JOSÉ LUIS MARTÍNEZ MARTÍNEZ

La conquista de la libertad

Autoconocimiento, madurez y encuentro con Dios

JOSÉ LUIS MARTÍNEZ MARTÍNEZ

La conquista de la libertad

Autoconocimiento, madurez y encuentro con Dios

SAN PABLO

© SAN PABLO 2001 (Protasio Gómez, 11-15. 28027 Madrid)
Tel. 917 425 113 - Fax 917 425 723
© José Luis Martínez Martínez, agustino, 2001

Distribución: SAN PABLO. División Comercial
Resina, 1. 28021 Madrid * Tel. 917 987 375 - Fax 915 052 050
ISBN: 84-285-2314-2
Depósito legal: M. 460-2001
Impreso en Artes Gráficas Gar.Vi. 28970 Humanes (Madrid)
Printed in Spain. Impreso en España

Prólogo

Era verano, hacía bastante tiempo que no me encontraba con un querido amigo con quien era habitual hablar informalmente, sin prisa, con gusto en el corazón, mientras saboreábamos un buen café. Los dos estábamos sintiendo la falta que nos hacían esos diálogos ahora interrumpidos por la distancia de un océano entre nosotros. Eran diálogos que traslucían vida y libertad, ganas de mejorar las cosas y de avanzar por caminos de verdad cuya senda juntos procurábamos.

Mientras charlábamos, sentados en torno a una mesa de aquel café, cualquier manifestación ruidosa parecía algo disforme, inconveniente para el mundo tranquilo, de ocio y bienestar en el que nos encontrábamos. Nada merecía quebrar este encanto; ni siquiera una sesuda reflexión podría perturbar nuestro sosiego.

De repente, alguien del entorno, sin previo aviso, comienza a gritar captando nuestra atención. Está allí, a nuestro lado. Es un adulto, de unos 35 años, apuntando con el dedo hacia una mujer un poco mayor que él, mientras la insulta y agravia. Todos miramos, escuchámos, callamos. Sintiéndose observado, el «caballero»

baja la voz, esconde la mano y mira hacia la mesa. La mujer se levanta y se va, dejándole solo. Un silencio ensordecedor invade el ambiente.

Se había roto la armonía de aquel momento y lugar. Pero, ¿qué armonía? Una paz aparente, sin fondo y sin consistencia. No puede haber armonía exterior si no se han creado las condiciones que la fundamentan. Si no se ha cultivado la armonía interior, la integración del propio ser, exteriormente no tardarán en aparecer sus consecuencias. No existirá un grupo humano en armonía si sus miembros no se han preocupado de armonizarse como personas. En ese caso tendremos sociedades con una cara de ocio y bienestar y otra cara oculta de profundo vacío, sociedades en las que se respira una tensa calma; comunidades religiosas en las que, simultáneamente al confort y vida carente de chispa, reina la indiferencia o explotan profundas insatisfacciones durante largo tiempo contenidas.

La sociedad no puede darnos la receta de una mayor armonía. Ni siquiera la regla y constituciones de nuestro instituto tienen tal solución. El camino de mayor vida y libertad pasa por el trabajo de sí, el profundo conocimiento de sí mismo y la aceptación de la verdad que se es. Una tarea personal e intransferible, que nadie puede realizar en nuestro lugar. Además, no se apoya en técnicas o tecnologías, es genuinamente humana. En la persona se encuentra la fuente de la que nacerán, si ella misma lo permite, valores humanos desconocidos o apartados de su conciencia. Sin el encuentro de la verdad que se es, no se podrá encontrar la verdad que es el otro y el gran Otro, Dios. Sin ella no hay posibilidad de cambio a nivel personal y comunitario.

Estas reflexiones estimulaban nuestra conversación

mientras degustábamos un segundo café en la terraza de aquel bar, impregnada de silenciosa calma y latente tensión. El tiempo había pasado, el sol lentamente se escondía detrás de un edificio color crema. Sí, es tiempo de oscuridad, de búsqueda, de oración confiada. Mi amigo y yo nos retiramos. ¡Es tan fácil acomodarnos a la oscuridad de la noche en virtud de las luces artificiales de nuestro confort!

Más tarde, cuando me quedé solo, me sorprendí diciéndome a mí mismo: «Hagamos surgir la luz de la verdad de nuestro ser en una vida integrada e integradora, plena de sentido, capaz de engendrar más humanidad, libertad y vida para todos».

José Luis Martínez

Enero de 2001

Introducción

Dice la gente entendida en las cosas de la vida que la propia vida se encarga de instruirnos en sus enseñanzas, que adopta pedagogías diversas, acompañando el distinto talante con el que encaramos cada uno de nosotros la existencia, que a cada paso ofrece oportunidades para conocerla un poco más y no se cansa de hacernos invitaciones para acompañarla. Esa misma gente, en su sabiduría, nos muestra cómo no es difícil estar a buenas con la vida.

Si eso es verdad, pues, de otro modo, objetivamente tendríamos muchas dificultades para vivir medianamente bien y pocas alternativas para hacer de la vida algo que realmente valiera la pena, ¿por que hay tanta gente arrastrando una profunda insatisfacción, o sufriendo intensa ansiedad o con miedo de vivir?

¿Será que la vida no nos instruye suficientemente o es que somos poco capaces de aprender? ¿O quizá su pedagogía no es tan eficaz como debiera? Para algunos nostálgicos se necesitaría volver a los famosos métodos de nuestros abuelos, que hacían de la gente hombres y mujeres hechos y derechos. Para otros, puede estar ocu-

rriendo una terrible derrota de la vida en manos de la técnica, de la abundancia, del consumo, del confort, del lujo y del derroche...; de ello existen pruebas en nuestros días. Ahora bien, si creemos que la vida va siendo derrotada, quien sufrirá finalmente la derrota es el protagonista de esa vida, el ser humano: él será el definitivo y máximo derrotado. Triste final, propio de una visión depresiva, con el que personalmente no estoy de acuerdo por convicción humana y por mi fe cristiana.

Sí creo que en muchas ocasiones dejamos escapar lo que la vida gratuitamente nos trae. Entre otras cosas, porque no valoramos lo que se nos ofrece gratis y está en nosotros; el valor, pensamos, es de lo que cuesta dinero y es exterior. El valor, para muchos de nuestros contemporáneos, está siempre asociado a poseer sin plantearse ¿para qué? Es la necesidad de realización humana, transformada en un ansia insaciable de cosas, de exterioridad. Sin miedo a equivocarme me atrevo a afirmar que en nuestra sociedad, mucha gente vivirá años y años sin saber para qué han vivido. Mientras, continuaremos discutiendo sobre calidad de vida y métodos para vivir mejor, depositando nuestra esperanza en todo tipo de recetas con sabor mágico, engañándonos a nosotros mismos. En esta situación proclive a la deshumanización, ¡cómo cuesta ver la vida tal como es y vivirla sencillamente tal como se presenta a partir de nosotros mismos!

En este libro no se pretende enseñar a vivir, eso es algo que la vida misma nos enseña a cada uno si estamos dispuestos a aceptar su orientación y aprender sus enseñanzas. Sí podremos encontrarnos con el sujeto de esa disposición y abertura, el ser humano, es decir, nosotros mismos. Porque solamente podremos vivir una

vida con sentido cuando hayamos tenido coraje para iluminarnos y asumirnos. Algo capaz de ser dicho con suma facilidad y enormemente difícil de ser reconocido y seguido.

El primer capítulo conduce a la reflexión hacia el interior del sí mismo. En él invito al lector, trascendiendo los objetos y lugares, a entrar en contacto consigo mismo. Si eres religioso/a o sacerdote, habrás tenido una formación facilitadora del tiempo de silencio y del contacto contigo, por lo que el ejercicio de interiorización te resultará más llevadero, aunque las cosas no deban ser así necesariamente. Puede ocurrir que nunca hayas conseguido contactar realmente contigo mismo, algo no tan raro en los ámbitos de la vida religiosa y del clero. Siguiendo la lectura, podrás encontrar pistas de andadura personal y ejemplos de otras personas que podrán ayudarte en tu propio proceso. Se trata de personas que un día decidieron entrar en su propia casa, su casa interior, y allí poner manos a la obra en la reconstrucción de su propio ser. En sus relatos se manifiesta el deseo de conocerse más intensamente, de iluminarse y descubrir la verdad que se es. Para ninguno de ellos resultó una tarea fácil, más bien fue difícil iniciarla y darle continuidad, pues los obstáculos y los miedos se hacen presentes a veces con virulencia. Por ello, no es un camino que todas las personas transitan y ni siquiera se proponen. Solamente las más empeñadas en su propio desarrollo irán más allá de lo necesario para eliminar uno u otro síntoma u obtener un conocimiento superficial. Ojalá tú seas una de esas personas.

De vez en cuando verás intercalados en el texto pensamientos de san Agustín. Son las afirmaciones de un hombre profundamente inquieto por encontrarse y en-

contrar la verdad. Trabajándose durante toda su vida, llegó a tener una percepción de sí digna de admiración, plasmando en sus numerosos escritos su aguzada visión. Por ello, resulta gratificante y simpática la coincidencia de sus citas con la exposición del texto y el relato de mis pacientes. Solamente alguien que haya avanzado significativamente en su autoconocimiento puede ofrecer una contribución tan específica y universal al mismo tiempo. Sus frases, llenas de sabiduría, podrán ser como señales que orienten tu reflexión y, ojalá, el trabajo contigo. Y si deseas conocer mejor a san Agustín, puedes comenzar a utilizar la abundante bibliografía existente, contando con que nada puede suplir la lectura directa de sus escritos.

Finalmente, en este capítulo te propongo directamente asumir tu propio proceso de humanización, puesto que solamente así podrás aproximarte a la verdad de tu propio ser, del ser de los demás y del ser de Dios. Creo que al entrar en contacto con este libro ya has dicho un sí y has dado un paso importante en ese proceso. Ciertamente, otros muchos vendrán y, a cada nuevo paso dado, una luz más intensa iluminará tu caminar, haciéndote sentir que los miedos no pueden parar tu marcha ni las dificultades impedirte de avanzar. Habrás llegado a un punto en el que se hace cada vez más claro el encuentro de la Verdad; solamente en ella podrás sentir la Libertad.

No estaría siendo honesto si no te hiciese una recomendación importante, en la que creo por formación, por propia experiencia y por la experiencia de mis pacientes. A no ser que no haya otro remedio, no intentes hacer ese camino en solitario, busca una compañía apropiada en la que puedas confiar como en ti mismo, en la que puedas verte como en un espejo, contrastarte con

sinceridad y cuidado, apoyarte y sentir su auxilio cuando sea necesario. Existen buenos psicoterapeutas que podrán acompañarte si así lo deseas.

Al final del capítulo propongo un «encuentro de reflexión y vivencia», para rumiar el tema y profundizarlo, en mutua ayuda con otras personas. Intercalo charlas breves, lectura del texto y dinámicas apropiadas. El encuentro tiene un objetivo vivencial, directamente orientado a la vida personal y del grupo. Depende del coordinador seguir o no el orden asignado, introducir variantes, enriquecer la interiorización y el diálogo, conforme las personas con las que vaya a trabajar. Por eso he dejado en abierto lo referente a horarios y otros puntos menos importantes aunque, en mi previsión, normalmente, su duración puede situarse entre un día y medio y dos días de encuentro. Estos datos más generales se aplican igualmente al encuentro propuesto en cada uno de los dos capítulos siguientes.

El segundo capítulo obedece a un elemento clave en la maduración de cualquier persona, también del religioso/a y sacerdote. El proceso de autoconocimiento ha de pasar por la visualización de la sexualidad, la iluminación de su desarrollo a través de los años y su integración en el ser. Se trata de un asunto muy poco desarrollado a nivel teórico, desde la perspectiva analizada en este libro.

Planteo la necesidad del descubrimiento de la propia sexualidad como algo necesario para conocerse como persona, relacionarse satisfactoriamente y vivir con sentido el celibato. Es más, sin ese descubrimiento estará faltando una parte importantísima en la elaboración de la propia identidad, por lo que la maduración personal difícilmente podrá ocurrir.

Así pues, querido lector, te invito a leer este capítulo con mucha atención a tu propio proceso evolutivo en la sexualidad, para conseguir situarte en el momento actual de tu maduración sexual, consciente de los pasos que has dado y de los que te faltan aún para alcanzar una mayor integración afectiva-sexual. Podrás verificar que el tema está lleno de elementos de toda especie, culturales, sociales, morales, religiosos... y también biológicos y psicológicos.

De vez en cuando encontrarás el relato de un caso clínico con la finalidad de auxiliarte en la comprensión del tema y, sobre todo, ayudarte a entender tu propia vivencia sexual. Del mismo modo, he procurado contrastar en la reflexión algunos apuntes propios de nuestra sociedad así como indicaciones usuales en el trato de ese fenómeno en la formación para la vida religiosa y sacerdotal. Ellos podrán ayudarte a no olvidarte del entorno y a no cerrar la elaboración únicamente en torno a tu persona.

He procurado hacer válido este capítulo tanto para personas jóvenes como para personas mayores, aunque la vivencia sexual pueda ser muy diferente. Para unas y otras, la sexualidad puede ser fuente de gran alegría si está bien integrada, o de graves frustraciones si es predominantemente inconsciente y desajustada. No podemos aproximarnos a la verdad si negamos insistentemente nuestra sexualidad. Su negación nos convertirá en esclavos vigilantes y nos conducirá por caminos imprevisibles. Además, con toda seguridad, provocará vivencias profundamente antagónicas a la vivencia madura, es decir, a la libertad del que ama conscientemente y en plenitud.

Al igual que en el capítulo anterior, propongo un «encuentro de reflexión y vivencia», alternando lectura del texto, breves charlas y dinámicas. Participando de ese encuentro se podrá visualizar, más fácilmente, la sexualidad en su contexto humano amplio, encontrándose soportes para sustentar la propia maduración y ayudar a los demás en esa tarea, en la perspectiva de la persona célibe. Siendo la sexualidad un tema que normalmente no se comenta, es importante animarnos a compartirlo en el grupo de formación o de la comunidad. El esquema propuesto puede posibilitarlo. Con la oración final se trata de poner un broche de oro a la reflexión compartida sobre el valor del amor y la sexualidad. Conviene enriquecerla con símbolos y con la expresión de vivencias ocurridas durante y a raíz del encuentro.

El auténtico conocimiento de sí conduce al conocimiento de Dios o, si se prefiere, la aproximación a la verdad que se es nos acerca a la suma verdad que es Dios. Así en el tercer capítulo deseo mostrar que en toda formación y crecimiento humano integrado ocurre un crecimiento en la experiencia de Dios. Me pareció importante ir reflejando cómo se da, en el hoy de la vida religiosa y sacerdotal, la formación en esa perspectiva y cómo ella puede o no contribuir a una auténtica espiritualidad. Pero si el proyecto de formación inicial marca la dinámica personal que caracteriza al profeso/a o seminarista, se torna fundamental cuando proyectamos esa persona en el futuro, como consagrado (o) y como presbítero.

La tarea formativa tiene como principal obligación proponer y ayudar a asumir una tarea de crecimiento personal continua, en la que el desarrollo espiritual, integrado en las demás dimensiones del ser, debe ser contemplado de forma especial. Como todo desarrollo, ha

de tener en cuenta condicionantes internos y externos a los que es necesario estar atento para poder superarlos, posibilitando la revelación de Dios. También aquí, en la dimensión espiritual, puede ocurrir una suave o rígida represión: la represión de la manifestación de Dios.

Trabajar la dimensión espiritual supone ir conociéndose en todas las dimensiones, como condición necesaria para conocer y experimentar a Dios, no como una idea adquirida sino como una vivencia personal profunda. El encuentro con Dios, como persona, como verdad que libera, es el resultado de una búsqueda realizada con todo el ser, de manera continua.

Te invito, amigo lector, a lo largo del texto de este capítulo, a que examines tu relación con Dios, te sitúes en el hoy de tu desarrollo espiritual y veas qué pasos se hacen necesarios para progresar de manera integrada con las demás dimensiones de tu ser. Tú eres el único responsable de tu desarrollo. Los demás apenas podrán animarte y serán beneficiados por lo que consigas avanzar.

Al final del capítulo sugiero algunos procedimientos de ayuda y algunos recursos para incentivar el desarrollo espiritual, depende de cada persona saber en cuáles deberá incidir en función de su particular situación existencial. En otros casos se podrá optar por lo que se considere más útil y provechoso.

El «encuentro de reflexión y vivencia» propuesto busca incentivar la puesta en marcha o la revitalización de la tarea de desarrollo espiritual. Tanto las charlas breves como los ejercicios ayudarán a retomar la experiencia de Dios en el tiempo y en la propia historia. De la misma manera, la puesta en común de la reflexión particular incentivará la amistad y fortalecerá la comunión en el grupo o la comunidad.

No me parece conveniente concluir nada en esta introducción; dejo la conclusión para cada lector y para cada participante de los encuentros propuestos. Su vivencia y crecimiento será la mejor conclusión posible. La libertad conquistada, el marco humano digno de ser admirado por los demás. Sin duda, la mejor manifestación de la verdad y el amor de Dios en cada uno de nosotros.

Capítulo 1

Autoconocimiento y libertad

Los hombres y mujeres sentimos cada vez más que formamos parte de la «aldea global»[1], donde la comunicación y la búsqueda de soluciones a los problemas comunes se hacen posibles y necesarias. Las distancias se acortan y la conciencia de interdependencia es más intensa que nunca. La humanidad se siente en el mismo barco.

La proximidad conlleva el conocimiento de un mundo polifacético, es decir, con muchas facetas o caras diferentes en todos los órdenes y realidades humanos. Al mismo tiempo, la humanidad ve cómo se refuerzan elementos que diferencian y distancian a los pueblos, etnias y culturas. Hoy asistimos sorprendidos, en diferentes partes del mundo, a la recuperación de identida-

[1] Al final del siglo XX la globalización de la economía mundial, la movilidad de las personas y el capital y la influencia de los medios de comunicación han limitado significativamente el papel de los estados. Hoy se debate sobre si el Estado puede y debe intervenir con más decisión en el ordenamiento económico y social. Independientemente del resultado de este proceso, el concepto clásico del Estado ha sido transformado irremediablemente por una entidad estatal abierta, en interacción permanente con los demás Estados y organismos internacionales.

des regionales, étnicas, culturales, sexuales..., con frecuencia de una manera apasionada e incluso radical y violenta. Y es que todos necesitamos diferenciarnos, individualizarnos como personas y grupos sociales, retomando nuestra historia, nuestro espacio e idiosincrasia y elaborando proyectos propios. La diferenciación que produce este fenómeno es saludable dado que propicia una mayor toma de conciencia y desarrollo de las propias riquezas (históricas, culturales, etc.); pero, cuando va acompañada de vientos radicales en sus motivos, objetivos y medios, puede llevar, y de hecho está conduciendo, a enarbolar banderas que implican una desintegración social en un amplio nivel, ya que pretende fundamentar la identidad en un rechazo de parte de la propia historia y valores, en una compensación ilusoria de valores propios, aislacionismo y centralización instintiva en deseos, opiniones, emociones o pensamientos de uno o varios líderes. Estos definen un ideal abstracto, un camino a seguir y exigen sumisión. Para sus seguidores, este proceso es despersonalizador. Les permite disminuir la angustia dejándose conducir y compartir con otros una ilusión, no la realidad grupal o social tal cual es. Las consecuencias pueden ser nefastas, especialmente para la convivencia con otros grupos distintos en su forma de pensar y sentir porque se les niega el derecho a ocupar el mismo espacio como grupo diferenciado. También para el propio grupo que, tarde o temprano, tendrá que ajustar las cuentas derivadas de su inconsciencia.

La búsqueda de identidad avanza con fuerza en el mundo actual, desde los países de Europa con larga historia y amplia tradición –algunos con tal insistencia en la diferenciación que llama la atención de cara al ideal

de una Europa unida–, hasta los países emergentes del Tercer Mundo que van tomando conciencia y asimilando lentamente todos sus rasgos raciales, costumbres regionales, elementos sociales, culturales... También en la Iglesia el asunto está en el candelero, lo que la lleva a ser cuestionada dentro y fuera por sus posicionamientos y orientaciones. Su identidad ya no es dada por la tradición, las normas o el clero. Hoy la Iglesia quiere tener un rostro más carismático, desea ser vista como la madre que vela por los valores morales y espirituales, comunidad de comunidades que camina al lado de los hombres y mujeres, en diálogo permanente, motivando la participación comprometida, donde los seglares son el elemento emergente. En muchos escenarios de su misión, la mujer va ganando prestigio y espacios de poder. Si la Iglesia ya poseía características femeninas claras, actualmente se irán intensificando, y darán a la Iglesia un rostro más maternal, solidario y humano.

En nuestro tiempo, especialmente el hombre y la mujer de nuestras ciudades viven las influencias del neoliberalismo con relación a sí mismos y al mundo. En el mundo entero, con la presión de los medios de comunicación, una vida política con poca participación, situación económica inestable, religión institucional a la baja e incertidumbre con relación al futuro próximo y lejano, surge con fuerza el cuidado de lo subjetivo, de la realización de sí, de la búsqueda del placer y de la felicidad. Es la nueva forma de cultivar la identidad personal. «A partir de ese "deseo", bien caracterizado por san Agustín[2] como *deseo de la verdad,* este hombre

[2] San Agustín puede ayudarnos a comprender mejor el tema que estamos tratando. Sus frases, llenas de sabiduría, desprenden luz y vida para

"posmoderno", situado más allá de los cristianismos que en el posconcilio eran denominados "convencionales", anda en busca de sí y en busca de Dios»[3].

Para la comprensión de este fenómeno pueden ayudarnos algunos datos. Como sabemos, en Europa consultan a curanderos y videntes más de cuarenta millones de personas al año. Una de cada dos afirma que es sensible a los fenómenos paranormales. En el transcurso de los últimos veinticinco años, a medida que empeoraba la situación y aumentaba el número de los excluidos y abandonados a causa de la crisis, se han ido multiplicando las sectas modernas y las nuevas supersticiones. La nueva pobreza y las confusas angustias que suscita explican el renacimiento extraordinario de las peregrinaciones. Más de veinte mil brujos modernos, videntes, astrólogos y otros arúspices oficiales, con la ayuda de algunas decenas de «morabitos» llegados de África, apenas consiguen responder en Francia a la angustiosa demanda de cuatro millones aproximadamente de clientes fijos. El esoterismo se encuentra en plena expansión: la mitad de los franceses consultan habitualmente el horóscopo. El «boom» de esta industria de adivinación (tarot, cartas, talismanes, quiromancia, radiestesia...) *coincide con una regresión profunda del individuo*[4].

---

el hombre y la mujer de hoy. Esto no sería posible si él, hombre del siglo IV, no hubiera buceado atenta y valientemente en su propio ser, descubriéndose a sí mismo y en sí a Dios. Su proceso del conocimiento de la verdad, a pesar de los evidentes condicionamientos del tiempo y otras circunstancias, sigue siendo, esencialmente, un camino válido para nosotros hoy.

[3] E. VALLE, *Psicologia e energias da mente: teorias alternativas,* 1994, apostilla.

[4] A. RAMONET, *Un mundo sin rumbo: crisis de fin de siglo,* Círculo de Lectores, Barcelona 1998.

Los religiosos/as, presbíteros y laicos comprometidos atravesamos una época caracterizada intensamente por lo «social» y lo «político» en la formación y vivencia espiritual. Nos sentimos comprometidos y nos solidarizamos con la lucha por condiciones de justicia, de pan y vivienda, salud y educación en nuestra tierra o en naciones distantes, abriéndonos a una realidad hacia la cual la Iglesia ha adoptado habitualmente una actitud paternalista. Ahora el movimiento es hacia lo subjetivo, hacia el individuo, tal vez reflejando la necesidad primordial del encuentro consigo mismo y del cuidado de sí en una óptica afectiva. Salimos enriquecidos de las décadas de 1970 y 1980, con una visión más amplia del mundo que nos rodea. Percibimos claramente las implicaciones sociales y políticas del Evangelio vivido. Avanzamos en la comprensión y renovación de la Iglesia, en su vida y compromiso como institución y gran familia que acompaña el caminar de sus hijos en la instauración del reino de Dios y restaura sus fuerzas.

Ahora sentimos que el ser humano no puede caminar con seguridad en su vida *si se abandona a sí mismo,* por urgente que sea la realidad que lo rodea, en términos de carencia humana y evangélica. El deseo de encontrarse consigo, de realización, de trascendencia y de absoluto no se apaga y tampoco se puede retrasar su satisfacción indefinidamente. El sentido de la vida tiene un referente en sí mismo del que no se puede renegar. Porque en nuestro deseo de evitar la alienación con el pueblo, podemos caer fácilmente en otro tipo de alienación: la relativa a nosotros mismos. Si la primera indica el abandono de la misión, la segunda acarrea el abandono del propio ser. El problema está en superar una y otra. La cuestión que se nos presenta hoy es cómo aten-

der a las necesidades de lo «subjetivo», respondiendo necesariamente a las llamadas de la realidad que clama en torno a nosotros. Seguramente la respuesta a esta pregunta caracteriza *al hombre y a la mujer integrados como personas en su vocación cristiana.*

1. Entrando en nuestra casa

> «Con mucha frecuencia el ser humano no se conoce a sí mismo. Víctima de la negligencia y de la improvisación, alardea de sus carencias y desespera de sus posibilidades. Sólo en la prueba, cuando se da un cuestionamiento urgente, logra conocer la verdad sobre sí mismo» (SAN AGUSTÍN, *In Ps.* 55, 2)[5].

Kierkegaard, Nietzsche y otros existencialistas que los siguieron indicaron con insistencia los dos focos principales de la ansiedad y desesperación del hombre occidental moderno. En primer lugar, *su pérdida del sentido de ser,* y, en segundo, *la pérdida de su mundo.* Muchos psicólogos describen el estado de la persona que ha perdido su mundo. Personas con problemas de soledad, de dificultades afectivas, alienación, depresión y sentido de la vida, problemas que se tratan cada vez con más frecuencia. No es necesario citar casos estadísticos para verificar su verdad. Directa o indirectamente somos testigos privilegiados de la misma.

