligencia lógico-matemática*: juegos de estrategia, ajedrez, construcciones con figuras geométricas, etc. 3. *Inteligencia naturalista- científica*: realizar

experimentos sencillos físicos o químicos, usar el microscopio, colecciónar hojas, minerales, etc. 4.

Inteligencia artístico-espacial:

realizar manualidades con arcilla, plastilina, pintar, dibujar, colorear, hacer fotos. 5. *Inteligencia musical:*

practicar y ensayar con

instrumentos, cantar y bailar, jugar a identificar sonidos musicales o piezas de música. 6. *Inteligencia físico-corporal:* practicar deportes, hacer teatro, disfrazarse, etc. 7.

Inteligencia creativa: desarmar un reloj viejo, inflar globos, calcar mapas, hacer mapas, esconder algo en la casa y tratar de que lo encuentren, cocinar, hacer mímica de películas, recoger hojas secas y pintarlas, hacer collares con fideos, confeccionar algún disfraz, etc. 8.

Inteligencia intra e interpersonal:

juegos simbólicos (de cocina,

limpieza o medicina, entre otros),

juegos de mesa, juegos colectivos

(como las escondidas), deportes en equipo y juegos de rol.

El mundo digital es un gran aliado en la estimulación del ocio familiar: muchas aplicaciones, contenidos y plataformas ayudan a la comunicación, educación e interacción de familiares, tal y como lo han vivido por décadas quienes están alejados de sus familias y lo hemos confirmado en los meses recientes de confinamiento en casa.

Me permito compartir algunos consejos prácticos para usar la tecnología como herramienta formativa: ayudar a sancionar las noticias falsas y valorar la verdad; no fomentar el sentimentalismo superficial propiciado por las redes sociales, garantizar y compartir noticias verdaderas y con buen contenido, proporcionar el uso adecuado de Internet (no hay nada mejor que el ejemplo de los padres), dignificar a los medios de

comunicación serios, recuperar el valor de la verdad haciendo notar su bondad e importancia.

Durante la guerra civil española, San Josemaría Escrivá pasó cinco meses encerrado en el Consulado de Honduras en Madrid, escapando de la persecución religiosa (en la que fueron asesinados 6500 eclesiásticos). Estaba en la planta baja del edificio, con su hermano menor y cuatro universitarios. Perdió treinta kilos en esos meses. Desde el primer momento creó un clima de aprovechamiento del tiempo, con clases, diálogos culturales y también juegos en los ratos libres. En estos juegos, a veces —cuando veía excesiva competitividad y nerviosismo fruto del encierro— San Josemaría hacía alguna trampa evidente y divertida para que no se perdiera de vista la finalidad última del juego ni el buen humor. Se entiende que año después

escribiera: “*Cada vez estoy más persuadido: la felicidad del Cielo es para los que saben ser felices en la tierra*” (Forja, 1005): no hay quizá mejor definición del profesor Luisma Calleja, que nos dejó el pasado 15 de julio.

pdf | Documento generado
automáticamente desde <https://opusdei.org/es-uy/article/eutrapelia-una-virtud-desconocida-y-necesaria/>
(18/01/2026)