Según Rollo May, «hablando superficialmente, los síntomas de aislamiento y alienación reflejan el estado de

[5] Todos los textos de san Agustín han sido extraídos de las *Obras completas* de la BAC, excepto los correspondientes a *Las confesiones,* que pertenecen a la edición de San Pablo.

una persona cuya relación con el mundo se ha visto interrumpida. Hoy el problema neurótico típico no es la histeria, como sucedía en los tiempos de Freud, sino un problema de cuño esquizoide, a saber, *personas que se aíslan, no se relacionan, pierden el afecto, están en proceso de despersonalización y ocultan los problemas so capa de intelectualización y de formulaciones técnicas.* Este cuadro patológico corresponde a lo que los psicoanalistas describen como *personalidad narcisista.* Tales sentimientos no estarían necesariamente asociados a personas consideradas neuróticas, pero los estarían viviendo muchas personas "normales". Personas que tienen solamente un tipo de comunicación técnica con su mundo; es el tipo de persona volcada hacia fuera (característica de nuestro tiempo), relacionada con todo a través de la técnica, de lo externo. El hombre se vuelve *un extraño en su mundo,* un extraño para las demás personas con las que se relaciona, y vive en un estado de incertidumbre»[6].

Parece que muchos religiosos/as y sacerdotes no son ajenos a esa problemática y se encuentran instalados en un tipo de vida, de casa o de trabajo desde el que no consiguen ver ningún otro horizonte que las ganancias inmediatas que reporta esa situación, que, por otro lado, encierra a la persona *en torno a sí misma, pero sin entrar en sí.* En consecuencia, se evita todo aquello que ponga en peligro la tranquilidad alcanzada, el espacio conquistado, el estilo de vida vivido. Se rechaza como inapropiado, falso o ilusorio cualquier intento de cambio de orientación de la vida, todo lo que suponga salir del propio espacio.

[6] R. MAY, *A descoberta do ser,* Rocco, Río de Janeiro 1988.

Para muchos esa situación lleva al fracaso y a la decepción. ¿Qué hay detrás de esa actitud? ¿Miedo?, ¿inseguridad? Tal vez. Pero creo que también existe un deseo de conservar lo poco o mucho que se tiene, de ganar aún más espacio propio en la situación actual y de no exponerse a perder lo que se considera importante para nuestra vida. A primera vista, la falta de visión que denota está íntimamente ligada *a la falta de cultivo y de confianza en sí mismo/a y a la falta de perspectiva evangélica.* ¿Cómo es posible que nos aferremos a un cargo, a una casa o a un lugar cuando decimos que somos religiosos/as que lo dejamos todo a partir de nuestra consagración a Dios? ¿Cómo podemos decir que anunciamos y trabajamos por el Reino, cuando en nuestra vida no luchamos por casi nada tanto como por la conservación de nuestros «privilegios»?

Sin embargo, esas dificultades son *difíciles de afrontar.* El ser humano siempre ha tenido dificultad para entrar en su casa y conocerse, incluso hoy[7]. La autoexploración y el autoconocimiento no han sido una de las prácticas humanas estimuladas y buscadas en nuestra cultura occidental. Por el contrario, la mayoría de las personas nunca han buceado en sí mismas y no tienen intención de hacerlo. Se da una fuerte resistencia alentada por el miedo a los «fantasmas» que pudieran encontrarse. Cuando no se está dispuesto a entrar en sí y confrontar la realidad tal cual es, el miedo aumenta y, para justificarlo, se multiplican los fantasmas. La advertencia de san Agustín va en esta dirección: «Un corazón desorientado es una fábrica de fantasmas» (SAN AGUSTÍN, *In Ps.* 80, 14).

[7] «Aunque busques la verdad, muchas veces es difícil oírla porque va a exigir muchos cambios. Cambios de ideas, de las que tendrás que desprenderte, o de personas que empezarás a ver con otros ojos. La verdad exige una disponibilidad continua, es fascinante y da miedo» (M. CHAUÍ, en *Palestra proferida).*

El caso de Mercedes, una joven con grandes posibilidades y un futuro brillante ante sí, ilustra los puntos anteriores de nuestra reflexión. El relato incluye datos de las sesiones iniciales de su psicoterapia.

> Hace siete meses que Mercedes no quiere saber nada de estudiar, trabajar ni salir de casa. Se ha encerrado de improviso. En casa sólo habla con su hermano. Tiene 25 años y está licenciada en ingeniería. Antes de este cambio tan radical sufrió un accidente de coche. Según sus padres, ha pasado de ser una chica independiente a ser una persona con miedo a relacionarse, a encarar la vida. Se pasa todo el día en casa viendo la televisión, durmiendo y escuchando música, sin que nada la entusiasme realmente. Siempre fue introvertida, objetiva, racional. Está defraudando todas las expectativas que sus padres habían depositado en ella. Mercedes no quiere saber nada de cambiar. Dice que así está bien y que todo cambio no hará más que aumentar su angustia y sufrimiento.

Alguien ha dicho que «el mayor espacio inexplorado del mundo es el espacio existente entre nuestras orejas». Una acertada referencia corporal aplicada a toda la realidad personal. Indica que el conocimiento de sí solamente puede hacerse a través del empeño individual en profundizar en el propio ser y descubrirse. Una visión realista mínima nos dice que esto no es fácil. En la vida hay situaciones, dificultades, traumas que nadie quiere recordar. Hay elementos inconscientes, relegados al olvido por su peligrosidad y capacidad de hacer sufrir. Pero también hay potencialidades, *habilidades,*

esperando ser iluminadas. Su descubrimiento es la condición para su cultivo, pues enriquecen el ser, valoran la propia existencia y ofrecen posibilidades de realización más amplias.

> «¡Cuántas riquezas posee el hombre en su interior! Pero, ¿de qué le sirven, si no se explora e investiga?» (SAN AGUSTÍN, *In Ps.* 76, 9).

La llamada interior al autoconocimiento significa que no estamos destinados a llegar al fin de la vida siendo la persona que imaginamos o lo que los demás nos dicen que somos y que, en definitiva, podemos cambiar poco. Por el contrario, la personalidad total siempre existió en nosotros como *posibilidad* que tal vez un día pueda ver la luz. Mientras tanto, esto sólo podrá ocurrir si la persona hace un esfuerzo para conocerse, lo cual significa seguir la pista de sus elementos conscientes e inconscientes. Lo que pensamos sobre nosotros, el autoconcepto, normalmente pertenece al consciente, y está constituido por elementos interiorizados aprendidos en la experiencia y en la interacción social[8]. En sí mismo es parcial, dado que no cuenta con elementos inconscientes, necesarios para la unificación del ser, el crecimiento y la madurez. Además tiende a ser selectivo en la elección de los elementos que lo integran, optando por aquellos que refuerzan lo que la persona piensa que es.

No entrar en sí, no aceptar el reto del inconsciente, del lado profundo del ser, evita el dolor que produce la

[8] Muchos de nuestros pensamientos y maneras de actuar y de relacionarnos los aprendimos en fuentes externas, apropiándonoslos sin ningún análisis consistente.

confrontación con realidades frustrantes y angustiantes. Pero también evita el crecimiento de la conciencia, del respeto y estima de sí mismo. Entonces se rehúye todo lo que pueda llevar a esa confrontación y se elude la percepción de recuerdos o historias pasadas, experiencias traumáticas y heridas profundas, utilizando mecanismos que impiden el acceso a la conciencia de informaciones desestabilizadoras. En compensación, nos conformamos con versiones parciales, suavizadas o totalmente distintas. Son los *mecanismos de defensa* que entran en acción, evitando la información dolorosa a través de la modificación de la realidad.

> Pensé y dije que no aceptaría nuevamente el cargo de maestro de novicios, pero sentí mi propia presión; no pasaba por mi cabeza el contrariar o molestar a nadie del consejo provincial. Ellos depositaban en mí sus expectativas y no debía defraudarlos. Hacía algún tiempo había observado en mí la tendencia a no contrariar a nadie, no provocar distanciamientos o pérdida de estima. A pesar de mi abatimiento debía continuar animando a las personas, empujando el barco del noviciado. Apenas rezaba, y me ponía en las manos de Dios, pero sin ninguna otra iniciativa que pudiera mejorar mi estado de ánimo[9].

Vivir conscientemente implica respeto por los hechos de nuestra realidad interior en su conjunto y de la realidad exterior que nos circunda tal como se presentan.

[9] Este y otros relatos seleccionados corresponden a intervenciones de algunos pacientes míos asistentes a sesiones psicoterapéuticas. Pueden ayudarnos a entender el proceso de iluminación y autoconocimiento. Obviamente, se cambian datos que podrían facilitar el reconocimiento de las personas implicadas. El autor ha retocado el lenguaje coloquial a fin de que armonizara con el texto.

Esto no significa que nos guste lo que podamos entrever, sino que reconocemos su *derecho a aparecer en el espejo de nuestra consciencia.* Ser consciente de la propia realidad significa también identificar las defensas, desvelar su juego manipulador y visualizar los hechos encubiertos o disfrazados. Esta operación en sí misma parece sencilla, pero *requiere mucho valor,* además de una disposición total para continuar adelante a pesar del intenso sufrimiento que puede sobrevenir.

> Una falsa expectativa se estaba sobreponiendo a la verdad que estaba en mí y que yo no dejaba aflorar. Ahora veo cómo utilizo el mismo mecanismo en otras situaciones. También en la manera de actuar pastoralmente. Contrariar a alguien significa la posibilidad de perderlo. En consecuencia, oía y callaba, aceptaba todo, estuviera de acuerdo o no, renunciando a mi propio sentir. Actuaba movido por un solo lado de mí, sin dejar que se manifestase todo mi ser. El objeto del miedo estaba dentro de mí y no fuera, y era dentro donde debía resolver lo que provocaba en mí ansiedad e inseguridad profundas.

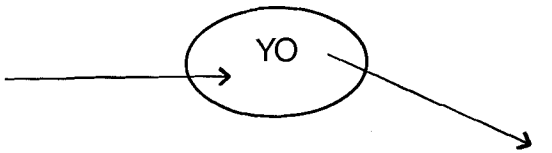
Sin embargo, *no todo es dolor.* A medida que avanza el proceso, la persona va expandiendo su conciencia, lo cual significa mayor libertad, seguridad y capacidad para continuar descubriéndose. Normalmente hará *descubrimientos importantes e insospechados,* así como una clarificación gozosa de hechos y experiencias relacionadas con la propia existencia. De este modo pasa a visualizar mejor los condicionamientos y posibilidades presentes, se siente con fuerza para asumir nuevos proyectos y con libertad interior para ser creativo e innovar. Además, reorienta su vida hacia valores que considera esenciales sin desatender las ocupaciones del día a día. Bebe

de la fuente borbolleante que mana incansablemente en su interior.

> «No quieras derramarte fuera; entra dentro de ti mismo, porque en el hombre interior reside la verdad» (SAN AGUSTÍN, *De ver. rel.* 39, 72).

> Me di cuenta de que estaba atravesando una crisis de crecimiento propia de mi edad. Esto me alegró e incentivó a continuar el trabajo conmigo mismo hasta el fin, sabiendo que llegaría a un estado de mayor normalidad y bienestar. Lo que antes no tenía demasiado sentido para mí e incluso me dejaba muy preocupado, ahora, gracias a la psicoterapia, encontraba su explicación y me daba muchas esperanzas. Podía congratularme conmigo por haber ido siempre hacia delante a pesar del sufrimiento, ansiedad e inseguridad que llegué a sentir intensamente. Este descubrimiento me hizo muy feliz y me reconcilió conmigo mismo.

Entrar en sí y salir de sí en un movimiento continuo, flujo y reflujo, que permita atender las necesidades subjetivas y las necesidades familiares, laborales, sociales y pastorales. Se da un contacto interior con el centro de la personalidad, con el yo, con el que se establece el diálogo. Un contacto respetuoso, atento, honrado y paciente.



Yo soy el único responsable de todo lo que me sucede. Al permanecer pasivo ante las situaciones difíciles y amedrentadoras me asaltó el miedo, la desesperanza y la inestabilidad. Reflexionando sobre ellas, percibiendo la sensación de enfrentarlas y asumiéndolas con mi capacidad y esfuerzo, creo que muchos miedos que ellas producen en mí desaparecerán, dejando ver la situación tal cual es. Una situación difícil, pero plenamente humana y que puedo afrontar.

«No hay nada más lamentable que la condición de un miserable que no tiene composición de su miseria» (SAN AGUSTÍN, *Conf.* 1, 13, 21).

Siempre que se guarden las debidas distancias y no se rebasen los límites propios del funcionamiento autónomo del organismo. El organismo *regula sus funciones orgánicas y emocionales* de manera adecuada y no necesita interferencias por parte del yo. En cambio, necesita que el yo perciba y tome conciencia del buen o mal funcionamiento e implemente las medidas necesarias para su incremento, corrección o solución (ej.: alimentación, descanso, postura al sentarse, al andar, etc.; dolor de vientre intenso, angustia excesiva, problemas sin resolver, etc).

Los últimos años los he pasado con mucha tensión y rigidez muscular en los hombros y el cuello. Cuando empezaron los mareos, me sentí confusa pensando que era por causa de la vista. Me hice un examen completo y encontraron todo normal. El oculista, entonces, me aconsejó que acudiera a un médico general. Así lo que hice. El médico me encontró hipertensa. Tras algún tiempo tomando la medicación, la presión mejoró sensiblemente. Mientras tanto, los mareos y rigidez muscular prosiguieron. Entonces acepté plenamente el hecho de que el problema era emocional y que debía tratarlo. Por eso estoy aquí, dispuesta a ocuparme de mí misma.

«La voz de la verdad nunca enmudece. No grita con los labios, habla quedo en el corazón. Aguza tu oído interior» (SAN AGUSTÍN, *In Ps.* 57, 2).

En esa «voz de la verdad» se desvela el conocimiento de sí mismo cuando la dejo aparecer tal cual es. Se elabora, deglutiendo los diversos elementos, partes diseminadas e historias repetidas en el tiempo. Se integra, relacionando lo aparentemente no relacionado, contextualizando lo que no encuentra explicación, ajustando lados discordantes. Se acoge toda la verdad, lo bueno y lo menos bueno, reconociendo su derecho a formar parte del ser y se asimila para que produzca vitalidad y crecimiento.

Entonces es necesario reservar un *tiempo para la reflexión, para el silencio.* Solo, sin pronunciar palabra, aguzar el oído interior, escucharse a sí mismo. Pueden haber pasado muchos años sin permitir las mínimas condiciones de contacto profundo consigo mismo o, cosa nada rara, que nunca hubiera tal contacto. Se vive en medio del ruido, de las tareas, de cosas y personas, sin que, en definitiva, se haga silencio, nos paremos de vez en cuando, nos desprendamos de las cosas, se tenga certeza del vínculo que une a las personas. El sí mismo *(self)* puede ser declarado una posibilidad teórica o desconocida.

«Entra dentro de ti mismo, secunda el deseo de conocer y deja de lado las preocupaciones de la vida y de la misión. Bucea en tu intimidad y busca ese dulce lugar

escondido de tu ser donde estés libre de ruidos y de interminables disputas contigo. Entonces, en silencio, escucha la voz de la verdad. Vive en comunión contigo» (SAN AGUSTÍN, *Serm.* 52, 19, 22; *Serm.* 1, 13).

El que ha alcanzado un grado considerable de desenvolvimiento individual podrá superar las interminables disputas entre sus instintos y restricciones moralistas, entre deseos encontrados, sentimientos opuestos, actitudes y valores. Cesa la guerra civil en su interior, dejando vía libre a la convivencia, en el respeto, consideración positiva y *orientación única* en la cual, normalmente, coinciden todas las instancias del ser. Se genera una saludable autoestima. Se da la comunión consigo.

En este momento me siento libre de problemas personales, con un buen nivel de elaboración del pasado y de la situación presente, con los valores personales más cualificados y vividos y una proyección de futuro basada en elementos reales. Me pongo delante de mí misma, de los demás y de Dios de manera más autónoma y con capacidad para responder con madurez. He trabajado la unificación personal y, en la medida en que profundizo en esa tarea, me voy sintiendo más libre, dispuesta a trabajar por el Reino. Van apareciendo muchos intereses nuevos.

San Agustín completa: «Para conocerse [el hombre] necesita estar muy avezado a separarse de la vida de los sentidos y replegarse en sí y vivir en contacto consigo mismo. Y esto lo consiguen solamente los que o cauterizan con la soledad las llagas de las opiniones que el curso de la vida ordinaria imprime en ellos, o las curan con la medicina de las artes liberales» *(De ord.* 1, 1, 3).

La importancia de la psicoterapia en este proceso, en sus diversas líneas o abordajes, es incuestionable[10]. Con todo, no se le puede desanimar al individuo que desea hacer este trabajo solo, siempre que se sienta capaz. Ha de saber, no obstante, que avanzar solo en el camino del autoconocimiento le resultará mucho más arduo, angustioso y lento que si lo acompaña el psicoterapeuta. Muchas personas inician el proceso acompañadas y, una vez recorrida parte del camino, deciden seguir en solitario. Otras prefieren tener siempre a alguien a su lado. Unas y otras, empero, sólo podrán recorrer el camino del autoconocimiento si están *dispuestas a confiar en sí.*

2. Autodistanciamiento necesario

Vivir en comunión consigo no significa vivir en *simbiosis*[11]. La *autosimbiosis* es un estado psicopatológico en el que el yo se desprende de sí mismo. Entre tanto, el

[10] Toda psicoterapia bien llevada promueve una mayor conciencia, amplía el conocimiento de la verdad sobre sí mismo, facilita el surgimiento de potencialidades y aumenta la experiencia de libertad.

[11] La simbiosis primaria o natural se refiere a una relación de dependencia entre madre e hijo al comienzo de la vida, cuando es necesaria para la supervivencia y el desenvolvimiento. La simbiosis secundaria, en este caso, es patógena y se da cuando la madre persiste en su papel de protección sin necesidad real para el desenvolvimiento del hijo. Esta modalidad de simbiosis estaría en la base de muchos tipos de exploración en la familia y en la sociedad. La autosimbiosis se refiere a problemas de identidad, de adaptación y de seguridad básica. El sujeto, en lugar de recurrir a su madre, se encierra en sí mismo buscando su propia identidad, seguramente cuestionada o diluida por su propia conflictividad. Se suele presentar además una autoimagen oscilante e inestable, deficiente autoestima, sensación de pérdida existencial y una forma patológica de relación consigo mismo.

yo no se confronta ni se propone superar resistencias, distorsiona la realidad y la experiencia y no se identifica. Suele reflejar escisión interna e inseguridad básica para enfrentarse con el mundo y vivir satisfactoriamente. No sale al encuentro del otro, se refugia en su propia fortaleza, sin permitir que nadie lo *toque,* desanimando a quien se atreve a *tocarlo.* Impide todo crecimiento en cuanto objetiva protección y mantenimiento del *statu quo* personal. La postura del yo es de rigidez, cautela, miedo e hiperreflexión.

Experimentaba muchas resistencias para revisar mi vida, principalmente los acontecimientos más dolorosos. Sentía un dolor de estómago cada vez más intenso. Fue entonces cuando empecé a cuestionar el lado emocional que debería trabajar, pero sentía pavor de lo que podría encontrar e iba aplazando la focalización de mi vida desde la infancia. Durante seis meses persistió una cierta fijación mental en los problemas actuales que me hizo pensar que se trataba de una obsesión. Me encontraba tan encerrada en mí misma que casi no conseguía pensar en otra cosa. Hasta que me decidí a trabajar y aclarar lo que estaba sucediendo conmigo a través de la psicoterapia y conseguí desprenderme de mí.

Actitud simbiótica

- No se focaliza el problema (aunque se focalice continuamente el yo, de sí o de otro).
- Aumenta el desconcierto, la angustia.
- Desintegración de la personalidad.

Mi relación con los demás y con la realidad a mi vez va

acompañada de una gran dosis de identificación. De ese modo asimilo muchos de los fenómenos que observo, pasando a vivenciarlos como algo propio. Esto se refiere al pasado y al presente en cuanto a la manera de relación con las personas, acontecimientos y situaciones. Cuando esto sucede, no consigo diferenciarme del otro, no percibo límites claros entre mí y los demás, siento una comezón continua por asumir obligaciones, dificultades, preocupaciones, ansiedades, miedos, dolencias, responsabilidades y culpas del otro. Siento la obligación de aceptar lo que es del otro, tal vez por la presión ambiental y por vivir la caridad de manera distorsionada. Así, percibo en mí una continua sensación de estar cargando con un peso, de estar dividido entre dos direcciones o personas que no se pueden unificar por más que intenten ser la misma realidad.

Actitud de crecimiento

- Se focaliza el problema.
- Se ilumina.
- Disminuye la desorientación y angustia de la personalidad.
- Integración de la personalidad.

En la elaboración pude percibir cómo mi frecuente actitud personal ante las exigencias y dificultades del ambiente, principalmente provocadas por los otros, consistía en asumir íntegramente las cargas y las culpas. Generalmente me callaba, permanecía inmóvil, no contestaba, ni manifestaba o exigía lo que, ciertamente, correspondía al otro o a los otros. Terminaba asumiendo y cargando con los fardos que los demás rechazaban. A decir verdad, vivía con bastante claridad, pero permanecía encerrada

en mi interior sin manifestarme. Estaba asfixiada. La lucha interior que tal proceder implicaba concluía con una autoexigencia de represión, obligación de cargar con pesos, de sacrificio, de autotrascendencia mal entendida. No era capaz de mostrar a los demás aquello que para ellos suponía respeto, ni poner coto a mi exigencia interior.

La liberación del yo implica desprenderse mental y afectivamente de toda realidad, incluso del yo, y retomar una relación empática más independiente y respetuosa de los límites propios y ajenos, evitando los mecanismos defensivos de introyección y proyección. La libertad del yo y la libertad del otro sólo puede darse cuando se respetan esos límites.

La *autoobservación continuada* inhibe las respuestas del organismo y paraliza mecanismos semejantes a cortocircuitos con la energía psíquica que impiden su curso normal y la aumentan, pasando a ejercer intensa presión en la forma de ansiedad, estrés, tensión muscular y otros problemas de orden psicosomático. Se separa una parte de la personalidad de la otra y la relación con el objeto externo es sustituida por una relación «yo y yo mismo». En palabras de Frederick Perls, la «retroflexión es el pan de cada día de los psicoterapeutas. Cuando el paciente llega a entender este mecanismo, empieza a recuperarse. En lugar de enfrentarse, ambas partes se vuelven en dirección al mundo»[12].

Cuando pensaba que había hecho un gran descubrimiento que resolvería el problema y eliminaría los síntomas, algún síntoma no cesaba, lo que me indicaba que faltaba algo todavía y el trabajo conmigo mismo continuaba. Era

[12] F. PERLS, *Isto é Gestalt,* São Paulo 1977, 95.

la sensación de pensar que la carrera había acabado y había llegado a la meta y, poco más tarde, percibía que faltaba aún alguna etapa y debía empezar nuevamente la carrera.

La *compulsión reflexiva* suele darse cuando el individuo está muy embebido en su autodescubrimiento por elección propia, como, por ejemplo, profundizar en su autoconocimiento; o por la presión de mecanismos internos, del tipo de las dificultades de orden afectivo o de adaptación social. Puede verse como un tiempo de intensa elaboración en el que la atención está fija en sí mismo y apenas se presta atención a la realidad exterior.

La hiperreflexión dio lugar a una reflexión más suave y controlada. No es la reflexión la que se impone a mi voluntad, sino que yo suscito la reflexión sobre elementos específicos en horas concretas, fuera del tiempo de la psicoterapia.

Se puede sentir miedo aún, ya que la angustia provoca sufrimiento, incertidumbre e indefinición general, mientras que se sigue iluminando el propio interior. A pesar de ello, *se siente el avance mediante la expansión del conocimiento en regiones inexploradas de sí mismo.* Esto provoca una alegría tanto más intensa cuanto más se profundiza en el autoconocimiento. En este punto la persona se puede encontrar entre dos sentimientos intensos: de dolor e inseguridad entre el futuro y reconocimiento del camino andado y la alegría que reporta.

Siento que las cosas no van surgiendo con naturalidad, sin presión, sino más bien con prisa por ser revisadas. He pasado a revalorizar mis obras, muchas de ellas de hace

bastantes años, y a reconocer mis aciertos en las funciones y misión que he realizado. Surge la alegría de haber servido con mis capacidades, preparación y dedicación a Dios y a los hermanos.

Vivir en comunión consigo, entiendo que sería vivir integrado, es decir, en armonía interior. Un posicionamiento donde se manifiesta flexibilidad, apertura, comprensión de los polos diferentes que conforman los sentimientos, deseos, realizaciones y sueños del propio yo y de los otros con quienes interactúo. Y saber lidiar con la ambivalencia, propia y ajena, sin desorientarse en la existencia y perder el sentido.

El miedo a las situaciones de exposición pública o de contacto interpersonal ha ido dando paso a una autoconfianza desafiadora de esas situaciones y a un equilibrio personal basado en la experiencia y en el sentir el ser unificado. Ya no se dirigía por un ego impulsivo o medroso, sino por una personalidad única, donde la energía del ego era aprovechada para alcanzar los objetivos del ser. He pasado a no negar nada de mí, sino a aceptarlo, darle espacio y utilizarlo constructivamente.

3. Relación consigo y con los demás

Como ya vimos, un primer aspecto necesario en la armonización es la toma de conciencia. Diferentes niveles de toma de conciencia caracterizan el flujo y reflujo, de entrada y salida de sí mismo, propios del individuo integrado. Aprende a distanciarse de sí como práctica común de vida y entrar en sí, a contemplarse, solamente cuando lo cree conveniente o necesario.

«Pueden decirse infielmente cosas verdaderas y fielmente cosas no verdaderas. Quien siente lo que dice, habla fielmente, aunque no diga la verdad. Por el contrario, quien no cree lo que dice, habla infielmente, aunque diga la verdad» (SAN AGUSTÍN, *Epist.* 110).

Se pueden usar diferentes *técnicas de apoyo* que combinan con la persona, como relajamientos, expresión corporal, yoga, etc. Estas ayudan a hacer más llevadero el camino, pero no eliminan los posibles síntomas; la tensión y ansiedad retornan en cualquier momento o cada vez que haya que enfrentarse con la situación o sentimiento indeseable. Es preciso tomar conciencia de los conflictos para poder elaborarlos y resolverlos, disipando así los síntomas si los hubiera, como la tensión muscular y la ansiedad, derivados de ellos. Este proceso suele propiciar un malestar corporal y sufrimiento emocional, necesarios en un primer momento, para aplicarse con más intensidad a la tarea de armonización.

Las presiones ambientales, propias de la situación vital e interacción con las demás personas, ejercerán su influencia inevitable. Son interferencias saludables en la onda en expansión de excesivo centralismo en el yo. Dan margen y posibilidad de respiro a una tarea que parece interminable, que no tiene fin. Aunque la persona *tenga la impresión* de que no se puede desligar de sí misma, en realidad prestará atención a asuntos fuera de sí cuando se lo pidan. Por eso el trabajo y las relaciones, en régimen normal, le servirán de gran ayuda para distanciarse de sí. Podrá ofrecer un desempeño laboral satisfactorio y niveles adecuados de relación en la medida que consiga separar su proceso interior del proceso del trabajo y de la vida social.

Habitualmente en esa perspectiva, la persona sana en proceso de reconocimiento procura responder, de la mejor manera posible, a los estímulos y desafíos tanto interiores como exteriores. *Aprende a distanciarse* lo suficiente de sí misma como para no dejarse afectar por las preocupaciones, cuidados excesivos, desvalorizaciones, sentimientos de culpa exagerados o asuntos de responsabilidad ajena, sin dejar, empero, de tomar cuenta, íntegramente, de todo lo que le infunde respeto. Se focalizan y aclaran experiencias dolorosas, convirtiéndose en hechos con menor expresión negativa. Pero ha sido necesario sentir el intenso dolor que provocaban, *deplorarlos y dejar que se disiparan.* De este modo se mantiene el recuerdo, pero desaparece la hiperreflexión con sus pensamientos obsesivos dolorosos.

También se distancia, convenientemente, de los otros de manera que pueda *percibirlos en su particularidad,* respetarlos en sus decisiones vitales y ayudarlos, si es necesario. De esa manera es capaz de reconocer las diferencias, visualizar al otro de manera comprensiva y sentir lo que le provoca su percepción. Los sentimientos que puedan surgir en la relación le indican las pistas de acción en su comportamiento e interacción, que podrá decidir seguir o no. Tendrá entonces elementos para seleccionar los contactos que le parezcan significativos y productivos. No deja de ser responsable por la relación sin inmiscuirse, empero, en asuntos que competen exclusivamente a los demás.

> Con relación a las personas, creo que debo actuar con naturalidad y espontaneidad, sin querer disfrazar aquello que siento, principalmente, por mí mismo. El respeto a la persona no supone aprecio ni amistad. Y si una persona o actitud me desagrada, no tengo por qué fingir que me agrada. Tampoco tengo el deber de agradar a las personas aunque sí el procurar, siempre que me sea posible, su bien. Debo respetar la unidad de sentir y de pensar en mí. Es ella la que me indica los caminos de la verdad y del crecimiento. Es ella, la unidad de haber vivido en la verdad, la que puede contribuir al crecimiento de los otros. La verdad, a veces, duele y hace sangrar, pero a fin de curar. Por toda esta experiencia personal sé que sólo la verdad construye la libertad.

- Se distancia de sí mismo.
- Responde a los estímulos interiores y exteriores.
- De manera independiente.
- Se distancia de los otros.
- Percibe relaciones en su particularidad.
- Sentimientos, pistas de acción.
- Selecciona contactos para la interacción.

El envolvimiento emocional excesivo impide una percepción comprensiva del otro, impone una orientación energética restringida y dificulta la apertura para otros intercambios e interacciones. El distanciamiento adecuado del otro conduce a relaciones en las que los sentimientos fluyen con naturalidad y en las que la persona se siente libre para asumir diferentes niveles de compromiso que irán a enriquecer su libertad o su integración personal, y posibilitará una relación humanizadora. El cultivo del valor está presente desde la potencialización de la individualidad propia y ajena hasta el compromiso asumido en la relación. No obstante, aun asumiendo un compromiso, la persona se mantiene en sí misma, porque sólo así será capaz de enriquecer al otro.

Este tipo de relación sólo puede darse con personas

autónomas y responsables, a saber, entre personas que trabajaron y crecieron en su armonización, en su individualización. Ellas son capaces de *descubrir y respetar el momento evolutivo del otro diferente* e incentivar la maduración a que se puede aspirar.

Habiendo conseguido iluminarse y tomar conciencia de sí, no necesita depender de juicios externos –positivos o negativos– para asumir las relaciones, la convivencia y su ser en el mundo. Sabe que puede dar una respuesta a la altura de cada situación, manteniendo la distancia adecuada.

4. Proceso de humanización

> «¿Qué cosa es tan tuya como tú mismo? ¿Y qué cosa tan no tuya como tú si lo que eres es de alguien?» (SAN AGUSTÍN, *In Joan* 29, 3).

Hoy se habla mucho del *cultivo de sí mismo* para indicar desde la idolatría del cuerpo hasta el cuidado personal en una perspectiva omnicomprensiva donde se contemplan todas las dimensiones: el cuerpo, las emociones y sentimientos, el espíritu. Teóricos como Michel Foucault[13] afirman que el ser humano contemporáneo ha de hacer de sí «una obra de arte». Algo que los demás y él mismo puedan contemplar sintiendo orgullo. Este concepto, a primera vista, tiene cierto aire de narcisismo[14], entendido como enamoramiento o pasión por el propio yo.

[13] M. FOUCAULT, *Dossier*, Taurus, Madrid 1984.

[14] Caracterizan el narcisismo rasgos de inmadurez, egocentrismo, sensación de vacío, carencia de autoconstrucción, escasez de autonomía y serias dificultades en la identidad de género.

De hecho, se siente creciente interés por cursos, ideas, objetos, literatura, personas, métodos, religiones que prometen enseñar el secreto del «bien vivir», del éxito en el amor, en los negocios, en la profesión y en la conquista de la felicidad. Generalmente son fórmulas que prometen ser eficaces sin sacrificios y con un mínimo de esfuerzo. Obedecen al esquema capitalista de márketing-venta del producto. *Ofrecen una ilusión* basándose justamente en la necesidad más central del ser humano: ser feliz. No nacen de la experiencia humanizadora, que siempre supone responsabilidad, disciplina o empeño, sino de construcciones teóricas superficiales, con objetivos claramente económicos. Las personas, aun sabiéndolo, *se dejan ilusionar,* valorizando la impresión de llenar el vacío personal, dado que se ocupan únicamente de la belleza física, de su bienestar, de amontonar dinero, cosas o poder.

Toda esa oferta y demanda, ¿no promete saciar la sed del ser humano para encontrarse o construirse? *Esa búsqueda incansable, ¿no forma parte de la busca de sentido?* Pero, ¿no es la propia vida, asumida íntegramente, la que hace al ser humano más sí mismo y le posibilita el sentirse orgulloso de su vida vivida? Sólo que este proceso es lo contrario de lo que proclama el consumismo como «individualmente satisfactorio» y «socialmente correcto». *El ser humano se construye, nadie puede construirlo. Nada ni nadie pueden sustituirlo.* Cuando asume esta responsabilidad consigo mismo, avanza en el conocimiento de la verdad, construye sobre roca, se hace una persona más amable y paciente, con la mente clara y el corazón comprensivo. Realmente *puede ser un monumento* digno de ser amado por aquellos que lo rodean.

«Conserva y aumenta lo que está dentro de ti y no temerás nada de lo que está fuera» (SAN AGUSTÍN, *In Ps.* 35, 17).
«No olvides jamás que Dios hincha los corazones, no llena los bolsillos» (SAN AGUSTÍN, *In Ps.* 52, 8).

El ser humano *no nace humanizado.* Se humaniza a partir de las ayudas, cuidados iniciales de sus padres, orientaciones de los profesores y demás agentes socializadores. Cronológicamente, primero aprende la tarea de exploración y dominio de sí. Después establece intercambios enriquecedores con los demás seres humanos semejantes y, más tarde, al alcanzar el estado adulto, es capaz de trascenderse en el contexto de un amor maduro.

Él *cargará con las riquezas y deficiencias* de esa primera y fundamental fase humanizadora de la primera infancia. Ella reportará beneficios a toda su vida y lagunas que habrá que colmar. Gracias a su capacidad de pensar, sentir y decidir podrá proveerse de sí mismo y buscar los medios que le ayuden en su construcción. Este proceso, cuando se ha recorrido contando con un esfuerzo autoeducativo, le llevará a abrirse cada vez más al mundo y, al mismo tiempo, a su propia realidad, en un rico proceso dialéctico que le posibilitará síntesis vitales sin agotar o rematar, empero, la inquietud o el proceso de búsqueda, los descubrimientos y un mayor desenvolvimiento.

Es la inquietud del corazón insatisfecho la que alimenta una saludable ansiedad, impulsa el proceso de búsqueda y hace caminar al encuentro de valores que contribuirán a forjar una mayor humanización y madurez. Este *estado personal dinámico* caracteriza al individuo empeñado en su crecimiento, asumiendo y

trascendiendo todos los aspectos de su ser, en una disposición amable para consigo, fraterna con los demás y solidaria con su entorno. El personalismo y el debido cuidado de sí mismo ofrecen la mejor base para la cooperación y solidaridad con los demás. El que no se pertenece difícilmente podrá entregarse.

«Vuelve a ti mismo; mas, cuando hayas vuelto de nuevo a ti, no permanezcas en ti. Antes de nada, vuelve a ti desde lo que está fuera de ti, y luego devuélvete a quien te hizo» (SAN AGUSTÍN, *Serm.* 330, 3).

Seguramente, estimado lector, forma parte de tu experiencia este *bucear en tu interior.* Si es verdad, ¿cómo te posicionas ante la posibilidad de reflexionar sobre ti? ¿Aprovechas las oportunidades y recursos que tienes para tomar conciencia de todo lo que se relaciona con el aquí y el ahora de la existencia? Del estado de tu cuerpo, de tus necesidades, impulsos, sentimientos y conflictos; de tu vínculo con las cosas, con las personas y de los valores que fundamentan tu vida. En la medida en que acoges y no rechazas toda tu experiencia, irás descubriendo y adueñándote más de ti mismo/a, avanzando en el camino de armonización y humanización. Sabe que esta tarea no es fácil, sino difícil. Pero es la única manera de conocer la verdad sobre sí mismo y ganar en libertad.

Prosiguiendo con el análisis, puedes considerar aún: ¿Cómo he lidiado con las crisis difíciles de mi vida? ¿Las he aprovechado para tomar conciencia de mí, a fin de salir fortalecido/a de ellas? O, por el contrario, ¿se extendieron indefinidamente y me llevaron consigo, volviendo mi vida una secuencia de dolor, malestar, angustia, vacío y falta de sentido?

La persona que ha progresado en humanización es capaz de comprender y convivir con las diferencias dentro y fuera de sí (impulso instintivo/conducta moral; sentimiento/razón; masculino/femenino; religioso/seglar; profesor/alumno...). Es capaz de iluminar, comprender, elaborar o resolver los conflictos y hacer colaborar a los opuestos. Se habitúa a una toma de conciencia abierta, comprensiva, que experimenta ambos lados y no se ve obligada a rechazar o inclinarse sólo de un lado. Emerson, citado por F. Perls, afirma que «la consistencia es el fantasma de las mentes estrechas». Demanda que experimentemos una cosa u otra. Parte del supuesto de que un lado es bueno y el otro malo. Un lado merece existir y el otro reprimir, repeler o eliminar. En realidad, la mayor parte del tiempo experimentamos los dos lados opuestos, cosa que enriquece nuestras posibilidades y nuestra vida, siempre que sepamos *acogerlos con respeto y orientarlos con sabiduría.*

> «El espíritu, replegado en sí mismo, comprende la hermosura del universo» (SAN AGUSTÍN, *De ord.* 1, 2, 3).

En nuestra realidad social, familiar o religiosa, *¿posibilitamos tal vez el alcanzar niveles aceptables de humanización?* El primer impulso dado en la familia, ¿es suficiente para que más tarde el individuo pueda responder de sí mismo de manera responsable? Sabemos de las dificultades que atraviesa la familia, como núcleo básico donde sus miembros se aman, se identifican y encuentran el ambiente y condiciones idóneas para crecer saludablemente. Para muchos padres la experiencia esencial con relación a sus hijos ya no es el que sean personas íntegras, con valores y sentido en su vida.

Lo más importante para ellos estriba en que sus hijos no caigan en el mundo de la droga o de la delincuencia. Muchos transfieren a la escuela la responsabilidad educativa paterna que no pueden, no saben o no quieren dar. No se dan cuenta de que la escuela no puede suplir la falta de la presencia, del amor, del ejemplo y orientación de los padres, necesarios para el crecimiento armonioso de los hijos/as. La escuela es llamada a completar la educación familiar, sin limitarse empero a ser una mera transmisora de conocimientos.

Nuestra educación podría cuestionarse por el grado de humanización que persigue y alcanza en sus alumnos, independientemente de su ideología o credo religioso. Hablando en términos cristianos, para denominarse educación cristiana debe *mostrar que primero es humana.* En este particular, Agustín y la verdadera tradición agustiniana tienen mucho que enseñarnos. Humana en un sentido pleno, donde se cultive el lado emocional e intelectual, el cuerpo y el espíritu; donde la persona sea capaz de discernir libremente los valores y tomar opciones significativas mediante las cuales oriente satisfactoriamente su existencia.

5. Humanización y sociedad

Hemos visto que la humanización o se lleva a cabo en un *marco global* o no se realiza. Un marco donde es contemplado lo físico, lo psicológico y lo espiritual y, de manera armoniosa, se persigue el propio cuidado. La persona se empeña en su desenvolvimiento, en el cual crecen simultáneamente todos los aspectos de su ser y pone los medios que podrán ayudarla en su anhelo. En-

tonces la humanización pasa a ser *una constante en la historia del individuo* como forma de mantener y valorizar la vida. En determinados momentos podrá prestar más atención a su salud orgánica, si está sufriendo una enfermedad o un malestar físico que ha de superar. O al aspecto intelectual, si descuidó su aprendizaje y el estudio de elementos importantes para su realización profesional. O al lado espiritual, si ciertos valores entran de repente en crisis. Al final es el bien del conjunto, del individuo, el que se busca, y es resultado del progreso en cada una de sus partes.

Es un derecho del ser humano el contar con los *medios necesarios* para hacerse cada vez más hombre o mujer. Y para el ser humano es un deber *atender a las exigencias de su ser* que claman por una plenificación y armonización. La atención será tanto más urgente cuanto más impelente sea su necesidad, disminuyendo la capacidad del sujeto para vivir una vida plena. La sociedad, en su organización, agencias socializadoras y mecanismos de ayuda y control, está llamada a contribuir decisivamente en este proceso de todos los hombres y mujeres que pertenecen a la misma. Para muchas personas del mundo, la vida no ha alcanzado todavía niveles de dignidad, pues no consiguen satisfacer sus necesidades básicas. Y lo peor es que muchas han perdido toda capacidad de superación y de lucha, ya que algunos de sus derechos, particularmente los que se refieren al trabajo, la salud y la educación, están amenazados por estructuras socioeconómicas perversas. Si no se les respetan esos derechos básicos, ¿cómo podrán aspirar a una vida plena?[15].

[15] Las manifestaciones en favor del respeto de los derechos fundamentales de la persona humana el día 10 de diciembre de 1998, cuando se conmemoraron los cincuenta años de su declaración solemne y universal por la Asamblea de las Naciones Unidas en 1948, fueron muchas en el mundo entero. A la fiesta del cincuentenario se unió la lamentación por su incumplimiento y constantes violaciones.

Es necesario clamar en defensa de los derechos básicos de las personas, creyendo en la utopía de un mundo donde todos los seres humanos puedan *aspirar a su pleno desenvolvimiento*. Un *mundo plural* donde, a pesar de las diferencias, todos nos respetemos, seamos capaces de descubrir lo esencial que nos une, de dialogar y aprender de la riqueza que se desprende de la diversidad de tradiciones y culturas, donde cada pueblo pueda cultivar su identidad en paz y cada ciudadano encuentre el clima necesario para construirse.

Viendo atendidas sus necesidades básicas para vivir, las personas *no tienden automáticamente a un mayor crecimiento*. Su satisfacción es necesaria para que esto ocurra, pero no lo garantiza. El crecimiento psicológico y espiritual, el crecimiento en las potencialidades y valores, solamente acontece cuando se da un compromiso explícito de la persona poniendo los medios necesarios, sobre todo el esfuerzo creativo. Como esta necesidad, comparada con las necesidades básicas, es menos motivadora, fácilmente se la deja de lado o se la abandona.

> En mi vida apenas me he propuesto proyectos vitales fuera de lo necesario. Con relación a la profesión, nunca he querido mayores responsabilidades, he huido de los cargos y los dejo para el que los quiera o los busque. He iniciado varios proyectos de obras escritas, pero no he terminado ninguno. Me angustia la responsabilidad que supone la fama, el nombre, hacer entrevistas, si termino algún libro.

He escrito algunos artículos para revistas, pero siempre con pseudónimo, para que nadie sepa quién soy.

Sin embargo, la persona con perspectivas de crecimiento tiende a desenvolver todo lo posible sus capacidades ya en uso o adormecidas. Generalmente tiende *a la unidad del ser,* persigue lo esencial, tiene una visión holística del mundo, percibe la sintonía entre los opuestos, vive en creciente armonía consigo[16]. Se compromete intensamente con los valores por los cuales optó y persigue arduamente sus objetivos. Puede parecer una persona individualista por su dedicación a veces desmesurada a su trabajo u objetivos, en los cuales deposita gran parte de su energía. No obstante, el sentido de su vida se deposita en algo o en alguien superior a sí mismo/a. Para Abraham Maslow, que tanto investigó la *persona «autoactualizadora»,* no existen personas que rayen la perfección, sino que la persona empeñada en su crecimiento es más saludable y creativa, más capaz de trascender las categorías de pasado, presente y futuro, bien y mal, y percibir la unidad bajo la aparente complejidad y contradicciones de la vida[17].

Espiritualmente me he percatado de que el sentido de mi vida era yo, unificado, quien tenía que descubrirlo en cada momento y para el futuro y que no podría serme

[16] «Consiguió cierta unidad entre los impulsos inconscientes y sus objetivos conscientes. Se concilió con la vida instintiva, liberándose, así, de la necesidad de estar siempre alerta para no decir o hacer algo de lo que más tarde tuviera que arrepentirse. La persona espontánea obra usando más de su mismidad. El simple hecho de que puede hacerlo demuestra que ha adquirido un alto grado de salud de la personalidad» (R. May, *A arte do aconselhamento psicológico,* Vozes, Petrópolis, 164).

[17] J. Fadiman-R. Frager, *Teorías da personalidade,* Harper & Row do Brasil, São Paulo 1979, 262-277.

dado. Dios enviaba, acompañaba y estimulaba. Ahora estoy pronto para no fijarme en mí, sino para trascenderme y volcarme en Dios y en los hermanos. En ellos es donde encuentra sentido mi vida y mi trabajo.

Siendo más consciente, está abierto a las *posibilidades de realización* que se presenten. Capta la realidad usando la inteligencia, pero también su sensibilidad intuitiva, emocional, porque sólo así puede tener una visión más completa. Sensible a los llamamientos de su parte espiritual, se mueve existencialmente en la consecución de los valores que pretende alcanzar. Estos se convierten en el *motivador principal.* Entre tanto, el sentido de la vida es depositado en un supravalor más allá de sí mismo, que para la persona de fe se trata de Dios.

Durante todo este tiempo de conflictividad y de trabajo conmigo sentí muy cerca la presencia de Dios. A pesar de mis negativas iniciales para admitir confrontarme y aceptar al psicoterapeuta, creo que fui dirigido no sólo por usted (el terapeuta), sino también por mi intuición y, principalmente, por la mano de Dios. Es interesante cómo pude realizar las múltiples actividades que desempeñé en público, las clases en la escuela y los encuentros de pastoral. Parece que en aquellos momentos aparecía una fuerza extra. Por fin, el hecho de haber sucedido en este año que se desencadenaba la crisis, cuando me encuentro con tiempo y energía, es de agradecer. En todo ello veo la presencia del Espíritu y cómo me fue preparando y fortaleciendo. Por todo ello, doy gracias al Señor.

En esa base humana de trabajo de sí mismo/a, en la libertad y responsabilidad, *se comprende mejor la acción de Dios* acompañando, fortaleciendo y auxiliando. Abrién-

dose a todos los dominios del propio ser, se registra la apertura a Dios, morador asiduo de nuestra propia casa. Descubrimos su presencia al iluminarnos, valerosamente, todos los lados de nuestro ser. De esa manera, buscando la integración del propio ser, permitimos que se revele la necesidad espiritual, clamando por ser atendida la vivencia de los valores. Se avanza en una vida centrada en el provecho propio, para la disponibilidad total fundamentada en el *encuentro amoroso* con Dios. Llama la atención en la práctica clínica el elevado número de personas que, una vez que han avanzado en su proceso de autoconocimiento, se encuentran, casi sin pretenderlo, con la realidad del sentido último de la vida. Se sienten impulsadas a dar respuestas a los cuestionamientos vitales que se les presentan y a avanzar en un mayor descubrimiento de lo que serían los valores fundamentales de la existencia. Una *presencia muchas veces escondida, negada o reprimida* en función de ansiedades, miedos, comodidades y otros mecanismos que apenas posibilitan el conocer a Dios a distancia, donde pueden darse todo tipo de percepciones distorsionadas, pero que impiden la experiencia directa y personal de Dios.

Cuando empiezan a caer las barreras que han levantado los miedos, cuando el caos interior va siendo suplantado por la afirmación de la individuación, se va dejando espacio a la revelación de los valores espirituales. Éstos pasan a conformar el comportamiento, a ayudar en el establecimiento de metas y a impulsar la toma de decisiones. La búsqueda de autenticidad encuentra apoyo en el discernimiento realizado por todo el ser, donde *la conciencia es el guía eficiente.* Se sabe hasta qué punto es correcta una decisión, puesto que se compromete todo el ser. La acción subsiguiente estará impregnada de fuerza y positividad. La persona deja de poner su fe y sus anhelos en un Dios exterior, lejano, impersonal; es hora de profundizar la relación con un ser que habita en ella, con el Dios vivo. Dios pasa a formar parte de la experiencia del día a día, se entienden mejor sus manifestaciones pasadas y se descubre su voluntad con claridad.

Valga la recomendación de san Pablo: «No os acomodéis a este mundo; al contrario, transformaos y renovad vuestro interior para que sepáis distinguir cuál es la voluntad de Dios: lo bueno, lo que le agrada, lo perfecto» (Rom 12,2).

Ya no son preponderantes las exigencias, comodidades o ventajas para trazar caminos de andadura personal; cobra importancia creciente el comportamiento dirigido por el convencimiento de lo que debe ser la vida orientada por el sentido. Orientaciones, tanto externas como internas, son analizadas teniendo en cuenta a la persona, a los otros y a Dios, *respondiendo a la verdad descubierta, pero no a la presión ejercida.* Se actúa con el convencimiento de que es el mejor camino, la mejor meta y decisión, siendo la confianza en sí y en Dios los impulsores de una andadura segura. Se procura, sobre todo, corresponder generosamente al amor gratuito de Dios, experimentado intensamente en la propia existencia.

> «En esto consiste también nuestra libertad, en someternos a esta verdad sumprema» (SAN AGUSTÍN, *De lib. arb.* 2, 13, 37).
> «Solamente la voluntad que se somete a la verdad conduce a la persona humana a su verdadero bien»[18].

[18] JUAN PABLO II, *Veritatis splendor* (VS), 84-87.

«Yo soy... la Verdad» (Jn 14,6). Jesús es la Verdad porque en él se manifiesta la verdad de Dios. La verdad de que Dios es amor. El objetivo de la búsqueda no es la verdad de sí, del otro, del mundo o de Dios, sino la libertad. «Conoceréis la verdad y la verdad os hará libres» (Jn 8,32). *El encuentro con la verdad es condición necesaria para la libertad,* libertad para dirigir la vida por el entendimiento. Un proceso vital que no tiene fin mientras estemos en este mundo y aspiremos aún a la perfecta libertad en la contemplación de la Verdad.

Muchos no están dispuestos a aceptar una libertad mayor que la que suelen ofrecer la sociedad y las estructuras de todo tipo; en definitiva, muy poca. Por eso prefieren ignorar la verdad de sí. La libertad que posibilita el encuentro con la verdad sólo puede ser asumida por el que esté dispuesto a avanzar en el camino de la individuación.

> Al fin de la psicoterapia no han cambiado los valores fundamentales. Sí han sido cuestionados, como el resto de las vivencias, sentimientos y rasgos de la personalidad. La fe, la vocación, el sentido de la vida y las opciones fundamentales han sido reafirmados a partir de la elaboración efectuada y de las experiencias concretas en el momento presente. Han pasado a ocupar el espacio principal y a figurar como la motivación principal del existir y, a su vez, se han relativizado gustos, inclinaciones, impulsos y deseos orientados hacia elementos secundarios o lo puramente material, sin que dejen de ser tenidos en cuenta y atendidos, cuando es necesario y conveniente, en sus reivindicaciones. Yo diría que cada elemento ha encontrado y ocupa su lugar en el campo total del propio ser. Quiero destacar la nueva vivencia de la relación con Dios. Una relación confiada, filial, amorosa, gratuita, deseosa de comunión total. Más fundamentado en la libertad experiencial que en normas y palabras, me siento en unión con Dios y conducido respetuosa y amorosamente por su mano. Nunca había tenido esa vivencia tan profunda de la presencia de Dios en mi vida.

Las caídas en el camino, los errores, los fallos y los pecados son un *mal menor cuando la persona anda buscando,* esforzándose en encontrar la verdad. En ellos verifica su fragilidad y, en la superación, su capacidad espiritual derivada de la fuerza del Espíritu. No son obstáculos sino simples desviaciones temporales de la senda que conduce a la meta. Mientras se permanece en ellos se impide el crecimiento personal, se perturban las relaciones, se confunde el proyecto vital. *Avisan* de las pérdidas y desencuentros, a modo de elementos que no encajan, por diferentes que sean los posicionamientos que se les pueda dar. Pero no todo es ruin. Ellos ayudan a *ampliar el horizonte de la experiencia,* volviendo a la persona más conocedora de ese otro lado de sí misma donde los errores y los fallos pueden instalarse si ella se empeña. Le liberan de la obligación de no errar, de tener siempre razón o ser competente todo el tiempo. Urgen sobre la necesidad de retomar el camino de la honradez, siendo iluminado por la conciencia, donde todo el ser puede sentir el crecimiento, vislumbrando el dulce descubrimiento de la verdad.

> Aprendí a tomar conciencia de la verdad sobre mí, las experiencias, los errores y valores de mi vida. No admitía demasiadas cosas. No era cuestión de situaciones exteriores amenazadoras, sino del desaliento interior que provocaban esos sentimientos. En la medida que fui reconociendo la verdad, me reconcilié conmigo mismo y recuperé

el equilibrio. Interiormente siento cada vez más la unidad del ser y una libertad que nunca había experimentado.

Los hombres y mujeres que viven en esa dimensión humanizadora, como san Agustín y tantas personas autoactualizadoras, tienden a aprovechar el tiempo y concretar sus posibilidades al máximo, sienten su vida íntimamente vinculada a un sentido, aceptan y corresponden al amor de Dios claramente vivenciado. Disponiendo de la libertad que posibilita el conocimiento de la verdad avanzan en la individuación y asumen relaciones enriquecedoras. Se aman incondicionalmente a sí y a los demás. Aman la vida. Para esas personas, Dios es un ser próximo y personal, trascendente, amoroso, transformador, el supersentido de su existencia y del universo.

«El verdadero filósofo es el amador de Dios» (SAN AGUSTÍN, *De civ. Dei,* 8, 1, 1).

En esa vivencia plenificadora, el yo siente la reconciliación y la sintonía en su interior y con el medio externo. Puede decirse que ha alcanzado el bien o la felicidad sin dejar de buscar, no obstante, uno y otra, que son simple presagio del sumo Bien y de la completa Felicidad de que gozaremos únicamente en el reino definitivo.

«Mayor milagro es el hombre que el milagro realizado por el hombre» (SAN AGUSTÍN, *De civ. Dei,* 10, 12).

Bibliografía

AA.VV., *Dar sentido á vida,* Vozes, Petrópolis 1990.

A. W.-CANNON N., *Anhelos del corazón,* DDB, Bilbao 1999.

COMBLIN J., *Cristianos rumbo al siglo XXI,* San Pablo, Madrid 1997.

FADIMAN J.-FRAGER R., *Teorias da personalidade,* Harper & Row do Brasil, São Paulo 1979.

FISCHER R., *El caballero de la armadura oxidada,* Obelisco, Barcelona 1994.

MASLOW A., *El hombre autorrealizado,* Kairós, Barcelona 1989; *La personalidad creadora,* Kairós, Barcelona 1985.

MAY R., *A descoberta do ser,* Rocco, Río de Janeiro 1993; *Libertad y destino en psicoterapia,* DDB, Bilbao 1988.

RICHO D., *Cómo llegar a ser un adulto,* DDB, Bilbao 1998.

SAN AGUSTÍN, *Obras completas,* BAC, Madrid.

Encuentro de reflexión y vivencia

Objetivo: Sensibilizar sobre la importancia del autoconocimiento para el desarrollo personal, ofreciendo algunos recursos que faciliten esa tarea, contando con el apoyo de otras personas que participen del encuentro.

- Si las personas no se conocen es importante organizar alguna *dinámica sencilla* de presentación y/o conocimiento interpersonal.

- *Introducción* partiendo del contexto vital de los participantes. Puede utilizarse la *introducción* del texto. Breve descripción de características sociales condicionantes de la alienación de sí mismo. Esa postura origina mucho sufrimiento además de falta de realización.

- *Dinámica:* En grupos leer bien despacio el texto *De lo físico a lo psicológico,* procurando captar lo fundamental del caso.

- *Texto: De lo físico a lo psicológico*

(El texto siguiente presenta un caso de *necesaria psicoterapia* con la finalidad de mejorar la salud física y psicológica. Al leerlo verificamos las fuertes resistencias que se levantan contra la posibilidad de trabajarse. Aceptar la idea de un proceso psicoterapéutico puede ser para algunas personas algo casi insuperable, inclusive cuando se hace necesario. Ello nos induce a pensar cuánto camino nos falta todavía por recorrer antes de ver el proceso de individuación siendo asumido por las personas de nuestra sociedad, en solitario o con la ayuda de un profesional, al menos en algún momento de la vida).

«Me siento terriblemente mal, tengo taquicardias, dolor de cabeza, ganas de vomitar, me duele el estómago y tengo la sensación de mareo, algunas veces he perdido el conocimiento en la calle y me he recuperado en urgencias de un hospital. La sensación de ahogo es angustiosa, me falta el aire, tengo como una opresión en el pecho, y en los peores momentos, estoy convencido de que voy a morir, de que me estoy muriendo.

Ahora me están haciendo más pruebas los médicos, estoy seguro de que me encontrarán que tengo algo mal, algo no me funciona bien, probablemente el hígado, y es que hubo una época en que pase un mal bache y por problemas bebí muchísimo.

Hasta ahora no me han encontrado nada, y el gastroenterólogo me dijo que fuera al psiquiatra, y el psiquiatra que hiciese psicoterapia, por eso estoy aquí en el psicólogo, pero convencido de que mis problemas no son psicológicos; cuando me falta el aire, me falta de verdad, y eso no es psicológico.

No puedo evitar estar ansioso y preocupado, pienso en lo que le pasaría a mi familia si yo faltase.

Trabajo por las mañanas en una empresa y por las tardes en otra, tengo la necesidad de sentirme ocupado, es como mejor me encuentro.

Mi mujer no hace nada, no trabaja ni en casa ni fuera de ella, nuestra vida sexual ha desaparecido, ni ella ni los niños me respetan. Me siento cada vez más solo, los amigos de antes han desaparecido, con el matrimonio me fui aislando.

No se cómo he llegado a esto, pero quiero volver a sentirme bien, sin estos terribles dolores de cabeza. Si tengo un cáncer, que me operen cuanto antes, quiero acabar con esto cuanto antes».

– *Comentario a la consulta*

La consulta anterior, en su aspecto de *queja somática* (dolores físicos), y de la negación de la relación entre los síntomas y los aspectos psicológicos o vivenciales del paciente, es muy frecuente.

Hoy por hoy, en el mundo de la salud, está reconocido el alto porcentaje de *enfermedades psicosomáticas* que se presentan en la práctica clínica.

Es normal que el paciente no entienda cómo procesos de aprendizaje, asociativos, familiares, sociales y neurovegetativos se alían entre ellos para hacérselo pasar tan mal, y además tan al margen de su conciencia y de su voluntad.

Para algunos pacientes, tomar una pastilla e incluso someterse a una intervención quirúrgica *es más soportable* que tener que aceptar la idea de un proceso psicoterapéutico, en el que probablemente tendría que reflexionar sobre sus experiencias, actitudes, modo de vivir, etc. Entre las ventajas de pensar que lo que nos sucede es de exclusiva solución médica, están, que es

más cómodo, se nos pide menos implicación, estamos más acostumbrados, puede ser más barato, y los resultados se esperan a corto plazo.

Indagar en la propia vida puede ser duro, aunque al final resulte clarificador, incluso para entender las causas de determinados dolores.

Al comienzo de un proceso psicoterapéutico todo es desconocido, las dos o tres primeras sesiones generan ansiedad, como lo genera todo lo desconocido, no se sabe «cómo funciona esto de ir al psicólogo». Ir al médico es algo que hemos hecho desde niños, pero esto...

También están los *prejuicios:* «No me gusta que sepan que vengo al psicólogo, ¿qué van a pensar?», «esto es muy caro», «no creo que hablar con un psicólogo me vaya a ayudar», «me han dicho que esto engancha», «no sé qué tiene que ver mi dolor de cabeza con mis problemas», «los psicólogos te comen el coco», «no voy a contar mi vida a un desconocido», etc.

Cuando ya han sido desechadas por el médico todas las posibles causas orgánicas de nuestras dolencias, hay que empezar a pensar en ir a visitar al psicólogo o al psiquiatra, y esto implica que, además de la medicación necesaria para controlar la ansiedad, la sensación de muerte y las posibles alteraciones bioquímicas, puede ser necesario empezar una psicoterapia.

El tratamiento mixto, médico y psicológico, suele dar mejores resultados.

La psicoterapia nos enfrenta a nuestro propio mundo, y pasado el susto inicial, nos ayuda a entenderlo, aceptarlo-enfrentarlo, y manejarlo.

Muchas personas, después de un tiempo de terapia, se preguntan: «¿Por qué no haría yo esto antes?». También es cierto que hay otras que obtienen escaso beneficio de la psicoterapia, bien por poca implicación personal, o bien porque la enfermedad subyacente es resistente a la psicoterapia.

(Tomado de *Consultas más frecuentes* en www.cop.es).

– *Para el debate en grupo:*

1. ¿Qué nos sugiere el caso planteado?
2. ¿Estás de acuerdo con la mutua implicación entre lo físico y lo psicológico?
3. ¿Cómo hubieses reaccionado tú en el caso de que estuvieses con esa problemática?
4. ¿Cuál es tu disposición para trabajar en ti mismo con o sin la ayuda de un psicólogo/a?

– *Charla.* Comentando el punto: *Entrando en nuestra casa.*

– *Dinámica:* Ejercicio de amistad.

1. De *manera sintética* y esforzándote para que otra persona pueda conocerte lo más ampliamente posible, a través de tu escrito, *relata en diez líneas cómo eres.*
2. Cada uno escoge otro participante a quien pasa su escrito. Una vez lo hayan leído, cada uno *escribe sobre su compañero otras diez líneas* relatando, fundamentalmente, cómo le ve.
3. *Comentar* el ejercicio en común.

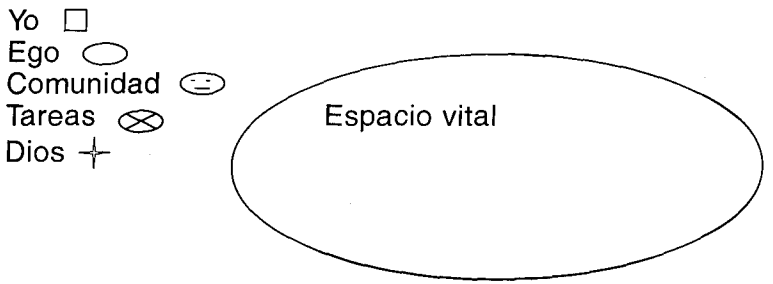
– *Lectura del texto: Relación consigo y con los demás.*

1. La lectura puede hacerse *en voz alta* sucesivamente, mientras los demás acompañan en su propia apostilla.
2. *Diálogo grupal:* ¿Cuál es la distancia emocional, de mí y de los demás, que considero óptima?

– *Dinámica:* Yo/Ego/Otros/Tareas/Dios

Motivación: Esta dinámica *pretende ayudarte a profundizar* un poco más en tu propio conocimiento. Si te parece oportuno, puedes ampliar las instancias y aumentar las preguntas. Si deseas verificar gráficamente tu progreso en diferentes momentos vitales, el ejercicio puede ayudarte en ese objetivo cuantas veces quieras.

1. Se pide, después de una breve reflexión, *situarse* (YO), en el aquí y el ahora de su existencia, en el propio espacio vital, con relación al EGO (resto de la personalidad), la COMUNIDAD, las TAREAS Y DIOS, de acuerdo con el binomio proximidad-distanciamiento. Dibujar el espacio vital y posicionarse dentro de él.



2. Después de dibujar el posicionamiento de cada una de las instancias en tu propio espacio vital, con relación al YO, *responde por escrito* a las siguientes preguntas y toma nota de los sentimientos y emociones que acompañan a los pensamientos.

Espacio vital:
1. ¿Te sientes cómodo en tu espacio vital?
2. ¿Aspiras a un espacio vital mayor (amplíalo)?
3. ¿Tu espacio vital choca con el de otras personas? ¿Cuáles?

Yo:
1. Observa la distancia del EGO. ¿Qué te sugiere?
2. ¿Debes tomar alguna medida? ¿Cuál?

Comunidad:
1. Tu distancia de los demás, ¿es la que deseas?
2. ¿Qué tipo de relaciones facilita esa distancia?

Tareas:
1. ¿Qué te sugiere tu distanciamiento de las tareas?
2. ¿Podrías abandonar alguna tarea y/o asumir otra/s?

Dios:
1. Dios es para mí...
2. Deseo decirle que...

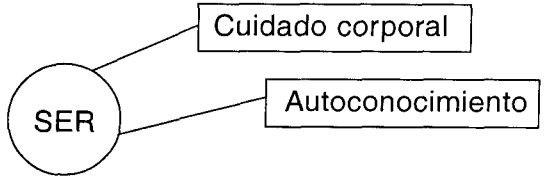
3. En grupos de dos personas *compartir* lo vivenciado.

Panamá · GRADA FAMILIA

- *Charla.* Comentando los puntos: *Proceso de humanización* y *Humanización y sociedad,* hasta «en esa base humana del trabajo de sí mismo/a...».

- *Dinámica:* Manos a la obra.

1. Partiendo de lo que *tú sientes,* en este momento, *explicita quince elementos* en los que crees podrías invertir energía y esfuerzo con vistas a posibilitar tu crecimiento como persona. Puedes seguir el *ejemplo gráfico* que se pone a continuación:



2. Ahora reúnete con la persona con quien compartiste en la dinámica «ejercicio de amistad» y *explícale tu gráfico,* recorriendo los elementos escogidos de más a menos importante.
3. Permite que tu compañero/a te *dé su opinión* e, inclusive, que amplíe tu lista con algún otro elemento.
4. Puesta en común en la que se comentan las dificultades y descubrimientos. El abrir nuestra reflexión al compañero/a, ¿ha supuesto, además de un ejercicio de confianza, una ayuda mutua?

- *Lectura del texto:* Desde «en esa base humana del trabajo de sí mismo/a...» hasta «las caídas en el camino...».

- *Dinámica:* La verdad sobre sí.

1. Retoma los quince o más elementos, escogidos por ti, de la dinámica «manos a la obra» y *distribúyelos por su afinidad* en uno de los siguientes apartados:

- EGO
- COMUNIDAD
- TAREAS
- DIOS

2. Elabora un *nuevo espacio vital* que contemple tu acción anterior.
3. *Compara* tu nuevo espacio vital con el espacio vital que elaboraste en un momento anterior de nuestro encuentro. ¿Qué te sugiere la comparación?
4. El nuevo espacio vital, *¿está de acuerdo* con lo que para ti tiene más sentido? ¿Está de acuerdo con *la verdad que tú deseas ser* y las verdades en las que crees?
5. *Comparte* tu nuevo espacio vital con un compañero/a.

- *Charla breve,* estimulando la plena humanización. Comentar desde «las caídas en el camino...» hasta el final del texto.

- *Celebración:* Echar las redes en lo profundo.

(Se pueden utilizar símbolos y materiales que enriquezcan la celebración).

1. Canto inicial.
2. Lectura: Lc 5,1-9.
3. Breve comentario (conviene que sea abierto a los participantes): La invitación de Jesús a echar las redes en lo profundo puede interpretarse como una invitación al autoconocimiento, es decir, profundizar en nosotros, tomar conciencia de todo lo que conforma nuestro ser. Eso puede significar un trabajo extra pero al final valdrá la pena.
4. Peticiones espontáneas.
5. Canto.
6. Acción de gracias.
7. Canto final.

– Conclusión y evaluación del encuentro.

Capítulo 2

Madurez sexual y celibato

En nuestra cultura occidental no ha habido una continuidad ponderada en la educación en el amor. Pasamos de un educación tremendamente rígida, restrictiva, desde los primeros tiempos de la existencia, para una educación de *laissez faire* o, si se prefiere, de extrema omisión. En la primera se deseaba imponer un comportamiento estándar basado en la moral tradicional y las buenas costumbres, pero sin tener en cuenta a la persona concreta, su cuerpo[1], su evolución, sus necesidades y dificultades específicas. Se partía de principios que se consideraban

[1] Hoy el cuidado y el respeto del cuerpo propio y ajeno aparece como un elemento importante en la moral cristiana. No siempre fue así, aunque desde los primeros tiempos del cristianismo se levantaran voces autorizadas resaltando la dignidad de nuestro cuerpo. Por ejemplo, «contra la herejía gnóstica que espiritualizaba excesivamente al hombre y despreciaba el cuerpo, san Ireneo y sus sucesores enfatizan que todo el ser del hombre, cuerpo y alma, es creado a imagen de Dios y, por medio de Cristo, está destinado a la resurrección del cuerpo para la vida eterna junto a Dios. El hombre es invitado a crecer desde la imagen de Dios hasta la semejanza con Él, es decir, hasta la plenitud de la altura de Cristo, que conduce los hombres al Padre por medio del misterio de su carne glorificada» (Comissão Teologico-Historica do Grande Jubileu do Ano 2000, *Deus Pai de Misericórdia,* Paulinas, São Paulo 1998, 28).

válidos para todos, casi sin posibilidad de elaboración a nivel particular, por sí mismos y en sí mismos deberían ser respetados de igual forma y manera. A todos se les obligaba a vestir el mismo traje y se les imponía la misma talla.

El segundo modelo educativo, predominante después de la mitad del siglo XX, reconoce las diferencias, intenta dar respuesta a las exigencias de cada fase de desarrollo pero se ve desbordado por un aluvión de nuevos comportamientos, nuevas formas de ver las cosas, maneras de pensar, de sentir y de expresar lo que se siente y piensa. La reacción a décadas de sumisión a patrones de comportamiento uniformes y, por eso mismo, inhumanos, estaba ocurriendo en un clima de fiesta y de liberación en el que los jóvenes de la época tuvieron un papel fundamental. Si ocurrieron exageraciones en su implementación, también es verdad que se proponían valores, nuevos valores no fácilmente asimilables para una sociedad estupefacta con lo que estaba ocurriendo y todavía agarrada al antiguo modelo. El cambio en la educación vendría poco a poco, con mucho esfuerzo y el compromiso de algunos educadores de mayor visión además de por un caudal permanente de reivindicaciones sobre todo por parte de la gente joven.

En las instituciones de la Iglesia[2], seminarios principalmente, se tardó en reaccionar positivamente, no se veía con buenos ojos el cambio porque cuestionaba, directa y francamente, lo instituido en todos los niveles y, además, lanzaba un gran desafío a la concepción tradicional del amor y de la sexualidad[3]. En definitiva, se trataba de repensar el ser humano moderno, como *sujeto capaz de vivir su vida en libertad y responsabilidad,* llamado a ser feliz en una sociedad pluralista y democrática. ¿Que esto nos resulta algo natural hoy? Seguramente sí, pero en la época resultó ser un objetivo a ser conquistado superando muchas resistencias en casi todos los ámbitos sociales. Es verdad que los grandes cambios no ocurren sin grandes luchas, pero quizás aquí, el sector dominante más directamente implicado en la edu-

[2] «Históricamente, el sujeto, tal como se afirma en la modernidad, ha nacido de una lucha contra la cristiandad que ha durado siglos. La Iglesia ha defendido esta cristiandad hasta el Vaticano II, de tal manera que la lucha por la emancipación del hombre o de la mujer como sujeto, como persona, se entendió frecuentemente como una lucha contra la oposición de la Iglesia, es decir, del clero o del magisterio, defensores de la cristiandad. En la cristiandad, cada persona tiene un lugar determinado en la sociedad y tiene que identificarse con su papel. No se le permite a nadie querer ser o hacer algo diferente a lo que se le ha marcado. Nadie puede permitirse el lujo de tener problemas personales. Hay poco espacio para la conciencia individual, si es que hay alguno. Hay poco espacio para la libertad individual. Incluso son las familias las que fijan los matrimonios y los imponen a los jóvenes. Por eso, cualquier afirmación de la libertad personal se interpreta como una rebeldía, en ocasiones como un acto de rebelión contra Dios, un gesto de orgullo, un pecado de no aceptación de la voluntad de Dios, ya que esta voluntad se expresa a través del lugar que la persona ocupa en la sociedad» (J. Comblin, *Cristianos rumbo al siglo XXI,* San Pablo, Madrid 1997, 356-357).

[3] «La revolución sexual de los 60 proclamó el final de todos los tabúes, de todas las prohibiciones, tanto externas como internas. Coincidió además con el descubrimiento de medios anticonceptivos mucho más eficaces. Fue también la revolución de las mujeres, ahora libres de la estrecha dependencia de los hombres en materia sexual. En Occidente, esa revolución sexual tuvo fuertes repercusiones. Poco a poco se fue poniendo de manifiesto hasta qué punto los pueblos escondían represiones, fantasías, tabúes, todo un mundo inconsciente o semiinconsciente que nunca había aflorado a la conciencia. Muchos –sobre todo muchas mujeres– vivieron, y todavía viven, la revolución sexual como la manifestación más visible, más vital de la libertad personal. No se puede subestimar este hecho –como sucede con frecuencia en la Iglesia católica, probablemente porque está dirigida por célibes y por personas del sexo masculino–» (Ib, 372).

cación no supo acoger ni orientar las grandes posibilidades que se abrían para una educación más humana. Su combate frontal contra los fallos que el nuevo modelo reivindicado mostraba les impedía ver los valores y posibilidades, muchos de ellos todavía en germen, lo que recrudecía la lucha y radicalizaba posturas y comportamientos vitales.

Uno de los aspectos que pasó a sufrir una profunda revisión es el concepto de pecado. Asociado a una vida entendida desde la religiosidad, en una sociedad secularizada se ve relegado a un lugar cada vez menos significativo. El *sentimiento de pecado* era un recurso utilizado con frecuencia en la educación tanto en la familia como en la escuela, una manera de entender la formación en aquella época, formación para la sumisión más que para la libertad y la madurez. Todo lo que sonaba a sexo o a él hacía referencia entraba inmediatamente en el esquema educativo vigente, era pecado. Esta orientación no se podía sustentar por más tiempo.

Hoy sabemos de la necesidad de educar en la sexualidad, *educando en el amor,* desde los primeros tiempos de la existencia. El contacto corporal del bebé con sus padres ya está generando un erotismo saludable y la capacidad de gozar la intimidad con el otro. El niño aprende lo que es el amor a través de una experiencia de relación rica en contenido afectivo con sus padres[4]; en ella se construye la base de lo que será su capacidad de amar y ser amado. Cuando la experiencia continúa

[4] A los padres corresponde orientar sobre la sexualidad, siendo ellos los primeros y principales transmisores para sus hijos. El colegio no tiene esa función, aunque muchos padres se la deleguen. El colegio puede completar, pero nunca llegará a sustituir, lo que los padres hicieron en esta área.

ocurriendo en las distintas fases de su desarrollo inicial, de la infancia, podemos prever la adquisición de algunas características fundamentales de personalidad, como seguridad, autoestima, sentido de identidad, capacidad para orientar la propia vida, relaciones afectivas ricas y satisfactorias. Lo contrario también es verdadero.

Sin embargo, aunque más conscientes de su necesidad, muchos padres no saben o no aceptan educar en la sexualidad a sus hijos. Muchos buscan una receta, un libro, una película u otro medio que facilite la tarea hasta niveles en los que no sea necesario exponer su propia inseguridad con relación al tema. En estos padres, la sexualidad puede provocar sentimientos controvertidos, no entendidos, o ansiedades difíciles de soportar cuando intentan confrontar la vivencia sexual de los hijos. Una prueba de que sigue siendo un tema difícil a pesar de toda la ola de liberalismo existente. El sexo continúa siendo pensado con mucho desconocimiento y vivido con miedo.

Lo que apenas hace unas décadas era inamovible en materia sexual hoy se entiende de diversos modos, como atestiguan numerosos comportamientos permitidos socialmente. No es fácil guiarse con sabiduría entre tantos modelos presentados por los medios, tantas opiniones sobre lo que es normal y correcto y lo que no lo es. Por ello *no sorprende demasiado percibir la situación en la que se encuentran algunos religiosos/as y sacerdotes con relación a su maduración afectiva-sexual*[5].

[5] El hecho de replantearse el voto de castidad y el celibato es importante y necesario siempre que se haga con equilibrio y amplitud de miras. Hoy necesitamos una mayor clarificación del lado humano, no porque venga a desvirtuar o apoyar, sino porque ha sido una realidad sistemáticamente no conocida o irresponsablemente olvidada. Sus consi-

Podríamos afirmar que no han asumido seriamente su identidad sexual o que no han tomado conciencia de la implicación de la sexualidad en sus vidas. A nivel interno padecen una intensa confusión, no saben cómo encauzar la libido y la pulsión sexual, se ven asaltados por ellas, tomados por sorpresa. Muy frecuentemente esas sensaciones son fuente de extrema intranquilidad, desasosiego, extrañeza de sí mismo. Quien está habituado a no consentir su presencia en el cuerpo, y mucho menos en la conciencia, se enoja profundamente consigo por acoger fantasías de carácter sexual. La culpa, el remordimiento, la preocupación suelen aparecer con tenacidad. No solamente está cerrada la posibilidad de actividad sexual explícita, se desea cerrar también toda sensación, reacción corporal, fantasía, sentimientos, deseos, posibilidades de relación en su contenido erótico. Cuando así ocurre, estamos delante de tendencias neuróticas[6] de negación y de supresión de una parte relevante de la personalidad, necesaria en la maduración y realización humana.

---

deraciones son necesarias para una sana vivencia de la sexualidad y para la madurez de la persona.

[6] Según Karen Horney, la tendencia neurótica tiene como característica más notable la compulsión. El individuo procura sus objetivos de manera indiscriminada y constante, con supremo desinterés por la realidad circundante y verdadero interés por sí mismo. De esa manera, siempre que sus objetivos son frustrados aparece una reacción de ansiedad. Esto es muy significativo pues indican ser elementos importantes para la seguridad personal. Por ejemplo, el perfeccionista es asaltado por el pánico al cometer cualquier engaño. La persona se siente mortalmente amenazada si por cualquier motivo, externo o interno, sus esfuerzos compulsivos se muestran ineficaces. El proceso en el que se mueve la tendencia neurótica es inconsciente. Las tendencias neuróticas determinan en gran parte la imagen que una persona tiene de lo que es y de lo que debería ser (K. Horney, *Conheça-se a si mesmo,* Difel, São Paulo 1984, 32-58).

En esas condiciones es obvio para la persona estar en permanente vigilancia, velando para no ser sorprendido, cerrando todas las puertas de acceso de la energía sexual, evitando todas las oportunidades, hasta las más remotas, de estimulación genital. Pero ello no puede ocurrir sin que también se eviten medios normales hoy de información, divulgación, relación en la sociedad. A pesar de ello, si la mentalidad represora quiere ser consecuente consigo misma, ha de cerrarse cada vez más, obligando compulsivamente a limitar a lo mínimo necesario el contacto y la relación con «el mundo». Pero no para ahí: su gran objetivo es dominar la psique y la conciencia, es decir, adquirir tal control de sí que ni siquiera se atrevan a aparecer en la conciencia sentimientos y deseos inadmisibles. Así pues, usando una cantidad enorme de energía pretende taponar todos los canales por donde podrían aparecer, desde el canal genital hasta las vías que conducen a las profundidades del inconsciente.

Trabajo vano. La energía afectivo-sexual se ha de abrir camino por otras vías, inclusive cuando la persona está convencida del éxito de su estrategia. Podrá aparecer una intolerancia creciente que hace insoportable a los demás su presencia, o la explosión agresiva al menor contratiempo u otras manifestaciones neuróticas de cuño íntimo, por ejemplo, obsesiones, gran nivel de angustia, pánico, problemas psicosomáticos. Todo ello, en el contexto de una personalidad seccionada, rígida, de difícil relación.

Si la persona disminuye su exigencia, ablandando la actitud represora, podrán aparecer sensaciones, deseos, al menos en situaciones donde exista una fuerte estimulación. Su aparición será fuente de conflicto a

nivel interno y de comportamientos embarazosos a nivel exterior: después de todo lo que parecía seguro y herméticamente cerrado, de repente, se siente desbordado sin que el control funcione. Es un tiempo de gran confusión para la persona al verificar su impotencia en algo en lo que se creía tan firme y seguro. Además, se trata de un tema muy importante en su proyecto vital, sobre lo que no deberían existir dudas o vacilaciones. Entonces, ¿ahora qué hacer? Ocurriendo una próxima situación con parecido estímulo, ¿también se va a dar la respuesta embarazosa? Este es un paso importante en el proceso de toma de conciencia de la reacción natural del cuerpo a un estímulo sexual, así como de la psique.

Pero, seguramente, está pesando, y mucho, la evaluación moral interna, por supuesto, extremadamente diligente a la hora de ponderar la bondad o maldad de un desliz o respuesta de contenido sexual. Habrá poca o ninguna escapatoria si, mirado el acto de frente, la condena es segura. Sólo cabe verificar atenuantes depositados en las circunstancias, en la intención, en la resistencia que se opuso... en la culpabilidad de la propaganda, la televisión o el otro/a. En definitiva, permanecerá la conciencia de culpa[7], la vergüenza por lo ocurrido y el establecimiento de medidas para reforzar las defensas tan fácilmente superadas.

[7] «Hemos estampado la firma de Dios debajo de nuestros temores y angustias haciéndole autor de prohibiciones sin cuento que no son muchas veces sino las prohibiciones de nuestro inconsciente frente a las temidas pulsiones. A nuestros miedos les hemos dado la categoría de leyes divinas; frente a nuestros deseos mal contenidos hemos situado a un Dios controlador; nuestro narcisismo herido ha creado un Dios soporte que intenta garantizar nuestro absolutismo perdido; para asegurar el sometimiento a oscuros ideales echamos mano de un Dios exigente y nunca satisfecho. Dios se asfixia con nuestras leyes, se angustia con nuestras intransigentes exigencias, se muere en nuestras autoagresiones, se siente manoseado en muchas de nuestras motivaciones religiosas. Se nos ha revelado un Dios de vida, al que nuestra culpa ha ido convirtiendo en un Dios de muerte. Sería muy importante que liberáramos a Dios de la culpa, que le devolviéramos su vida. Podríamos así descubrir y crear un Dios gozo, un Dios juego, un Dios cuerpo, un Dios lucha, un Dios sexo, un Dios libertad. A nada de eso Dios le tiene miedo. Dios es la plenitud de todas estas realidades humanas. Si no se las arrebatamos para ponerlas en manos de los demonios, la vida se hará posible, y con ella la laboriosa edificación de nuestro anhelo más profundo, la de llegar a ser felices» (C. Domínguez Morano, *Creer después de Freud,* San Pablo, Madrid 1995², 168-169).

1. Descubriendo la propia sexualidad

Existiendo interés por *continuar descubriendo la propia sexualidad* y, en definitiva, a sí mismo, su propia identidad, puede aventurarse en dejar abiertas algunas de las puertas tan temidas. No es lo frecuente, esa actitud exige mucha valentía. Más bien la angustia empuja para la búsqueda de seguridad, retornando a su antiguo refugio.

Pero si a pesar de todo persiste, investigará dejando que recuerdos del pasado se hagan presentes en su conciencia, se permitirá contemplar su cuerpo, acoger sentimientos. Todo ello que era considerado terriblemente maléfico, pasa a parecer *simplemente humano,* propio de sí, de su historia e identidad. Va asociando su historia con las nuevas sensaciones que ahora aparecen más libres, menos disfrazadas y forzadas.

Después de mucho tiempo mantenidos bajo presión, los impulsos aparecerán con fuerza inusitada, confundiendo, pidiendo satisfacción inmediata. Las defensas han disminuido, la censura también y, en el aspecto mo-

ral, no está claro cómo se debe proceder. Es un punto más a ser aclarado en el aparente caos reinante.

Las asociaciones van ocurriendo, comúnmente, *de acuerdo con lo que la persona es capaz de elaborar,* no suelen sobrepasar esa capacidad aunque, en algunas ocasiones, creen una tensión excesiva. En ese contexto, podrá ocurrir alguna experimentación plasmada en satisfacción del impulso sexual, más que por la satisfacción en sí, como medio de descubrimiento del propio funcionamiento sexual. La masturbación[8] ostenta la forma más usada, en una práctica todavía temerosa e incipiente. El canal genital ahora abierto y en uso representa una nueva conquista del individuo consigo mismo, ese lado desconocido de su genitalidad está siendo iluminado, experimentado e integrado en la totalidad del ser. Es cierto que todavía aparece muy primitivo, casi puro instinto, mostrando cómo es importante canalizarlo adecuadamente en función de objetivos personales. Si no él irá imponiendo sus reglas, que no son otras que el principio hemostático, es decir, tensión sexual-búsqueda de satisfacción-satisfacción-relajación, para nuevamente comenzar el círculo.

A estas alturas, la persona ya ha verificado qué tipo de estímulo sexual es eficaz, consigue provocar fácilmente una excitación de sus órganos sexuales, además de alterar el ritmo cardíaco-respiratorio y la actividad cerebral. Esas señales irán a despertarle todavía más para la posibilidad de una vida sexual plena, posibilidad abierta en su existencia. De manera casi espontánea

[8] Hoy sabemos que la masturbación tiene una función específica en la evolución sexual y de la propia identidad. La exploración del cuerpo y experimentación del funcionamiento sexual son importantes para la noción de sí y su capacidad de intercambio sexual.

irá a sentir atracción sexual por algunas personas, quizá por algunas que anteriormente no eran significativas desde el punto de vista genital, verificando en esa inclinación de forma clara su *tendencia sexual.*

La tendencia sexual se puede entender fácilmente en un continuo que va desde la heterosexualidad absoluta, es decir, se siente atraído únicamente por personas de distinto sexo, hasta la homosexualidad absoluta, o lo que es lo mismo, atracción exclusiva por personas del mismo sexo; pasando por individuos que se sienten atraídos por personas de ambos sexos. La tendencia sexual se manifiesta con mucha espontaneidad en las fantasías sexuales, siendo estas prueba casi inequívoca de la inclinación sexual. Para que sean referencias válidas necesitan ser espontáneas. Por eso, más que fijarse en las fantasías provocadas voluntariamente, es bueno observar el tipo de estímulo sexual que aparece en los sueños y en otros momentos de la vida, en los que de manera involuntaria se hacen presentes provocando un alto grado de excitación genital. Sobre todo en los casos de una tendencia sexual no absoluta, es necesario verificar la tendencia que predomina y trabajar por su consolidación, definiendo el carácter sexual propio, algo importante a la hora de identificarse como individuo[9].

Pero, sin olvidarnos del lado puramente genital, pa-

[9] Orientación sexual o identidad de género significa la atracción sexual de un individuo por una persona de otro sexo, del mismo sexo o de ambos sexos. Han existido y existen muchas investigaciones para determinar si la orientación sexual es determinada por causas sociales, por factores biológicos, psicológicos o por todos ellos. La mayor parte de los seres humanos tiene como orientación sexual la heterosexual, que predomina por toda la vida. Las conclusiones del Relatorio Kinsey, en 1948 y 1953, mostraron que el 10% de la población era predominantemente homosexual y el cuatro por ciento exclusivamente homosexual.

semos a la dimensión afectiva y veamos cómo acompaña la evolución de la genitalidad en la conciencia. Mientras el proceso de descubrimiento y conocimiento genital está en curso, la afectividad se encuentra recogida, poco orientada a no ser para las relaciones de siempre. Aparecerán, progresivamente, personas para las que se encauza especialmente el deseo, por su cercanía, afecto, comprensión y(o) manifestaciones físicas. La energía afectiva fluye en una dirección determinada, escogiendo el objeto de deseo, generalmente, en la fantasía. Ordinariamente será este un descubrimiento que llena de gozo a la persona. Se siente amando y, quizás, siendo amado, concretamente, sin lugar a dudas atraído afectiva y sexualmente por alguien. La energía sexual es encauzada, se invierte en esa persona, la rodea de una aureola de luz, brillo y posibilidades de realización. Interesa ver qué hacer en esa nueva situación donde la otra persona arrebata la imaginación, los pensamientos y el deseo genital y afectivo. ¿Cómo comportarse? ¿Cómo organizar ese mundo interior a punto de explotar de alegría y deseos de realización?

En principio los sentimientos se dirigen hacia la persona amada abiertamente, sin restricciones, ya que se consideran positivos, de cuidado, de cariño, de reconocimiento de valores. La admiración de sus virtudes alimenta el deseo de estar cerca, verla, conocerla mejor y darse a conocer, cultivando la relación de amistad. Progresivamente la relación puede ir evolucionando de forma que la comunicación, además de frecuente, se centre en elementos personales de la vida de cada uno, posibilitando una mayor intimidad en la relación. Al mismo tiempo que el conocimiento mutuo avanza, seguramente progresa el afecto y se intensifica el deseo

de permanecer juntos, de una mayor aproximación afectiva y corporal.

Internamente las personas implicadas sienten que la atracción aumenta, el deseo se hace más intenso y pasa a ocupar espacios de la atención cada vez mayores. Ya no es posible concederle una importancia secundaria o dejar el pensar en la persona amada para los ratos de devaneo; al contrario, su presencia es omnipresente y su figura se reviste de todos los bienes. Unirse a ella, establecer una relación permanente y pasar a proyectar la vida con ella, suele aparecer como lo más coherente con lo que se siente. Estamos dentro del *círculo de la pasión* que no suele obedecer muchas reglas ni someterse a análisis. Su lógica es la misma pasión y como tal se la debe entender y respetar. Se está depositando en la persona amada todo el caudal genital-afectivo, convencido de la bondad de ese proceso, sin otras perspectivas que las que el mismo proceso abre en el presente.

Si la pasión llega a deslumbrar por completo, se entraría en el *síndrome del deslumbramiento,* lo que indicaría la profundidad de la implicación afectiva, liberada de elementos racionales que, como la consideración de la propia historia y opciones realizadas con anterioridad, suelen ser evitadas o eliminadas en pro de dejar el camino libre a la vivencia de la pasión. Veamos *cómo se procesa* el síndrome del deslumbramiento.

2. Síndrome del deslumbramiento

Deslumbramiento, según el diccionario, significa «seducir, encantar, fascinar... dejarse fascinar o seducir».

El sacerdote o religioso/a establece una *relación social* con otra persona (parroquiana, agente de pastoral,

profesor/a, alumno/a, etc). Los contactos frecuentes, necesarios para el desarrollo de actividades comunes, facilitan una relación que, progresivamente, *se va haciendo más cercana.* En esta fase la relación es pública.

Estando las dos partes implícitamente de acuerdo, se buscan encuentros a solas, justificándolos como necesarios para desarrollar el trabajo, o, entonces, como manifestaciones de amistad, ayuda y apoyo, como pasatiempo y descanso. La relación avanza, progresivamente, hacia una comunicación más centrada en las personas y contactos físicos más estrechos y frecuentes, que suponen un contacto sexual superficial y se consideran manifestaciones de afecto que fortalecen la unión y originan una adecuada satisfacción. Todo ello indicando que, en este momento, existe una fuerte atracción física mutua y comienza a despuntar la pasión.

En una siguiente fase se propicia la declaración amorosa de una de las dos partes y (o) la invitación a una relación más profunda. Habitualmente se señala la *relación sexual sin compromiso* y sin mayores pretensiones que la satisfacción sexual y la manifestación de afecto. En esta fase se define, en gran parte, el futuro de la relación y la entrada o no en el corazón del síndrome de deslumbramiento, dependiendo de:

1. Si el sacerdote o religioso/a *toma conciencia* de su situación, es decir, de su fuerte inclinación sexual por su pareja aliada a intensos deseos de estar en contacto con ella, de verla, de oírla, tocarla, hablarle, sentirla y ser correspondido por ella. Y toma conciencia de su opción de vida religiosa y(o) presbiteral, restableciendo su jerarquía de valores e *integrando el valor de la relación con su pareja en el lugar que le corresponde.*

2. Si el sacerdote o religioso(a) *continúa ignorando* su opción religiosa (vital) y cultiva la relación, dentro de un clima sexual y afectivo que pasa a comprometer intensamente su persona y su vida.

En el caso de que se incline por la *segunda alternativa,* poco a poco va a sentir el peso de llevar una vida doble, dividido/a entre dos realidades que apuntan a metas dispares. Quedando inmóvil en su posición, el conflicto se intensifica provocando angustia, tristeza, confusión, devaluación de sí mismo, pérdida progresiva del ideal religioso. Pasará a confrontarse entonces con *dos posibilidades* para disminuir la angustia y resolver el conflicto interno y externo:

a) Dejar la congregación y/o el ministerio asumiendo la relación amorosa.

b) Reasumir la consagración y/o el ministerio abandonando la relación amorosa.

En el caso de que escoja la segunda alternativa y permanezca en las mismas condiciones ambientales, ocurre frecuentemente que *se corta la relación sexual pero se continúa el contacto con la persona amada* y, simultáneamente, se intensifican el trabajo y la oración y se procura la compañía de otras personas. Se piensa que, de ese modo, se podrá trabajar y reconstruir fácilmente, sin necesidad de consultar con alguien que pueda ayudarle.

El sacerdote o religioso(a) permanece *dividido entre su vocación* –que ahora no consigue vivir con la misma intensidad que anteriormente, con dedicación plena, tranquilidad interior, sin dudas vocacionales– *y la persona*

objeto de su amor, que le reporta fantasías, deseos, sueños de realización. Mientras la vocación pasa a tener una connotación de retención, de impedimento, de negatividad, la persona amada se reviste de libertad, satisfacción, positividad.

Se *intensifica el deslumbramiento,* esto es, la persona no consigue iluminarse, percibir su realidad como persona consagrada, y visualizar la realidad social de su entorno. Su visión se estrecha y se concentra en la situación presente, de manera confusa y obsesiva. Para la persona, sumergida en un círculo alrededor de sí misma, existen únicamente dos individuos: la persona amada y ella misma.

En esta fase, la autoestima es baja, la angustia creciente, la relación con las personas falsa y disfrazada, el contacto con Dios se interrumpe. Además, existen fuertes resistencias que le impiden visualizarse, confrontarse y retomarse.

Presionado por el conflicto y la angustia, deslumbrada por la pasión, *la persona tiende a tomar decisiones apresuradas y contrarias a su propia historia.* El desenlace del síndrome es la salida de la congregación o/y el abandono del ministerio. Sólo más tarde, cuando el deslumbramiento se deshace, la pasión cesa, percibe que *el amor tenía un brillo excesivo, que el camino de vuelta prácticamente no existe y que él/ella es el responsable.*

La frecuencia de este síndrome va en aumento en nuestra sociedad, donde el sacerdote y el religioso/a son puestos a prueba, verificándose su madurez afectiva y vocacional y la solidez de sus valores, especialmente el de su *entrega y reserva total para Dios.* A quien padece el síndrome podemos decirle con M. Buber, que «su gran culpa no son los pecados que comete, la tentación

es poderosa y su fuerza pequeña; su gran culpa es que en cada momento puede dar la vuelta pero no lo hace».

3. Intimidad y amistad

No necesariamente la pasión llega a deslumbrar por completo, sobre todo si no se renuncia a una *postura crítica de análisis de la situación por la que se está pasando.* Ello puede llevar a una comprensión del fenómeno del enamoramiento donde la intimidad es procurada pero dentro de un contexto de vida y de valores que apoyan a la persona en sus decisiones vitales. Sin embargo, fácilmente ocurrirá una crisis existencial en la que se cuestionará la vivencia de la propia sexualidad, desde la identificación sexual masculina o femenina hasta la realización de la misma en el objeto de deseo. Y si la vida religiosa o sacerdotal está dejando que desear o ha llegado a convertirse en fuente de conflictos, con más intensidad se prestará atención a la persona amada. Ahora bien, la castidad o el celibato son impedimentos claros, coartan la relación, impiden su culminación y clímax.

Supongamos que la persona se encuentra en este dilema, es decir, entre *fomentar la intimidad y darle más intensidad aceptando la satisfacción genital por medio de la relación sexual* y *mantener la intimidad existente sin relación sexual.* En la primera alternativa encontramos el comienzo de dificultades mayores para la persona del consagrado o del presbítero. Como vimos arriba, dificultades centradas en la mala convivencia de su actividad sexual con las opciones de celibato realizadas. El intercurso sexual hace todavía más íntimas a las dos personas, les da un sentido de pertenencia mutuo, po-

tencia el exclusivismo de la relación, limita la apertura de la acción pastoral. Llegados a ese nivel en su comunicación íntima va a ser difícil interrumpirlo a pesar de la incoherencia interna que se pueda sentir y de la angustia que pueda producir. No es el caso de la necesidad genital en sí misma, o de la proximidad e intercambio afectivo, sino de la carencia de vivencia de los valores que sostienen y dan fundamento al celibato, lo que tenderá a mantener ese comportamiento ambiguo.

En la segunda alternativa puede potenciarse la relación de intimidad con base en la amistad a pesar de una intensa atracción mutua de carácter sexual. La dificultad de tal relación salta a la vista aunque, en principio, es posible y, si prospera dentro de los parámetros que se le concedan y los límites que se le impongan, puede desembocar en una relación extremadamente enriquecedora y ejemplar. En algún momento, los amigos exteriorizarán sus sentimientos con relación al otro/a, y darán a conocer sus pretensiones de acuerdo con los valores que fundamentan su vida. Es aquí donde, de común acuerdo, podrán establecer los límites de su relación, ayudándose mutuamente en ese objetivo. No cabe duda de que una relación así equivale a una *relación madura* lo que, en sí misma, sólo es posible con personas que hayan adquirido una madurez suficiente en su propia vida.

¿Qué valores irán a apoyar y sostener la opción por el celibato a pesar de estar dándose una relación de intimidad con otra persona de diferente sexo? El celibato, asumido como un valor, encuentra su apoyo en el sentido trascendente de la vocación a la vida presbiteral o religiosa. La llamada a ese particular estilo de vida exige, en su concreción, la dedicación total a los asuntos del reino de Dios. Todas las fuerzas, las energías,

deben orientarse en pro de ese objetivo en el que se cree y para el que se desea contribuir decisivamente mediante la consagración de la propia vida. En términos personales es Dios quien llama e invita a seguirlo más de cerca, con señales más evidentes, de forma más intensa. El religioso/a y(o) sacerdote responden a la llamada aceptando la invitación dentro del estilo de vida propio del religioso/a y(o) del sacerdote establecido por la Iglesia. La respuesta, pues, es dada a Dios y en Él encuentra su sentido mayor porque solamente en Él se puede sustentar una entrega total como supone la entrega del religioso/a y del sacerdote.

Ahora bien, no puede existir la entrega total a Dios si no se da la escucha de la llamada vocacional, lo que implica contacto personal con Él, algo imprescindible para poder cerciorarse de la veracidad de la vocación además de fundamentar la perseverancia a lo largo de la vida con sus altos y bajos, sus logros y frustraciones. El contacto personal sabemos que ocurre preferiblemente a través de la oración, de la Palabra y de los sacramentos porque es así como la comunicación es directa, sin interferencias que puedan distorsionarla. A medida que conocemos a Dios y experimentamos su amor, sintiendo la invitación vocacional, surge espontáneo el deseo de amarlo, aceptando su querer, poniendo a su disposición la vida. Esto encontrará sus cauces en uno de los muchos carismas de vida religiosa y(o) en el ministerio sacerdotal. En ellos se perfila el estilo de vida y la misión que será desempeñada a favor del Reino.

4. El crecimiento en el amor

Vamos viendo más claramente una sexualidad[10] aceptada y vivida por el consagrado/a o por el presbítero *a partir de la óptica del valor.* Resulta cada vez más difícil, por no decir imposible, reconocer en una perspectiva negativa de la sexualidad, cualquier razón para apoyar el celibato, aunque sea un reflejo de los abusos y desmanes existentes en esta área en nuestra cultura. Esa perspectiva negativa creo que obedece a opiniones particulares de gente no reconciliada con su propia sexualidad, con una visión parcial y peyorativa, con un afán de imponer su propia escisión existencial y rígida categorización moral sobre los demás. No tenemos el derecho de imponer sobre los otros nuestros propios fardos, ni por la coacción, la amenaza o el castigo ni por la argumentación racional.

Toda persona goza del derecho básico a su pleno desarrollo, físico, psicológico, intelectual, social y espiritual. Ese derecho está íntimamente relacionado con su libertad porque solamente en el ejercicio de la libertad se puede escoger y optar por lo mejor, en cada fase y en cada etapa de desarrollo. Ahora bien, es necesario orientar, acompañar, incentivar para que se puedan encontrar los caminos que conducen a la madurez humano-afectiva. La importancia de la formación actualizada es innegable en este proceso difícil y lleno de obstáculos que es el proceso de crecimiento humano en todas sus dimensiones.

[10] Existe la expresión del amor y de la sexualidad desde el inicio de la existencia y permanecerá hasta que sobrevenga la muerte. Es una responsabilidad de la persona, por causa de la relación consigo misma y con los demás, conocer y asumir integralmente su sexualidad.

Será necesario sobre todo incentivar el propio *autoconocimiento*[11], desde los comienzos de la formación inicial, ya que en él se perfilan valores y competencias propios, así como los elementos más necesitados de iluminación y ajuste en la personalidad. No solamente se estará conociendo sino también elaborando lo que hace parte de la propia historia, del crecimiento habido con sus crisis y conquistas. Ahora bien, tomar conciencia es necesario pero no suficiente si se desea avanzar con seguridad, lo que implica retomar asuntos pendientes de solución, acoger experiencias desechadas, plantearse temas no suficientemente aclarados, asumir actitudes coherentes. Esto *solamente el propio individuo puede realizarlo* porque solamente a él corresponde. Será de gran ayuda el poder disponer de un profesional competente capaz de auxiliar en esa tarea.

Seguramente a medida que el proceso de maduración avanza, se podrán realizar asociaciones importantes entre el pasado y el presente, entre experiencias en principio distantes en el tiempo o de temática muy diferente, asociaciones que pueden sorprender por su novedad, por su potencial de aclaración de vivencias, hechos pasados, traumas sufridos, conductas actuales. La iluminación interior conduce a descubrimientos importantes sobre el propio ser necesarios no solamente para un equilibrio afectivo sino también para posibilitar el crecimiento.

> «Cuando me siento agitada soy agresiva y me quedo *con ganas de dejarlo todo y salir de la congregación*». Así se

[11] En artículo incluido en este libro amplío la reflexión sobre está temática.

expresaba Lourdes en su primera sesión de psicoterapia conmigo. Su historia puede ayudarnos a entender mejor los puntos que estamos reflexionando en este apartado, sobre todo algunos de los fundamentos sobre los que se asienta la vocación religiosa y/o sacerdotal.

Lourdes deseaba ir al convento ya a los catorce años, pero sus padres se oponían tajantemente. Sobre todo su padre, que era muy enérgico. Cuando cumplió dieciséis años y se consideró mayor de edad decidió seguir los pasos de una amiga postulante, a pesar de que los padres no habían cambiado de posición.

En casa Lourdes siempre presenció la rudeza de su padre con su madre, por eso ella se aproximaba a su madre, con quien compatibilizaba, y procuraba estar lejos de su padre. No le gustaba su padre. Su padre, a veces, pasaba días, y en ocasiones semanas, sin hablar por cosas insignificantes que le desagradaban. Supo que ellos, especialmente su padre, *deseaban un niño cuando ella nació.* «Yo hacía lo que podía para parecerme a un niño. Competía, jugaba al fútbol, demostraba ser fuerte».

Ahora, a los diecisiete años, *no consigue aceptar su crecimiento,* su forma de ser. Bien es verdad que se siente dividida, con sentimientos opuestos sobre sí y los demás, con altos y bajos en su estado de ánimo, siendo a veces agresiva con las personas sin causa manifiesta.

Con su madre nunca habló de sexo ni de las modificaciones propias de la pubertad. Se las arregló hablando con amigas. Este año, en el convento, se aproximó a otra compañera a quien admiraba por su paciencia y comprensión. Se hicieron amigas. Desde el comienzo de la relación se sintió ayudada. Con ella podía exteriorizar sus opiniones sin recelo, sus sentimientos, sus sueños y frustraciones. A los tres meses de amistad, percibe su «gran cariño» por esa compañera, no «podía dejar de pensar en ella». Ello la lleva a cuestionarse y a solicitar un acompañamiento psicológico.

Lourdes pasa a tomar *conciencia de sus «apegos» sucesivos.* Antes de la compañera ya se había sentido extremadamente vinculada a la maestra de postulantes. No sabe lo que puede estar ocurriendo aunque la atracción que ejercen sobre ella es muy grande, en ocasiones se ha sentido excitada sexualmente.

En la psicoterapia se pasó a elaborar el *crecimiento en la propia identidad,* desde la infancia, hasta su momento presente. El lado afectivo-sexual, por supuesto, tenía una importancia clave en el trabajo emprendido.

Transcurrido un año, Lourdes afirmaba: «hemos trabajado mi identidad sexual en la terapia y he conseguido descubrir cada vez más mi feminidad». Y preguntaba: «¿Todavía manifiesto rechazo de mí como mujer? ¿Tú lo percibes?».«Siento que necesito trabajar un poco más este aspecto».

En esa época su padre falleció, pero ella pudo acompañarlo durante los últimos días de su vida. Lo acompañó sin separarse de la cabecera de su cama. Se sintió confortada con una sensación de tranquilidad y de calma. «Creo que he conseguido reconciliarme con mi padre», exclamaba.

Salió a relucir una capacidad humorística hacía tiempo olvidada, sus relaciones en la comunidad mejoraron sensiblemente y fue aceptada en una etapa posterior de formación. Dos años después la cambiaron de comunidad y de trabajo y comenzó a estudiar en la universidad. «No me gustaba y ahora me gusto y aprecio la vida. Quiero a los demás y soy querida».

Lourdes no fue aceptada como mujer (equivale a decir como persona) por sus padres, por eso desde muy temprana edad *intenta ser –sin conseguirlo– lo que ellos habían idealizado.* La agresividad externa demostrada al competir con niños se traslada, poco a poco, a sí misma. Se convierte en una niña cerrada a las relaciones, solitaria, arisca, con serios problemas que no conseguía aclarar

para sí misma ni manifestar a nadie. El hecho de salir de casa para ir al convento suponía un alivio en esa situación. Además no tendría que enfrentar otras dificultades como, por ejemplo, relacionarse con los chicos como mujer. Era mujer pero no lo quería aceptar. En el ambiente de formación se estimula naturalmente la conveniencia de establecer un contacto más profundo consigo, relacionarse y hablar de sí. Así pues, sin tanta necesidad de estar a la defensiva, fueron apareciendo más espontáneamente sus sentimientos, sus deseos de amar y ser amada. Cuando llega a descubrir su potencial de amar todavía no se ha aceptado del todo como mujer y como persona. Será necesario un *trabajo laborioso,* facilitado por su capacidad para la introspección, antes de comenzar a valorarse. El último paso de la terapia consistió en *analizar sus motivaciones vocacionales* a la luz de la nueva mujer que había surgido.

Uno de los temas sobre los que se puede volcar el trabajo personal es el tema de la sexualidad. Retomarlo durante el tiempo de la formación inicial *siempre es conveniente* para verificar cómo se está conviviendo con él, cómo se está enfocando en la vivencia de cada día. Aunque el formador/a sea el incentivador mayor de un enfoque progresivo de la sexualidad, es el propio formando quien, convencido de su importancia para su equilibrio personal y madurez vocacional, ha de dar los pasos necesarios para conocer sus impulsos, tendencias y comportamientos sexuales. Así podrá acompañar su evolución sexual y afectiva, sin sobresaltos mayores, sin excesiva angustia. Siendo capaz de vivir con normalidad su sexualidad, puede tener la confianza de que conseguirá integrarla coherentemente en el contexto de la vida religiosa y(o) sacerdotal.

La labor formativa, en la etapa de la formación inicial y antes, ha de olvidarse de insistir negativamente en el lado impulsivo o genital para, aceptando plenamente la propia sexualidad, *centrarse positivamente en el lado afectivo y espiritual* o de los valores. Es ahí donde reside el meollo del ajuste o descalabro de la vida sexual y, por supuesto, de la actividad genital que pueda o no existir. Ello equivale a centrar la orientación en el amor, no en el sexo, a pasar de una perspectiva de la sexualidad pesimista a una optimista, en la que la sexualidad en toda su amplitud sea valorada como una potencialidad más del ser humano. Como potencialidad necesita de *comprensión y desarrollo en todas sus partes,* desde el lado genital hasta el espiritual, sin negaciones neuróticas ni condenaciones absurdas.

La sexualidad, en su desarrollo, parte de una centralización en el propio individuo propia de la infancia, pasa por una inclinación por individuos del mismo sexo propia del inicio de la adolescencia y se posiciona en una tendencia hacia personas de distinto sexo, que se afirma y completa en el ser adulto. Cada uno de esos momentos tiene *comportamientos sexuales específicos* que no son sino maneras de identificarse y apropiarse de sí mismo, creciendo como persona diferenciada e integrada. La infancia tendrá marcadamente en la masturbación su comportamiento sexual concreto; en ella descubrirá sus límites y características corporales tan importantes en el sentido de identidad. Por supuesto que la búsqueda del placer aparece como un motivador fundamental de la masturbación en esta fase pero los mecanismos que alientan la búsqueda posibilitan el establecimiento de la identidad. En la pubertad y al menos parte de la adolescencia aparece la masturbación en

solitario o(y) con otros adolescentes como una extensión de la infancia aunque ahora no es predominantemente el propio yo el que ofrece respuestas sobre la identidad personal, sino el yo del otro igual, adolescente como él (ella). La apertura de la sexualidad con toda su fuerza y posibilidades generativas se torna un incentivo fundamental para la experimentación, conocimiento y apropiación de la identidad, ahora en rápida y sorprendente transformación.

¿Cómo orientar al adolescente en esta fase tan importante para su desarrollo sexual y como individuo? En muchos ambientes escolares existen clases de sexualidad, pretendiendo auxiliar en la comprensión del despertar sexual. Frecuentemente trasciende la queja de que esos cursos proporcionan abundante información sobre la fisiología del sexo, los métodos anticonceptivos y otros cuidados necesarios a tener en cuenta en unas relaciones sexuales dadas como seguras en este momento evolutivo. Las estadísticas muestran, prácticamente en el mundo entero, que cada vez son más las adolescentes que quedan embarazadas, obedeciendo a una cada vez más temprana e intensa actividad sexual. Ello supone, además de los embarazos no deseados, un riesgo alto de adquirir y transmitir enfermedades venéreas.

Realmente es necesario informar y formar sobre la fisiología del sexo y la prevención de enfermedades que pueden derivarse de su práctica. Muchas de las informaciones sobre ese tema que tienen los adolescentes continúan siendo adquiridas de manera informal, por medio de revistas, el grupo de amigos/as, la televisión, etc., recursos parciales y, con mucha frecuencia, inciertos. Aunque se trate el tema con bastante naturalidad en esos medios o en las clases, nada sustituye el diálogo

personal del adolescente con una persona capacitada y dispuesta a escucharlo en sus inquietudes, dudas y comportamiento sexual. Ojalá esa persona pudiese ser *uno de los padres o los dos.*

5. La influencia sociocultural

¿Dónde se queda la dimensión afectiva de la sexualidad en esos programas de educación sexual orientados a la fisiología del sexo? ¿Y la dimensión de los valores, dimensión llamada a encauzar el impulso y el deseo? Es complicado, se dirá, entrar en esas dimensiones. Y es verdad, lo puede corroborar nuestra cultura, en la que no existe el mínimo consenso sobre un sistema de valores en la sexualidad. Por lo demás, recientes investigaciones realizadas en algunos países de mayoría católica apuntan a que una parcela muy numerosa de la población católica no sigue las directrices de moral sexual de la Iglesia[12]. En este terreno apenas ha habido cambio de posición y orientación, como ya sabemos.

En la sociedad, el arrastre del consumismo exacerbado lleva a considerar también el sexo como un artículo de consumo, no en vano la industria del sexo es una de las más florecientes y rentables. A esa industria sólo interesa el lucro fácil y todo lo que puede conducir a él,

[12] Si ese lado no es cuidado con esmero atendiendo a los nuevos condicionantes y realidades tanto sociales como personales, nuestra pastoral presenta fallos gordos difíciles de solucionar con la imposición de directrices morales. Se hace necesario partir de una visión más amplia, tanto del fenómeno social como del fenómeno humano. Apuntando más hacia la educación y la práctica del amor que hacia las restricciones sexuales.

de esa manera se busca todo lo que pueda intensificar la estimulación sexual, la satisfacción a nivel de sensaciones, no de sentimientos, un comercio continuado con cada vez mayor número de clientes. El sexo bueno, el sexo satisfactorio, el sexo que se promueve, en definitiva, es el sexo sin afecto, sin corazón, sólo de estimulación, coito, orgasmo. Una vez satisfecho el impulso, nada más interesa de la persona con quien se tuvo la relación. Ella es apenas un medio, un recurso, un artículo de consumo para usar y desechar[13]. Quien así actúa en su comportamiento sexual está cultivando apenas una dimensión de sus posibilidades humano-afectivas, la dimensión genital. Elizabeth Lukas, comentando este problema, afirma su convencimiento en que *habrá muchos jóvenes de las modernas generaciones que no conocerán en sus vidas lo que es el amor.*

En nuestra *cultura epidérmica* se entiende el amor desde la perspectiva del agrado, del estar todo bien, de la ausencia de conflictos, del buen carácter. A este tipo de amor le constriñe admitir ser cuestionado, sea en sus fines o en sus procedimientos. No reconoce límites fácilmente a no ser los que, si violados, pueden reportar contra sí mismo. Se reviste de inclinación, atracción, deseo de tener para sí, sin más consideraciones de tipo afectivo. No admite demora ni postergación en su satisfacción. Ese alguien para quien se orienta el deseo colma las aspiraciones del momento, llena los espacios

[13] Nuestra época, de intensa liberación sexual, también llamada «era del orgasmo», pasó de una represión entendida como prohibición de la práctica de la sexualidad a otra represión del uso de la conciencia en la vivencia sexual. De esa manera, la tendencia es hacia el sexo sin barreras, a no ser las que deben existir para evitar embarazos no deseados o enfermedades.

de la conciencia y hace moverse en su consecución. No importa el después, interesa el ahora.

En ese contexto ocurren manifestaciones exteriores de aproximación más o menos explícitas y directas a una persona, dándole a entender claramente que está siendo objeto de deseo. Las cualidades corporales asumen una gran importancia y, de hecho, suelen ser resaltadas en esta fase de acercamiento y conquista. Pero no sólo estas; también son importantes otras características de personalidad como importantes, sobre todo entre personas obligadas a tener contacto diario, en el trabajo por ejemplo, o entre personas con una cierta exigencia en la relación. En este sentido, la mujer es más exigente, mira más que el hombre lo que está por detrás de la figura atrayente. El hombre puede responder a esta mayor exigencia de la mujer acomodándose a sus expectativas apenas como una estrategia de conquista. La mujer puede acomodarse al hombre en función de sus intereses entre los que pueden existir la búsqueda de seguridad, de compañía, etc.

Si el amor se reduce a la búsqueda de los propios intereses, además de no ser propiamente amor, su expresión tendrá una corta vida. En ningún caso, si no evoluciona y es capaz de atender a la necesidad profunda del otro, tendrá posibilidad de subsistir. Quizá sea eso lo que en definitiva se procura, es decir, un objeto de deseo se cultiva mientras dure la necesidad del mismo y nada más. En esa fase se invierte en la relación recursos materiales, como dinero, regalos y tiempo. La implicación personal suele ser exterior, superficial, como previendo su falta de solidez y consecuente abandono. Si por casualidad se nota una mayor implicación afectiva, procura frenarse para que no interfiera en el sistema de

vida libre y descomprometido por el que en la práctica se ha optado. En estas circunstancias cabe uno o más romances dependiendo de la capacidad de aguante físico, afectivo, económico y espiritual de la persona. Tenemos configurado el cuadro del tipo de relación amorosa más promovida en nuestros días: una relación orientada a satisfacer necesidades básicas, *temporal, sin compromiso, carente de proyecto común.*

Es justamente la *falta de afecto,* de amor humano, lo que más llama la atención en estas «relaciones amorosas». Nuestra época va creando multitud de personas insatisfechas, carentes de cariño, compradoras de amor. Personas frustradas en sus experiencias amorosas pero que no por eso abandonaron su interés en continuar buscando por los mismos caminos, de la misma manera, cada vez con más compulsividad. Buscando la propia satisfacción en el otro, le negamos el derecho de ser sujeto y a nosotros nos imponemos la obligación de nunca superar nuestra carencia. Nos condenamos a un *subdesarrollo en el amor,* lo que equivale a decir a una profunda inmadurez como personas.

El *caso de Mario* creo que puede ayudarnos en la reflexión. Corresponde a una personalidad todavía por hacer en muchos de sus rasgos fundamentales. ¿No será este un resultado de nuestra cultura y modus vivendi?

Mario vino a la consulta de psicoterapia orientado por sus formadores del seminario, preocupado por la *dificultad para entenderse a sí mismo.* No podía evitar exteriorizar un carácter dominante y desafiador mientras internamente se sentía muy inseguro. Siempre se consideró un solitario. Sus relaciones no eran satisfactorias, sus compañeros seminaristas del primer curso de teología le

decían que era una «persona rara» y evitaban exponerse a sus cambios de humor.

Reconocía sus dificultades de relación pero afirmaba que no sabía cómo actuar de otra manera. Su mundo interno era confuso, *no conseguía distinguir cuándo su conducta era movida por ideas, por impulsos o por sentimientos;* tampoco conseguía controlarse cuando deseaba algo verdaderamente. Le costaba percibirse, organizarse. Se sentía como un «rollo de alambre o un ovillo enredado». Deseaba trabajarse, madurar y aclarar su vocación pero dudaba que pudiese conseguirlo.

Pertenece a una familia en la que, aparentemente, todo es normal, una familia de clase media alta. Afirmaba con frecuencia: «Tengo muchos problemas que arrastro desde la infancia». Y añadía: «Mi padre nunca tuvo detalles ni gestos de cariño conmigo, hasta hoy sólo se preocupa por el dinero. Creo que nunca me amó. Solamente voy a contar con mi padre cuando se muera y tenga que dejar lo que tiene». Su madre, aunque diferente, siempre fue distante, acompañaba al padre en sus negocios. Recientemente fue él quien tomó la iniciativa de darle un abrazo. Se daba mejor con su hermano, seis años mayor que él, pero hace un tiempo discutieron y estaban más distanciados. Con su hermana menor él apenas habla, siempre fue la preferida de su padre.

En las últimas vacaciones conoció a una chica varios años mayor que él. Hablaron, se aproximaron y buscaron un encuentro a solas en un inmueble de sus padres. Tuvieron relación sexual. Su madre se enteró, reprobó su proceder y Mario se marchó enfurecido a casa de su hermano. A los pocos días «todo el pueblo» estaba enterado de su aventura.

Esa experiencia salió al encuentro de su sed de cariño y afirmación sexual pero aguzó su ambivalencia con relación al rumbo a dar a su vida, vocación, afectividad, estudio, familia, amistades. Se sentía *muy dividido, en con-*

flicto permanente consigo, sin saber qué hacer para mejorar su situación.

En el seminario asistía a los actos comunitarios porque había que ir, sin sentir nada, sin querer estar allí. Iba a clase de teología sin importarle lo más mínimo los temas. Lo que realmente le gustaba era administración de empresas.

Trabajando el tema de las motivaciones más importantes en su vida, cierto día Mario las trajo escritas en su cajetilla de tabaco, por orden de importancia: «vida de comunidad, profesionalización, estudios, amistad». Luego puntualizó que esas eran las teóricas. En la práctica sentía con fuerza «mujeres y dinero». Y no le cabía duda de que las prácticas ganaban en importancia a las teóricas en más del 70%. Intentaba «convencerse» para que las teóricas se hiciesen prácticas, pero no depositaba ninguna confianza ni realizaba esfuerzos en esa empresa. Y añadió: «Si me tocara la lotería y consiguiera estudiar y vivir por mi cuenta saldría del convento».

A pesar de las muchas dificultades para verse en profundidad –manifestaba mucha ambivalencia en sus opiniones, motivaciones y valores–, Mario consiguió reconocer *cómo su vida estaba siendo vivida en función de su padre.* Cuanto más procuraba apartarlo más presente se encontraba. El seminario se convirtió en su refugio. ¿Por qué no *buscar una aproximación con su padre* que, aunque a distancia, le posibilitase comenzar a vivir su propia vida como correspondía a un chico de 22 años? Descubrió que *sus intereses no eran propios de una vocación religiosa* y que la vida religiosa no podría subsanar lo que sus padres no le habían dado ni suplir lo que él se negaba a recibir de ellos en este momento.

Aclarando sus sentimientos fue *capaz de decidir lo que deseaba hacer de su vida.*

Después de hablar con el formador, pidió permiso para salir de la congregación. Deseaba pasar unos meses con sus padres antes de lanzarse a estudiar administración de empresas. Más consciente de sus dificultades y confiando en su crecimiento, quería continuar su psicoterapia en la ciudad donde fuese a estudiar.

La formación en la vida religiosa no puede desconocer estos fenómenos psicosociales si quiere formar para vivir en el mundo y acompañar a los hombres de hoy. Un religioso/a y(o) sacerdote bien formado ha de estar *formado en el amor y sus implicaciones en todos los niveles,* desde la dimensión genital hasta la dimensión trascendente, porque solamente así su vocación tendrá garantías de solidez. Cada vez es menos posible el *escondernos detrás de las paredes del convento, de un hábito, de una consagración religiosa u ordenación sacerdotal.* No solamente somos invitados insistente y permanentemente a adoptar la mentalidad y estilos vigentes con relación al amor sino que se intensifica el reclamo interior del impulso sexual y gana importancia la necesidad de satisfacer la libido. Ante tamaña presión podemos sentirnos tremendamente divididos mientras se diluye en dudas y consideraciones la exigencia de la castidad o del celibato. La estimulación sexual ambiental, violentamente intensa, constante y efectiva, junto con la cultura epidérmica propia de nuestros días juega un papel fundamental en este proceso.

6. Maduración sexual y celibato

El descubrimiento de la sexualidad en las personas, jóvenes o mayores, cuya formación sexual fue represiva, en la que no se dio oportunidad a ninguna aproxima-

ción al propio cuerpo, al deseo y a los sentimientos, puede resultar una experiencia tremendamente desestabilizadora aunque necesaria en el proceso de maduración afectiva. Puede comenzar por retomar lo que no se permitió vivenciar, en su momento, bien porque existía un ambiente educativo adverso, bien porque la restricción y censura personal funcionó a contento, bien por los dos motivos señalados.

Estaríamos apuntando a un interés creciente en el sexo y funcionamiento sexual, al mismo tiempo que se forma una nueva imagen de sí como ser sexuado. Si se inicia el descubrimiento de la propia sexualidad es posible que exista manipulación genital y una especial sensibilidad sexual en otras partes del cuerpo. Abunda la curiosidad plasmada en hojear revistas o ver películas o vídeos, de sexo más o menos explícito, que informan y alimentan la fantasía y demás respuestas del organismo al estímulo sexual. La excitación consecuente lleva fácilmente a la manipulación genital o masturbación, que hace acto de presencia con fuerza creciente.

La experiencia gratificadora del orgasmo[14] puede tener varias significaciones para la persona. Por un lado supone la experimentación de una función corporal, reportando conocimiento, placer y relajación de la tensión sexual. Dando atención al estímulo, verifica su poder de atracción y de excitación, básicamente por medio de la fantasía. El canal genital abierto en el orgasmo es un liberador de libido, disminuye su presión, relaja la tensión intensificada por la estimulación continuada. El funcionamiento genital es probado, y asimilado, como formando parte del organismo. Se percibe adecuado o inadecuado, lento u rápido, satisfactorio o insatisfactorio. Tampoco los órganos sexuales escapan al análisis y comprobación de su normalidad, pasando a experimentar en ellos una mayor sensibilidad.

No es raro encontrarnos con personas, jóvenes y mayores, cuya respuesta a la experiencia del orgasmo es tan nueva a nivel consciente que no saben cómo encajarla en su persona y en su vida. Pueden sentirse tremendamente impactados, confundidos, temerosos de sus consecuencias psicológicas y morales[15]. En este caso, tenderán a negarla y a racionalizar su incidencia como forma de desvincularse de ese lado de sí mismos considerado oscuro y obsceno. Generalmente tenderán a cerrar más las puertas y ventanas de su ser, ejerciendo una férrea vigilancia sobre su organismo y manifestaciones afectivas. Lo que podría ser entendido como una experiencia de mayor apertura a sí mismo y a los demás se convierte en un fantasma aterrador.

En medio del conflicto que la experiencia del orgasmo puede generar, puede ocurrir una tendencia a la repetición frecuente, si no por la búsqueda del placer, sí por el conocimiento e identificación con ese lado del ser. Cuando ocurre con el espacio de varios días o se-

[14] Factores físicos, psicológicos y sociales intervienen en la consecución del orgasmo. En sí mismo el orgasmo es un acto reflejo que funciona siguiendo los mismos parámetros que cualquier otro reflejo corporal. En la mujer, la estimulación del área clitoriana desencadena el orgasmo. En el hombre, la estimulación del área embriológica y neurológicamente semejante al clítoris, el glande y el prepucio del pene. Las estimulaciones sensoriales alcanzan centros nerviosos del cerebro que, a su vez, determinan la contracción muscular que produce el orgasmo. El hombre percibe esas contracciones en la base del pene, la mujer en la entrada de la vagina.

[15] Recordemos lo dicho con relación a las tendencias neuróticas sexuales.

manas, debemos suponer un proceso de maduración sexual en curso. Ello nos llevará a indagar cómo está ocurriendo y qué evolución está experimentando la persona en su vivencia sexual, además de verificarse hasta qué punto ejerce control sobre su impulsividad. No es buena señal, por el contrario, que obsesiones sexuales conduzcan la vida de la persona a través de la búsqueda continua de estimulación sexual y de prácticas masturbatorias compulsivas. En este caso hay tendencias que apuntan a un cuadro de neurosis sexual con prejuicio evidente para el resto de la personalidad, de sus relaciones y tareas. Debe ofrecerse tratamiento psicoterapéutico sin vacilación.

Veamos el caso de David, un sacerdote diocesano, extremadamente eficiente en su labor pastoral, considerado excelente persona entre sus compañeros de sacerdocio, convencido de su vocación presbiteral.

David fue educado tanto en su casa como en el seminario en el contexto de una disciplina dura y tradicional. Sus padres, muy religiosos, no perdían la oportunidad de exteriorizar su deseo de tener un hijo sacerdote. Al mismo tiempo, eran asiduos a las prácticas religiosas de la parroquia del pueblo. En esa época era difícil para una familia de labradores dar estudios a los hijos. Por eso, los padres de David decidieron enviarle a los doce años, junto con su hermano un año mayor, al seminario menor de la diócesis, contando con la colaboración económica de familiares.

David en la época de la consulta tenía 39 años. Recordaba, con multitud de detalles, sus primeros tiempos en el seminario menor, sus amigos, sus apuros en los estudios. Fueron tiempos felices, de novedad sobre muchas cosas que no existían en el pueblo, de aventuras en la capital de la provincia. Mientras su hermano salió al poco

tiempo, él decidió continuar sin saber muy bien el porqué. Sintió la llegada de la pubertad con mucha intensidad, habiendo en sus comienzos una clara *inclinación homosexual.* Existieron algunas prácticas homosexuales consistentes en toques y exploración mutua, nunca hubo relación sexual. En sus confesiones oía repetidamente de su confesor que no podría continuar en el seminario si no conseguía cortar sus exploraciones sexuales. Ello le asustó pues deseaba ser sacerdote. Decidido a conseguir la tan necesaria castidad que le posibilitase continuar, *cortó su relación con varios amigos.*

El crecimiento proseguía y su inclinación homosexual fue dejando paso, progresivamente, a una *clara tendencia heterosexual.* Nunca más ha sentido nada relacionado con la homosexualidad. *Se siente plenamente heterosexual.* En vacaciones de verano ensayó algunos flirteos con chicas, bailó algunas veces, pero nunca tuvo una experiencia de enamorado.

Cuando terminó sus estudios y recibió la ordenación, fue destinado a una parroquia como coadjutor al lado del que había sido su rector en el seminario. Fueron tiempos de mucho entusiasmo y de gran actividad pastoral. Trataba a las mujeres a distancia y con respeto, como le habían enseñado a hacer. Después de seis años fue destinado al seminario como formador de la etapa de filosofía. Allí comenzó a surgir una gran confianza con una de las empleadas, pasó a encontrarse con ella en lugares apartados, charlar y a ayudarla en sus preocupaciones. En ella *descubría un mundo femenino sorprendente,* le atraía sobremanera y *no sabía cómo administrar una relación* que se tornaba cada vez más próxima y envolvente. Los encuentros eran motivo para, más tarde, ocasionar masturbación.

Por esa situación y por pensar que la formación no era bien su carisma, *solicitó al obispo el traslado* a la actividad parroquial. Su solicitación no se hizo esperar y fue

nombrado párroco. Se encontraba bien, desarrollando el trabajo pastoral con facilidad, en medio de un pueblo que le apreciaba. Sin embargo, en la orientación personal empezaba a encontrarse con una dificultad que iba creciendo en intensidad, cuando se trataba de mujeres que le daban confianza o facilidades de aproximación. Se sentía excitado, sin conseguir explicarse cómo podía ocurrir ni admitirlo en sí mismo. Con alguna mujer el contacto fue más lejos, aunque sin relación sexual, habiendo tenido que expresar claramente que deseaba continuar siendo sacerdote y que no iba a dejar el ministerio por causa de ella o de ninguna otra. Esas experiencias acarrean prácticas masturbatorias más tarde y *de manera compulsiva.*

En medio del conflicto, David concluía que no podía evitar los encuentros a solas pero sí *aumentar la distancia y obstaculizar el contacto físico.* De esa manera procuró prevenirse poniendo una mesa de por medio. Sin embargo, esa solución tampoco se mostró efectiva.

En la vivencia espiritual reconocía la *falta de intensidad y de perseverancia.* Rezaba el breviario y celebraba la Eucaristía pero sentía su relación con Dios fría y distante.

En la época de la consulta pensaba pedir al obispo que le *trasladase de parroquia,* le enviase a una parroquia donde predominase la gente de la tercera edad y ello le ayudase a preservar el celibato.

Lo primero a ser trabajado con David fue su *emergente situación de desesperanza,* la necesidad de tranquilizarse y disminuir su nivel de ansiedad. Al no encontrar salidas viables y duraderas para su problema, empezaba a sentir pánico. Veía su sacerdocio irse por los aires al mismo tiempo que continuaba creyendo firmemente en su vocación. Posteriormente pasó a analizarse su *conflictividad afectivo-sexual,* enraizada en los primeros tiempos de formación y arrastrada durante el resto de su vida. David había conseguido una adecuada identidad de género pero después *cortó la posibilidad de continuar madurando en su sexualidad.* Cualquier expresión sexual era para él incompatible con el celibato. Ante las estimulaciones inevitables y la excitación que las seguía surgía una desorientación amplia, una cierta inconsciencia en medio de la cual ocurría la masturbación. El sentimiento de culpa consecuente era tan intenso y desestabilizador que le empujaba a procurar la confesión inmediatamente *como condición para poder equilibrarse.* Delante de semejante cuadro sólo pensaba en encontrar soluciones que cortasen su mal de inmediato. Para ello nada mejor que evitar a la persona(s), cambiar de ambiente, poner una mesa de por medio, trasladarse a otra parroquia. Un mecanismo que David había utilizado desde sus tiempos de seminario menor y que *le había ayudado a convivir con su inmadurez afectiva.* Ahora, sin embargo, percibía que *no podía continuar huyendo o buscando refugio detrás de muebles o en otros lugares físicos.* Volvería a repetirse el mismo fenómeno con otras personas en otra situación. Comprendió su necesidad de *madurar para poder situarse existencial y afectivamente donde creía que estaba su lugar como sacerdote.* Solamente así sus *límites internos* podrían ser respetados por él mismo y por los demás, en cada sitio donde desease estar.

El joven o la persona mayor de la que venimos hablando, puede experimentar un gran interés sexual *sin que la excitación lleve a la masturbación o a la relación sexual.* La excitación sexual es espontánea, surge en el cuerpo de manera natural, le basta un objeto capaz de despertar el deseo. De la misma manera el sentimiento aparece sin que el yo le llame, surge naturalmente si no existen barreras que impidan su presencia

en la conciencia[16]. El comportamiento específicamente sexual, sin embargo, depende de emprender una acción con la colaboración, por lo tanto, del yo. En el caso planteado el yo establece límites claros en el funcionamiento sexual: no es contemplado el orgasmo ni en la masturbación ni en la intimidad con otra persona que conduzca a la relación sexual. Este comportamiento, típico de la persona consagrada y del presbítero, *no se considera punto de partida sino de llegada de una ardua marcha evolutiva en el trabajo de sí* cuando se tipifica como positivo en el funcionamiento de la personalidad, en la vivencia vocacional, en el desarrollo de sus relaciones y actividad pastoral.

El proceso de maduración sexual, como parte del proceso de maduración en la propia identidad, debe llegar al punto en el que *el yo orienta la expresión sexual de manera integradora e integrada con las demás instancias del ser.* No que el impulso no exista o no se manifieste con fuerza ante una estimulación apropiada. O que el deseo no irrumpa en la conciencia de manera reiterativa. Todo ello existirá mientras vivamos[17]. Así como la búsqueda del placer sexual para un hombre o una mujer que mantienen una postura sexual consciente se

[16] Existen estudios que indican que no existen personas, en condiciones físicas y psicológicas de normalidad, con la libido baja. Sí existen personas que por causa de ansiedad, culpa y conflictos que la sexualidad les despierta, utilizan mecanismos inconscientes de desconexión del deseo cuando intenta aparecer en la conciencia.

[17] La capacidad sexual permanece en el hombre y en la mujer aunque con el pasar de los años sufra modificaciones. Hacia los 50-60 años, la reducción de la hormona sexual, testosterona, afecta la vida sexual. Los cambios llegados, sin embargo, no impiden una completa y satisfactoria actividad sexual. Muchas veces más que el cuerpo, es la manera de encarar sus transformaciones y el propio estado de ánimo lo que origina una postura positiva o negativa en la vivencia sexual.

presentará como una posibilidad realizable[18]. ¿Qué lleva, entonces, a la persona del consagrado/a o del presbítero a mantener el celibato? Bien, no es la condenación del cuerpo, ni el desconocimiento de su propio funcionamiento sexual, ni el miedo ni la culpa. Si se fundamentase en alguno de esos postulados tendríamos que proponer alguna solución para la distorsión que parece existir en la persona con relación a su sexualidad. Por el contrario, algo positivo origina una respuesta de conducción de la libido en coherencia con la maduración alcanzada y el estilo de vida por el que se optó. Nos referimos a la opción consciente por un celibato encarnado[19], que asume la expresión de la propia sexualidad en consonancia.

En este nivel de maduración se verifica una orientación sexual o de género clara, en cuya relación se vis-

[18] «Cada vez crecen más las evidencias de que el sexo no es un impulso indomable como creían los cristianos de antaño, ni el impulso básico del comienzo de la teoría psicoanalítica. Se pensaba que cuando era reprimido por razones culturales, parecía una fuerza avasalladora, subyacente a otras motivaciones, siempre luchando para manifestarse de una manera o de otra. Ahora que es menos reprimido, se expresa más libremente y a las claras, es fácil percibir otras complejas motivaciones por detrás de él y reconocer su incapacidad inherente para satisfacer las necesidades afectivas de las personas» (M. Farley, *An ethic for same sex relations,* en R. A. Nugent [org.], *Challenge to Love,* Crossroad, Nueva York 1987, 103).

[19] «Un celibato que reprima la sexualidad corre el riesgo de llevar a una existencia desencarnada, convirtiéndose en una caricatura de la creatividad de Dios, ya que confunde la renuncia a la fecundidad sexual y a la intimidad genital con una existencia angelical. La naturaleza humana es esencialmente sexuada. Un celibato desencarnado sólo puede ser un celibato abstracto, un celibato mental. La sexualidad es algo más amplio que la actividad genital. "Somos nosotros mismos, como personas encarnadas, quienes experimentamos la necesidad emocional, cognoscitiva, física y espiritual de una comunión íntima –humana y divina–" (J. B. Nelson)» (J. Gray, *El celibato de las mujeres,* San Pablo, Madrid 1997, 59).

lumbra la complementariedad necesaria para apagar la sed del deseo. La identificación sexual alcanza la madurez y necesita lo complementario[20] como objeto adecuado. Si durante la fase de autoconocimiento sexual y mayor incidencia de la masturbación, lo complementario estaba presente a través de la fantasía, ahora requiere su presencia real, el contacto individual. Por ello se procurará relación con otra/s persona/s cuyo conocimiento y respuesta de aproximación supondrá una gratificación que, a su vez, reforzará la identidad sexual. Los sentimientos despertados, la confianza mutua, el contacto frecuente, en suma la relación de enamorados, posibilitará la conducción de la libido para el otro diferente. En él se deposita fundamentalmente el deseo, creciendo la expectativa de una feliz relación amorosa. La relación, pues, tenderá a individualizarse y crecer en todos sus frentes, desde el impulso hasta el compartir los proyectos y la vida.

Ahora bien, el consagrado/a o el presbítero, por su vocación, se abre a una relación amplia, en la que muchos hombres y mujeres[21] son contemplados, queridos, ayudados, con los que se puede compartir muchos proyectos y realizaciones y hasta la vida. El máximo proyecto, la construcción del Reino, orienta su práctica y se convierte en el principal campo donde se emplean las energías y capacidades. ¿Qué ocurre con el impulso sexual en estas personas? ¿Se convierten, por su profesión religiosa u ordenación sacerdotal, en personas no deseantes[22]? De ningún modo. Si así fuese no podríamos sostener la validez de tal estilo de vida. Su sexualidad también se dirige, normalmente, para complementar al otro y tenderá a individualizarse si no se la canaliza, conscientemente. Canalizarla, ¿para quién? Para todas las personas objeto de la misión que le fue encomendada, para los otros compañeros/as de comunidad o de presbiterio, para el reino de Dios. Pero, ¿eso es suficiente para poder mantener un equilibrio sexual? Seguramente no.

Se hace necesario asimilar[23] el fundamento de semejante canalización que huye de la normal conducción de la libido. Ese fundamento no puede ser otro a no ser Dios. Por Él, el religioso/a y sacerdote se siente llamado, iluminado en su discernimiento e impulsado a entregarle la vida. Lo demás es una consecuencia.

[20] Entiendo aquí lo complementario como lo normal desde el punto de vista biológico y estadístico, es decir, la relación sexual entre sexos opuestos, entre hombre y mujer. No es mi intención discriminar ni estigmatizar a los/as que presentan otras tendencias sexuales.

[21] «La experiencia femenina del celibato es necesariamente corporal, independientemente de que el cuerpo sea negado o asumido. Las mujeres, a través de sus ritmos cíclicos, se encuentran continuamente con la realidad de su cuerpo. La experiencia de las mujeres incluye la conciencia de su propio cuerpo, que el celibato debería no rechazar. Una teología que tuviera en cuenta la condición femenina influiría en la apertura de las mujeres célibes a su sexualidad. Establecería un diálogo entre la vivencia de las mujeres de su propio yo como sexuado y su decisión de abstenerse de las relaciones genitales» (J. Gray, *o.c.*, 148).

[22] Debemos distinguir entre no tener una vida sexual activa y no desear tenerla, de la presencia de excitación genital y deseo de relación sexual. La primera alternativa, a nivel consciente, puede implicar una prolongada calma de la persona en materia sexual por causa de mecanismos inhibidores internos. La segunda alternativa puede surgir en la persona consagrada, como ya vimos, a pesar de su opción de celibato. En este caso necesitará aclarar su situación en materia sexual resolviendo el conflicto existente.

[23] La formación inicial puede esforzarse por enseñar todo lo referente al celibato, consiguiendo incluso que la persona alcance amplios conocimientos sobre el tema sin que ello sea indicio suficiente de su asimilación. Todo lo que concierne directamente a la vida, si no es incorporado en un trabajo de toda la persona, paciente y laborioso, que supera el simple aprendizaje intelectual, en un momento dado podrá dejar de ser significativo.

7. El amor como el fundamento y el sentido del celibato

La práctica del amor es el sentido mayor del celibato. Sin el amor, el estilo de vida consagrado o presbiteral, simplemente, sería una patraña, un engaño o una hipocresía. Amor a Dios, en respuesta a su amor y predilección, al escoger un estilo de vida en el que el crecimiento y la dedicación a las tareas del Reino serán la principal actividad[24].

Se experimenta la cercanía, la ternura, el apoyo del Padre en un proceso nada fácil de hacerse, de moldearse, de *construirse como persona,* sintiéndose invitado/a a emplear la vida en la construcción del Reino. Sin avanzar exitosamente por ese proceso no podemos aspirar a ayudar a los demás en su propio proceso vital. Tampoco podremos entender claramente qué significa nuestro ser consagrado o de presbítero. Estarán faltando los fundamentos de la construcción del ser que yo soy. Ahora bien, ¿cómo puedo vivir la consagración si no he vivido el amor de Dios? Creo que eso es imposible.

En esta perspectiva, la respuesta sexual continúa existiendo pero orientada conscientemente para su objeto. El afecto se deposita en Dios, sumo Bien. A Él se entrega la vida, con Él se vive la vocación, por Él se asume el proyecto del Reino. El afecto se nutre de una relación frecuente, diaria, cercana y profunda.

Desde Dios se extiende la capacidad de amar a los demás hombres y mujeres, con rostro concreto y nombre propio. Por amor a Él, amamos a nuestros hermanos, los más cercanos y distantes, los más amigos y a los enemigos. En esa práctica, a ejemplo de la de Jesús, vamos sintiendo la fuerza del Espíritu y la presencia amorosa del Padre. Nuestro camino vital se va transitando por los senderos de lo que tiene más sentido en cada momento, que no son otros que los caminos que conducen al encuentro definitivo del Amor.

¿Cómo vivir ese proyecto si al mismo tiempo aspiro o tengo una relación plena con una determinada persona? Realmente es difícil por no decir casi imposible. La relación de intimidad con relación sexual implica, como ya lo señalamos anteriormente, en mayor o menor profundidad, un cierto sentido de pertenencia además de un compromiso implícito o explícito mutuo. Conlleva, además, tratándose de una relación sexual humanizada, el preocuparse por el otro y considerarlo un ser único entre todos los demás. Es, justamente, este carácter de individualidad y unicidad lo que propicia la exclusividad de la relación en esos niveles de profundidad y, por lo tanto, lo que garantiza la fidelidad en el tiempo. La vocación para el matrimonio cristiano encuentra un apoyo considerable en esta rica perspectiva de relación humana.

Desde la vivencia del amor, la vocación religiosa y(o) sacerdotal pide una entrega plena al Reino. Además, desde la vivencia del amor, el otro/a íntimo/a es preferencialmente contemplado, cuidado, preservado. La relación con él/ella se mantiene mientras propicie un crecimiento mutuo, o lo que es lo mismo, ayude a madurar o crecer humana, espiritual y vocacionalmente. Cuando la relación asuma un carácter diferente, de centralidad excesiva en sí misma, vaya ocupando cada vez más espacios de las dos personas, disminuya la dis-

[24] Un artículo incluido en este libro ayuda en la reflexión del tema más específicamente desde el sentido o dimensión espiritual.

ponibilidad y la donación, aleje del contacto con Dios, podemos augurar dificultades vocacionales ya presentes o que aparecerán en breve espacio de tiempo. Por más que la persona vocacionada intente relegar al inconsciente los elementos que colisionan con el proyecto vocacional, no podrá desmentir su dificultad práctica para mantener en la relación límites compatibles con la vivencia vocacional. Continuar la relación en estos parámetros no hará más que traer *confusión y sufrimiento para sí y para la pareja,* lo que, en sí mismo, no es una prueba de amor. Analizar las motivaciones de tal actitud sería aconsejable, como medida de superación y de ajuste en esa fase, aunque ello ordinariamente implicará la renuncia a la relación al menos mientras sea clarificada y la persona pueda *disponer de una visión satisfactoria* de su estado afectivo y vocacional.

Para vivir en perspectiva de plenitud la vocación religiosa y(o) sacerdotal, por lo tanto, se necesita *contar con todo lo que hace parte del yo,* orientándolo adecuadamente para los objetivos conscientes que integran la opción vocacional y el proyecto de vida. La sexualidad juega un importante papel, en todas sus dimensiones, en este proceso, dando vida y chispa a las relaciones –pensemos en el impulso–, guiando la comunicación e interacciones –sentimientos–, procurando el sentido y encauzando el comportamiento –valores–. El yo se mueve en una dinámica personal de aceptación de todo lo que de él hace parte y de coherencia en su funcionamiento. El comportamiento así orientado, normalmente, va a revelar un equilibrio y madurez observado con mayor precisión por aquellos más próximos.

Ahora bien, ¿en este contexto vital puede ocurrir la actualización del impulso sexual? Como ya vimos, es

natural para quien está en contacto real con su cuerpo, sentir el impulso y el deseo, por lo que no se puede afirmar que la persona que vive el celibato esté vacunada o algo por el estilo contra posibles momentos de cesión a la fuerza del deseo y a la presión de intensa estimulación sexual. Sin embargo, pienso que, *a medida que avance en su maduración humana y vocacional, ello será más controlado.* Sobre todo, en lo que se refiere al coito o relación sexual, quedará mucho más distante porque es más consciente del proceso que a ello conduce, más convencido de la práctica del amor humanizado en sus relaciones y de la renuncia necesaria que implica el celibato. Entonces, espontáneamente, serán observados límites comunicados, explícita o implícitamente, siempre que se considere necesario. La renuncia a la relación sexual no ocurre, fundamentalmente, por una condenación pura y simple del sexo, o por desconocimiento de su funcionamiento sexual, o por miedo a desarrollar su capacidad de dar y recibir amor, sino por un *convencimiento de ser lo mejor* en vista a la vivencia plena de la vocación como consagrado/a y(o) como presbítero.

Podemos observar en la persona que vive sanamente su sexualidad, desde su vocación religiosa y(o) sacerdotal, un cultivo permanente de su relación con Dios por medio de la oración personal y comunitaria, aceptación plena de su corporalidad, desarrollo de su capacidad de amar potenciando relaciones enriquecedoras, disponibilidad al servicio del Reino traducida en movilidad geográfica y en movilidad funcional, desprendimiento con relación a cosas, cargos, dinero. Esa persona orienta constructivamente su impulsividad y permite que los sentimientos despunten en su horizonte interior, sin mie-

do ni censura porque ellos le revelan una parte de su propia verdad. Consigue postergar la satisfacción de sus necesidades y renunciar, porque es necesario, al compromiso vital pleno con un hombre o una mujer, por causa de valores libremente escogidos. Se mueve en dirección a un suprasentido, Dios, el cual ilumina su existencia, alienta su marcha, le envuelve de cuidados y le manifiesta su amor.

Bibliografía

COMBLIN J., *Cristianos rumbo al siglo XXI,* San Pablo, Madrid 1997.

DOMÍNGUEZ MORANO C., *Creer después de Freud,* San Pablo, Madrid 1995[2].

GRAY J., *El celibato de las mujeres,* San Pablo, Madrid 1997.

HORNEY K., *Conheça-se a si mesmo,* Difel, São Paulo 1984.

LOWEN A., *O corpo traído,* Summus Editorial, São Paulo 1979.

MARTÍNEZ J. L., *Sobre el cuerpo y el espíritu,* San Pablo, Madrid 1998; *Sexualidade e crescimento na vida sacerdotal e religiosa,* Paulus, São Paulo 2000.

SUPLICY M., *Conversando sobre sexo,* Edição da autora, Petrópolis 1999.

Encuentro de reflexión y vivencia

Objetivo: Visualizar la sexualidad en un contexto humano amplio, ayudando a situarse delante de ella, asumirla e integrarla desde la perspectiva vital de la persona célibe.

- Si las personas no se conocen es importante organizar alguna *dinámica sencilla* de presentación y/o conocimiento interpersonal.

- *Introducción:* Para *situarse* en nuestro tiempo, dentro de nuestra cultura, donde las formas de vivir la sexualidad son diversas, generalmente desvinculadas de la influencia de la Iglesia. La difícil situación de los religiosos/as y sacerdotes en un mundo sexualizado.

- *Dinámica:* ¿Dónde se encuentra mi sexualidad?

1. Silencio ambiental y fondo musical suave. El moderador invita a los participantes a cerrar los ojos y les anima a *entrar en contacto con el propio cuerpo,*

recorriendo mentalmente cada una de sus partes desde los pies hasta la cabeza.

2. El moderador *pregunta:* ¿Qué ha ocurrido al llegar a los órganos sexuales? ¿Les has considerado o has pasado de largo? ¿Qué sentimientos despiertan en ti tus órganos sexuales?
3. Ahora, *abriendo los ojos, escriben las respuestas* a las siguientes preguntas del moderador: ¿Qué sensaciones tienes con relación al sexo opuesto? ¿Te sientes especialmente atraído/a afectiva y sexualmente por alguien? ¿En tu edad y desarrollo integral actual qué comportamiento sexual consideras que es el adecuado? ¿Qué inquietudes sobre la sexualidad te gustaría ver aclaradas?
4. *Grupos* de tres o cuatro miembros en los que se dialoga sobre las *tres primeras preguntas del punto anterior,* poniendo en común lo que cada uno considere viable de ser manifestado a los demás.
5. En los mismos grupos *se recogen las inquietudes* sobre la sexualidad de todos los miembros.
6. Puesta en común. Exposición *de las inquietudes sobre la sexualidad* de todos los grupos escribiéndolas en la pizarra y subrayando las más frecuentes. Se señala que se procurará responder a esas inquietudes durante el encuentro.

– *Lectura del texto:*
«Síndrome del deslumbramiento».

1. La lectura puede hacerse *en voz alta,* sucesivamente, mientras los demás la siguen en su propio libro.
2. *Diálogo grupal:* ¿Con qué experiencias de mi vida

coincide la descripción del síndrome del deslumbramiento?

– *Charla.* Comentando el punto:
«Intimidad y amistad».

– *Dinámica:* «El caso de Lourdes».

1. Distribución del texto entre los participantes y *lectura en voz alta.*
2. Un miembro del grupo, *haciendo las veces de Lourdes,* responde a las preguntas de los demás miembros, encarnando al padre, a la madre, a la amiga, a la maestra de postulantes, al psicoterapeuta.
3. Diálogo grupal. ¿En qué se parecen y en qué son diferentes las respuestas de «Lourdes» y nuestras propias respuestas a las mismas preguntas?

– *Charla.* Comentando el punto:
«La influencia sociocultural».

– *Dinámica:* «El caso de Mario».

1. Distribución del texto entre los participantes y *lectura en voz alta.*
2. Cada uno escribe en una hoja: ¿Si tuvieses el poder para *dar un final* al caso de Mario en la vida real, cómo lo terminarías?
3. Diálogo grupal. Comunicación de los *diferentes finales* al caso de Mario.
4. Pregunta del moderador: En cada uno de los finales

que hemos presentado, *¿qué pesa más:* la influencia sociocultural, la formación para la vida religiosa, nuestra propia evolución sexual, el ambiente en el que nos encontramos, «partiendo de mí no podría existir otro final»? Cada miembro *responde por escrito.*

5. ¿Qué *conclusiones prácticas* podemos sacar de esta dinámica?

– *Charla.* Comentando el punto: «Maduración sexual y celibato».

– *Lectura del texto:* «El amor como el fundamento y el sentido del celibato».

1. La lectura puede hacerse en *voz alta,* sucesivamente, mientras los demás la siguen en su propio libro.
2. Diálogo grupal: ¿Qué idea me ha parecido más interesante? ¿Qué parte del texto me gustaría *ampliar* en diálogo con los compañeros/as del grupo?
3. En el grupo se elabora un *mural* (cartulina) expresando, de manera creativa, el *sentido del celibato* para los miembros del grupo.
4. Puesta en común. Mostrar cada mural con su correspondiente explicación.
5. ¿Qué inquietudes sobre la sexualidad no fueron aclaradas durante este encuentro?

– *Celebración:* «Dame de beber».

(Se pueden utilizar símbolos y otros materiales que enriquezcan la celebración).

1. Canto inicial
2. Entrada solemne de la Biblia acompañada de un canto o de una música suave.
3. Lectura: Jn 4,7-30.
4. Breve *comentario.* Jesús se relacionaba tranquila y naturalmente con las mujeres. Algunas le acompañaban, auxiliando al grupo con sus bienes. Tiene palabras de respeto, reconocimiento y amistad para con ellas. La narración de su encuentro con la mujer samaritana está muy de acuerdo con lo que la tradición nos ofrece sobre el trato de las mujeres por parte de Jesús. Esa escena, con otras circunstancias, debió repetirse muchas veces en su vida. En contra de la animosidad de los discípulos, propia de la cultura patriarcal de la época, habla con la samaritana públicamente de cosas importantes. Ni siquiera le censura los cinco hombres habidos en su vida y el sexto con el que vive. La actitud de Jesús en sus relaciones, consigo mismo, con los hombres, con las mujeres y con el Padre nos manifiesta un ser integrado, amoroso, extremadamente maduro.
5. Peticiones espontáneas.
6. Canto.
7. Acción de gracias.
8. Canto final.

– Conclusión y evaluación del encuentro.

Capítulo 3

El encuentro con Dios en el hoy de la vida religiosa y presbiteral

Podemos comenzar poniendo nombre a lo que ocurre a nuestro alrededor, en términos de espiritualidad, o mejor *interioridad* para hablar en clave agustiniana. Donde nosotros estamos, vivimos y trabajamos, vive un tipo de persona, generalmente, con una vida orientada para el trabajo, la adquisición de cosas, quizás para la familia, ... y, *en menor medida, las cosas del espíritu.* La sociedad contemporánea del tercer milenio vive en función de lo exterior, de lo que se manifiesta más que de lo que pueda estar subyacente a los comportamientos y proyectos. Cuando se interroga por elementos que trascienden la realidad material lo hace buscando satisfacer una necesidad o alcanzar un bien inmediato. Esa sociedad, nuestra sociedad, generalmente prescinde de todo lo que no favorezca los intereses económicos y disminuya la tensión por el éxito. Casi podríamos decir, sobre el ser humano de nuestros días, que está abocado a vivir prescindiendo de su dimensión espiritual o, si se prefiere, desconociéndola porque desde el principio se le negó importancia para atender a los intereses mayores de una vida destinada a ser coronada por la realiza-

ción económica y profesional. Es de sobra conocida, y nada extraña por señal, la tan extendida confusión en valores, entre jóvenes y mayores, en nuestros días.

Seguramente nosotros, religiosos\as y presbíteros, nos hemos preguntado alguna vez cómo viven la religión las personas de nuestro entorno vital o laboral. En ellas observamos, así como en muchos de los que se denominan cristianos, que ni se preocupan en tener una práctica religiosa pública a no ser en los grandes acontecimientos familiares, cuando suelen atender a la exigencia social con una presencia protocolar. En el mejor de los casos, esos acontecimientos pueden inquietarles en alguna medida, al posibilitar el contacto con una realidad trascendente olvidada o dejada de lado en su existencia. Otros, no sabríamos decir en qué proporción[1], son fieles cumplidores de prácticas exteriores, pero no sabemos hasta qué punto su religiosidad es una vivencia de la fe. Algunos cultivan su interioridad y actúan movidos por valores de la fe cristiana. *Personas con experiencia de Dios* que orienta y da sentido a su vida personal. Suelen ser personas con pocos autocuestionamientos sobre formalismos, ritualismos, normas y reglas. *Suelen experimentar en sí mismos los efectos positivos de su fe y vivencia de Dios, consiguen ver con claridad el camino a seguir, son consistentes en el placer y en el sufrimiento, capaces de amar, su persona parece sólidamente construida* (Mt 7,24-26).

Entrando en el nuevo milenio y ante el desafío de una «nueva evangelización», estamos intentando salir

[1] Algunos estudios recientes apuntan el índice de 20-25% de creyentes comprometidos, 50% de creyentes no practicantes y el resto indiferentes, de otras religiones, agnósticos, etc.

de un cristianismo de prácticas exteriores, que valoró excesivamente esas prácticas y, posiblemente, las deformó, para un *cristianismo de vivencia de la fe, comprometido y solidario* (Mt 7,20-21).

Podremos preguntarnos: ¿ocurren los mismos o parecidos procesos entre los religiosos/as y presbíteros? Salvando las diferencias obvias seguramente sí, en el contexto de nuestro particular estilo de vida, y de ello podemos dar testimonio cada uno de nosotros a partir de nuestra larga o corta experiencia de vida religiosa y ejercicio ministerial.

1. El comienzo al terminar la formación inicial

Muchos religiosos/as y presbíteros, seguramente, nacimos en una *familia cristiana,* de «cristianos viejos» en el lenguaje popular, donde al lado de la educación básica y la socialización elemental fueron ofrecidos principios claros de religión. Además, existía una práctica religiosa que, en algunas ocasiones más y en otras menos, éramos movidos a aceptar.

Nuestra ida y permanencia en el *seminario menor,* y después en el mayor, supuso una mayor clarificación, una intensificación de orientaciones, prácticas, modelos y vivencias religiosas. De otro lado, el estudio, la lectura propiciaron una mayor solidez a la estructura de la fe. Es verdad que había momentos de oración, particular y en común, se celebraba la Eucaristía, se tenía la oportunidad de la reconciliación y otros actos religiosos. Sin embargo, sobre la estructura personal de fe, no existían parámetros o escalas, y mucho menos evalua-

ciones. Se suponía que *cada uno debería encontrar su manera de relacionarse con Dios, por sí mismo, en común y en la intimidad.* Seguramente esto es lo más relevante de la socialización religiosa en la formación inicial, pero solamente en la medida en que cada uno se lo propuso, lo trabajó y asimiló. Sin desmerecer la *acción del Espíritu* acompañando a los que se esfuerzan por responder a su llamada de madurar en la fe (Ef 2,8-11).

De todas formas, las *prácticas de piedad diarias en el seminario mayor* ya marcaban un hito importante y una obligación considerable, en muchos casos, un estímulo suficiente para promover el encuentro con Dios. Era un elemento más en el que el profeso/a o seminarista debía dejarse conducir, al mismo tiempo que fundamentaba su fe por medio del estudio y las charlas de formación.

Más tarde, al *salir de la casa de formación,* el religioso/a o sacerdote se encuentra con que debe tomar una *postura personal* en asuntos que, anteriormente, no necesitaba reflexionar o ante los que no tenía que asumir una posición; todo ello entraba en el paquete estructurado de la formación inicial. Ahora tiene que tomar una actitud clara frente al trabajo que se le ofrece, la comunidad que integra, los estudios que desea cursar y... *la relación con Dios.* La comunidad en la que vive, seguramente, hace propuestas, pide compromiso en unos temas más que en otros. Sin duda, en lo que es operativo más que en otras cosas, en el trabajo más que en la vida de oración.

La vida de oración se considera, ahora con más fuerza, de foro íntimo, personal, donde lo más que es permitido opinar es si se asiste o no a los actos comunes en la capilla («a coro»). Por lo demás, el «coro» asume en muchas ocasiones un carácter de rutina, mera recitación de palabras y de gestos uniformes que no motivan para participar. *¿Ocurría lo mismo en la formación inicial con la particularidad de que en aquella época se disponía de menos espacio para cuestionar?*

Por lo demás, se hace difícil reservar tiempo, tener ganas para leer algo sobre espiritualidad, teología, vida religiosa, ahora que el trabajo exige otras lecturas. Además, está recién terminada la teología, la formación inicial está a la vista, por lo que «es bueno concederse un descanso de esos temas».

¿Y la *Eucaristía?* Bueno, siempre que se celebre con el pueblo o se concelebre, pues está bien aunque no como norma. Pero, «para celebrar solo... no vale la pena». ¿La *reconciliación?* Ah, sí, es importante, pero uno siempre anda procurando el día y el momento, sin encontrar uno y otro.

¿Qué queda de la espiritualidad cultivada en la formación inicial? Quizás queda lo principal: *experiencia de Dios, que ofrece el convencimiento de que el Señor continúa siendo lo más importante de la vida y a Él se continúa orientando la acción.*

Claro que la vida tiende a estar tremendamente centrada en la misión. En la misión se depositan las habilidades personales, el esfuerzo, la ilusión, el tiempo y el afecto. No es descabellado que así sea, delante de las grandes y pequeñas necesidades que nos solicitan, de las oportunidades que se ofrecen, de las ganas de hacer algo significativo por los demás.

¿Qué pasa, entonces, con ese principal si se permanece en una situación semejante o parecida con la descrita durante años? Bien, para responder concretamente en cada caso tendríamos que hacer de nigromante, pero no resulta descabellado formular un pronóstico genéri-

co e hipotético, de *dificultades crecientes en el lado espiritual* que, fatalmente, acabarán afectando el ajuste y la integración de toda la persona. Las dificultades se referirán no solamente al lado específicamente religioso sino que, progresivamente, irán extendiéndose a los demás valores cuya consecución supone un cierto esfuerzo, privación, superación, sobre todo los valores no directamente implicados en la misión.

En este momento vital, la vocación apenas se cuestiona porque tiene una connotación clara de realización en la misión, algo que atrae y agrada en su ejecución. Pero ello no significa una respuesta adecuada a Quien llama para la misión, como tampoco garantiza que se transite por un camino viable de maduración vocacional. Si la respuesta se centra en el hacer, es parcial. Además, sin escuchar a Quien envía, ¿cómo podemos saber de la conveniencia de lo que hacemos y de la mejor manera de hacerlo? También aquí cabe un pronóstico: *la persona tenderá a volcarse, con cierta rigidez, cada vez más en su trabajo desvinculándose de todo lo que suponga un peligro para la conservación del mismo.*

¿Puede terminarse reconsiderando la *consagración como un valor?* Sí, especialmente cuando se dan fijaciones afectivas revestidas de plenitud y realización. La pasión deslumbra eliminando parte de la percepción, descompone estimulando a tomar opciones apresuradas, no acordes con la propia historia. Ahora, con el abandono vocacional deberíamos preguntarnos hasta qué punto fue ocasionado por la pasión o, más bien, *si la pasión fue el detonante de una situación vital desajustada* de la que no se había tomado conciencia ni se había trabajado en la medida conveniente. Me inclino a pensar,

basado en casos clínicos y otros que he tenido la oportunidad de acompañar, en *la mayor veracidad de la segunda alternativa,* es decir, el religioso/a y presbítero abandona su vocación, no porque no se haya sentido llamado, sino en función de que *no consiguió construir soportes firmes vocacionales* o, lo que es lo mismo, no se construyó como persona o desatendió esa tarea a mitad de camino.

2. Propuesta de TDE (Tarea de desarrollo espiritual)

¿Es posible proponerse una TDE para religiosos/as y presbíteros que terminaron la formación inicial?

La respuesta a esta pregunta constituye el objetivo de nuestra reflexión, o lo que es lo mismo, trataremos de facilitar la iluminación de nuestro caminar espiritual en nuestra particular situación de vida y trabajo.

Comencemos viendo algo básico e importante al principio de nuestra reflexión iluminadora. Se trata de la distinción *entre «religiosidad» y «vivencia de la fe».* La religiosidad se caracteriza por una serie de prácticas y acciones que tienen por finalidad ganar a Dios, tener a Dios de su parte, convencerle, hacerle deudor, socio o cómplice. De esa manera, *la religiosidad intenta aliarse con el poder de Dios y utilizarle en provecho propio.* Esta práctica tiene mucho de manipulación, de magia, poco de vida y compromiso. En este contexto pueden darse *numerosas prácticas de piedad sin que se note en la vida la práctica del amor,* sino todo lo contrario.

La fe es algo muy diferente, es creer en alguien, y porque se cree se es capaz de entregarse. En nuestra fe,

Dios viene al encuentro del hombre y el hombre acoge a Dios. Ese encuentro marca a la persona, notándose, necesariamente, en la vida. *Una vida en la fe es una vida vivida en el compromiso con Dios, en el estar, constantemente, a su disposición.* No como esclavo/a, sino como un ser libre. No por exigencia de una ley sino por el convencimiento del amor. «Porque en Cristo Jesús ni la circuncisión ni la incircuncisión tienen valor, sino solamente la fe que actúa por la caridad» (Gál 5,6).

En la vida religiosa hemos dado por supuesto muchas cosas, entre ellas, que somos gente de oración y que tenemos experiencia de Dios. Pero ello puede no ser verdad si hemos conservado una *permanente actitud inconsciente de evasión,* refugiándonos en el sentimentalismo, o en el ritualismo, o en el praxicismo o en las normas establecidas. ¿Que cómo es mi vivencia de Dios? *Todos, también yo, reflejamos al Dios que llevamos dentro, especialmente a través de nuestras opciones y conductas* más decisivas o comprometedoras.

Por eso, el proponerse la TDE nos lleva a *analizar, profundamente,* lo que ha ocurrido en nuestra historia personal y lo que puede estar *ocurriendo ahora por detrás de los motivos manifiestos,* a los que todos nosotros podemos referirnos al explicar nuestros logros y nuestras actuales dificultades para cultivar la relación con Dios. Una familia de profunda vivencia de la fe, una madre piadosa, un religioso/a ejemplar pueden ser algunas fuertes motivaciones de nuestros logros espirituales. Malos ejemplos pueden estar en la base de algunas de nuestras dificultades para cultivar la interioridad. Pero ellos no explican, ni suficiente ni totalmente, nuestra actual vivencia de la fe. En un proceso de maduración espiritual se hace necesario descubrir la resonancia

que eso tuvo en mí, si conseguí elaborarlo y asimilarlo, de forma que contribuye positivamente en mi actitud básica con relación a la vivencia de Dios. La *postura personal para con Dios* puede teñir de negatividad, indiferencia o positividad, así como de absolutización o empequeñecimiento, motivos manifiestos y experiencias muy variadas. Esa postura, ciertamente, es condicionada por innumerables hechos, favorables y desfavorables, pero no determinada hasta el punto de eliminar la responsabilidad por ella o, lo que es lo mismo, por nuestra actual vivencia de Dios.

Ciertamente, hay *condicionantes externos* poderosos que dificultan o impiden la aproximación del sentido mayor de nuestra vida. Más arriba vimos algunos de ellos, como por ejemplo la realización del trabajo o de la misión o poderosos modelos negativos.

Hay también *condicionantes internos, más importantes,* generalmente disfrazados u ocultos, pero que, con algo de interés y de esfuerzo, puedo descubrir hasta qué punto se encuentran presentes en mi existencia. Ellos son los grandes mantenedores de una postura de rechazo, de inhibición o de acomodación, en otras palabras, de la «presencia ignorada de Dios», usando el lenguaje de V. Frankl, en mi propio yo.

Cito algunos:

1. *Desatención al sí mismo* (self). Olvidarse, vivir ajeno al sí mismo profundo. Alienación de sí. Es una manera de convivir con la realidad interna y adaptarse a la realidad externa, no porque existan obligatoriamente conflictos graves necesitados de encubrimiento o problemas de personalidad o de relación.

Puede ocurrir que falte el interés suficiente, o subsista la culpa de considerarse egocéntrico por prestar atención al sí mismo o, lo que es más frecuente, entre el pánico al procurar desvendar la oscuridad de las profundidades del ser.

2. *Agarrarse a soportes* que ofrecen seguridad y compensaciones (amistades, aficiones, cosas adquiridas...). Cuando la seguridad no encuentra suficiente apoyo en sí misma procura otros soportes para ayudar a mantener en pie el edificio de la propia existencia. Ellos tienden a compensar fallos de la estructura interna, no reconocidos y no elaborados. La compensación, por intensa que sea, siempre es deficitaria, no puede suplir lo que el propio individuo dejó de construir. Generalmente ofrece un contraste con opciones vitales tomadas por la persona.
3. *Cumplir con la comunidad* en actos comunes básicos, no necesariamente todos, y siempre. Tranquiliza la conciencia al tener la sensación de cumplimiento de las reglas. Preocupa la fidelidad más que al proyecto comunitario –en sí mismo indicador de un progreso– a las normas externas, como el horario y actos comunes, rígidas, rutinarias, que no distinguen la variabilidad de situaciones ni comprenden el dinamismo de la vida. Siguiendo un sendero trazado previamente para la comunidad, como orientación y ayuda, la persona cae en la ilusión de no tener que construir su propio camino.
4. *Aplacar la insatisfacción vital* con logros en el trabajo. El trabajo tiene una connotación honorable, de reconocimiento social, de demostración a sí mismo del propio potencial. Obtener éxito en las tareas encomendadas eleva la autoestima, ayuda en la afirmación personal en la propia comunidad. Cuando el vacío interior empuja para la conquista de nuevos espacios y logros en el trabajo, seguramente se está evitando entrar en contacto con el propio ser y las propias dificultades, escondiendo la fragilidad psíquica que subyace a la aparente fuerza laboral que se demuestra. El vacío, sin embargo, no se podrá llenar apenas con éxito laboral.
5. *Considerar innecesario* (no tener tiempo, cosas más importantes o urgentes para hacer, no tener ganas...) el participar en actos comunes orientados para la reflexión y meditación. Es la barrera más exterior y, también, la más definida porque no ofrece alternativas. Mientras permanezca esta defensa para el encuentro consigo y con Dios, va a ser casi imposible aspirar a cualquier proyecto de construcción personal. En esta postura de repliegue espiritual se encuentra implícito, por detrás de los motivos manifiestos, una dificultad personal que dice relación a valores, a experiencia de Dios, a frustración existencial o de vida religiosa. La reacción, materializada en las barreras levantadas, va a impedir la toma de conciencia y el cambio de postura.
6. *No ofrecer la oportunidad a Dios de hablarnos en la intimidad:* siempre en medio de ruido, tareas que realizar, cosas que usar, sin días de retiro, sin ejercicios espirituales. Generalmente se cumple con los horarios de la comunidad, inclusive, los tiempos de oración y de celebraciones. Aunque exista silencio ambiental, en el interior de la persona ocurre un torbellino de pensamientos, impidiendo la profundización en el propio ser, el contacto con Dios. La persona no facilita las condiciones internas mínimas y

Dios no puede ser escuchado. Los días de retiro y los ejercicios espirituales, cuando se realizan, son intelectualizados.

7. *Alzar una barrera entre el yo y Dios.* Un impedimento difícil de imaginar en tiempos de la formación inicial, difícil de admitir y soportar en el momento actual. En este caso existe una actitud de poner límites a la manifestación de Dios en la propia vida. Se exponen motivos a primera vista perfectamente humanos y lógicos para evadirse de revisar conductas y decisiones poco claras o en franca contradicción con los compromisos de vida religiosa/sacerdotal. A Dios se le permite manifestarse mientras no me haga caer en la cuenta de mi ambigüedad e incongruencia. Como eso es imposible, la relación con Él es a distancia, sin contacto apenas. Se considera a Dios exigente cuando la verdadera exigencia nace de la propia necesidad de conservar el estilo de vida.
8. *Vivir cada vez más externamente y menos internamente,* en la profundidad de sí mismo y consigo, «donde habita Dios». De esa manera, es improbable encontrarlo en la oración, en la misión o en cualquier parte. No existe introspección, no se toma conciencia de casi nada que no sea exterior a sí mismo. Entonces predomina la comprensión científica, el discurso profesional, la explicación técnica. Hay que atender a lo inmediato, sin dejarse convencer por los «espiritualistas» que no entienden la realidad cruda y dura tal como es, dicen. Estas personas se encuentran distanciadas de Dios no sólo intelectualmente, sino también, y esto es lo más grave, afectiva y espiritualmente. Se acomodan en una postura horizontal y, generalmente, inmediatista de la vida.

9. *Desacralización* (A. Maslow). El empobrecimiento de la propia existencia por el rechazo a tratar cualquier cosa con verdadero interés y seriedad. Puede alegarse cansancio, experiencias desastradas, culpas de superiores o compañeros/as, mala suerte, el destino... Como si en ellos residiera el motivo real de su falta de cuidado consigo y de dar norte a la propia vida. Puede estar implícita la rabia o rencor contra Dios que no impidió, o no permitió o no ayudó... Así pues, todo da lo mismo, la vida es una porquería, la vocación sería mejor no haberla tenido, la propia persona es alguien digno de lástima. Obedece a un cuadro de grave perturbación neurótica donde la relación con los demás y con Dios está seriamente dañada.

3. Represión de la manifestación de Dios

Los condicionantes externos e internos *imposibilitan que Dios se revele,* que se manifieste en la conciencia y pueda establecer con nosotros su relación de amor y de orientación de sentido. *¿Qué puede estar ocasionando esta «represión» de la manifestación de Dios?*

Dentro de esa anomalía espiritual se dirige la energía para otros compromisos diversos que absorben, no dejan ganas ni tiempo para dedicarse a lo fundamental que es el sentido de la vida. ¿Por qué cuesta asumir la relación con Dios? *Quizá porque sabemos lo que Dios quiere de nosotros pero no queremos ese querer de Dios.*

Normalmente procuramos apartarnos de lo que tememos y aproximarnos a lo que amamos. Si esto es así, *¿por qué no nos aproximamos a Dios? ¿Será que le*

tememos más que le amamos? Es posible que tengamos que salir al encuentro de *ideas y sentimientos básicos necesitados de clarificación* como, por ejemplo, *¿qué idea tengo de Dios?, ¿quién es Dios para mí?*

Así podemos verificar que, en ocasiones, la representación de Dios se ha *ceñido mucho a los conceptos, a las ideas y pensamientos, habiéndose fijado poco en la experiencia,* hasta podríamos decir que ha huido, que ha tenido miedo de la experiencia. Nuestro saber sobre Dios *transformado en pura abstracción,* ideas de otros, párrafos bonitos, afirmaciones lapidarias. Si esto es así, sobreabundan ideas sobre Dios, sobre todo, de forma inconsciente, *la idea de Dios que más nos interesa,* un dios a nuestra medida, no el Dios vivo (Jn 16,1-6).

O es posible que *el temor a su querer haga huir del encuentro con Él* (Jn 14,9). Aquí se estaría temiendo las consecuencias de la experiencia de Dios. Como todo temor desajustado, amplía exageradamente su objeto de miedo, en este caso, los efectos imaginarios del encuentro con Dios. Pero ello indica que no se conoce a Dios y por eso se le atribuyen exigencias múltiples, dolores, privaciones, inconvenientes sin medida. A ello ha contribuido una espiritualidad que hemos arrastrado durante mucho tiempo, cuyos lastres todavía padecemos, basada en el dolor y en la ascesis sin propósito, que trasmitía la imagen de Dios distante, controlador, punitivo que goza con nuestro sufrimiento. Una imagen de Dios *fomentadora de división en la personalidad,* dependencia y patologías psicológicas.

Pero puede también ocurrir que la persona, *encontrándose adaptada en una situación cómoda de vida, rehúya todo lo que pueda desestabilizarla.* Así pues, rehúye la TDE como un esfuerzo progresivo por encontrarse con los valores fundamentales de la existencia, siendo Dios el mayor de todos.

La TDE es un esfuerzo dinámico, supone trabajo personal y búsqueda, interés y sensación de pérdida en algunos momentos, confrontarse con la inseguridad, con la angustia, con el placer y el sufrimiento, sentir la carencia y la plenitud. No todos están dispuestos a arriesgarse en este proceso, más bien pocos escogen la opción del crecimiento, del conocimiento de la Verdad. *Sin salir de la aparente tranquilidad que ofrece una vida acomodada, «a la defensiva», no se puede experimentar el vértigo del riesgo de existir, la brisa suave de la presencia del Espíritu y la intimidad apasionada del otro amigo/a y de Dios* (Jn 21,15-18). No se puede aspirar a una existencia realizada, a la madurez personal, al encuentro de la verdad sobre sí y Dios, a la libertad.

Ahora, haciendo una breve pausa en la lectura, ¿podrías responder, lo más sinceramente posible, a la pregunta que se propone a continuación? Puedes señalar *cuantas alternativas* creas que corresponden a tu experiencia en el momento actual.

Pregunta: Tu contacto con Dios es:

( )	Próximo	( )	Distante
( )	Amoroso	( )	Frío
( )	Frecuente	( )	Espaciado
( )	Personal	( )	Impersonal

Esa pregunta formaba parte de un cuestionario aplicado a religiosos/as y presbíteros diocesanos. Analizan-

do, posteriormente, los resultados me inquietaba sobremanera el siguiente punto: ¿Es posible mantener un contacto «personal», «próximo» y/o «frecuente» con Dios *sin que ese contacto sea «amoroso»?*

Parece difícil que tal cosa pueda acontecer; sin embargo, la mitad de la población de la muestra de mi investigación[2] no escogió la alternativa «amoroso» en su respuesta. ¿Ese proceder estaría *indicando algo referente a la manera de vivir su fe* por parte de muchos religiosos/as y sacerdotes? Personalmente creo que sí. A partir de la/s alternativa/s escogida/s por cada persona podemos vislumbrar el perfil de su relación con Dios. Por supuesto, a *la persona la puede iluminar su respuesta, en alguna medida, sobre cómo se procesa su relación con Dios.* Además apunta elementos sobre el desarrollo de la *capacidad de vivir la intimidad.* Cada una de las alternativas escogidas supone una posición personal en el espacio vital donde también está Dios, cercano o distante, significativo o ajeno, profundo o superficial, presente o ausente. Y podemos ver abiertamente *hasta qué punto nuestro ser está implicado en la relación con Él y cómo esa relación manifiesta las virtudes y deficiencias propias de nuestro desarrollo, madurez, situaciones por las que pasamos y en las que nos encontramos.*

Si mi experiencia es personal, cercana y, sobre todo, amorosa, haré todo lo posible por mantenerla y potenciarla. Siempre acudimos a lo bueno, queremos lo que es mejor. Si funcionamos así, ¿por qué nos cuesta tanto entregarnos al sumo Bien, a la plenitud del Amor? ¿Soy consciente de alguna experiencia de Dios en medio de tantas ideas, conocimientos, teorías sobre Él? *¿El mucho saber sobre Dios me ha hecho ciego y sordo a las señales de su persona?* ¿O es que temo que la aproximación de Dios me haga revisar también el *contexto de mi respuesta vocacional* en el momento actual? Al no sentirme integrado, al estar insatisfecho, *¿considero que Dios es culpable porque me llamó a la vida religiosa y/o al ministerio presbiteral?*

La distancia entre teología y espiritualidad, entre razón y sentimiento, debe ser superada. Con la sola razón y estudio no podremos encontrar a Dios. *Nadie se apasiona de una idea ni entrega a ella su vida. Nos entregamos a una persona que consideramos digna de nuestro amor* (Rom 8,35-39).

Puede que no hayamos tenido una experiencia amorosa y sí *cercana,* lo que no deja de ser una *experiencia real.* Esa experiencia me abre horizontes de profundización, me prepara para una mayor proximidad, siembra en mí el deseo de intimidad con el Señor. *Yo soy capaz de intimidad pero, ¿cómo está siendo mi intimidad con Él? ¿Cómo puede ser?* Ciertamente, mejor que abordar esa pregunta respondiendo desde la lógica o desde mi imaginación, puedo *permitir responder a mi experiencia de cercanía,* por más breve o carente que sea, dejando que el deseo complete la respuesta.

De esta suerte, llego a persuadirme de la relación con Dios siendo, sobre todo eso, *una experiencia que se desarrolla en la vida.* En la vida de todo el ser, sin limitaciones ni divisiones. Una *experiencia holística que*

[2] Investigación realizada con 413 religiosos/as y sacerdotes que trabajaban y vivían en diferentes partes de Brasil, por medio de un cuestionario orientado a estudiar su vivencia sexual. La pregunta anterior forma parte de ese cuestionario. Los datos y análisis de la investigación han sido publicados por el autor en el libro *Sexualidad y crecimiento en la vida sacerdotal y religiosa.*

tiene en cuenta todo el ser que yo soy y que se relaciona con todo el ser que es el otro: el Señor. En ello se basa la importancia del DP (desarrollo personal) para el DE (desarrollo espiritual): ambos se incluyen y ambos se relacionan estrechamente.

Cuando en la experiencia *se verifica el amor de Dios,* se genera la respuesta de amarle. *Sintiendo en la historia de los hombres, especialmente en la propia historia, la presencia amorosa de Dios surge el deseo de depositar en Él el amor* (1Jn 4,16-20). *El contacto «amoroso» es un contacto íntimo, envuelve a toda la persona, revitaliza y enriquece, compromete, hace madurar humana y espiritualmente, responsabiliza por la propia vida y misión.* No separa de los hombres sino que envía con más vigor y coraje. No disminuye la capacidad de amar al mundo y a los hombres sino que intensifica esa capacidad junto con sus manifestaciones. El contacto «amoroso» con Dios es un *diálogo permanente* en el que el amor se traduce en las intenciones, en las palabras, en los gestos, en las acciones, en la espera de una unión más plena y plenificadora. Es sentir en el otro concreto, con nombre propio, la presencia amorosa de Dios, respetarlo, amarlo porque en él amo a Dios. Así, la experiencia del amor de Dios intensifica el amor al prójimo. El amor al prójimo torna más viva la experiencia del amor a Dios.

Ciertamente, el encuentro con Dios supone una *experiencia existencial de Dios.* Para que pueda ocurrir no es suficiente tener la disposición, o la actitud, o las ganas sino que, además, *se necesita dedicación, esfuerzo y trabajo personal* (Mt 16,8-13; 2Pe 1,5-8; 1Cor 3,10-11).

La TDE se sustenta en un propósito básico que orienta, da sentido a todo mi esfuerzo, dedicación y persistencia en el crecimiento integral. Para un hombre o una mujer de fe, ese propósito básico es Dios. Eso significa que *la vida se ve desde su horizonte, el trabajo se dedica a la extensión de su reino, el propio ser tiene su comienzo y su término en Él.*

Viviendo en Él, *con Él construimos* el reino que nos fue dado, a partir de nosotros mismos (Jn 15,4-5).

4. Interiorización y madurez

Ser capaz de interiorización es *ser capaz de entrar en mí,* sin trabas ni barreras, e ir al encuentro del Señor que habita en mi interior (1Cor 3,16; 6,19). La TDE es facilitada cuando, simultáneamente, ocurre la TD orgánica y psicológica. La TDE conduce al conocimiento de la Verdad que es una persona, Dios, en una búsqueda realizada integralmente, con todo el ser (mente y corazón). Pero, ¿cómo se va a dar si soy víctima de fantasmas interiores, o de culpas paralizadoras, o de obsesiones reiterativas, o me siento incapaz de amar por un fuerte bloqueo emocional? En esos casos *no me será nada fácil, no solamente vivir mi fe, sino también vivir mi existencia.* Un *auxilio psicoterapéutico* seguramente me vendrá muy bien, facilitando el despegue de la TD, propiciando así la TDE.

No siempre las cosas avanzan con normalidad en un progreso continuado. Se dan parones acompañados de sufrimiento cuando sentimos que Dios desaparece y tenemos la impresión de estar en el aire, sin puntos de apoyo. La crisis se instala, todo parece tambalearse. A pesar de nuestro clamor al Señor no nos sentimos escuchados, mientras los demás no nos comprenden o no

pueden auxiliarnos. Sufrimos sobremanera la angustia de situaciones dolorosas inevitables, o inesperadas y tremendamente desestabilizadoras. *La relación con Dios, como la relación con los demás, pasa por el conflicto, el sufrimiento y la cruz.* Sin esa etapa difícilmente podría consolidarse, madurar; dejar de ser una relación mágica-infantil o ritualista-descomprometida o racional-distante. Difícilmente *podría llegar al gozo de la superación y de la Pascua.* La *dirección espiritual,* hoy llamada acompañamiento personal, es de gran utilidad en esos especiales momentos de crisis así como fuera de ellos, con el objetivo de incentivar la TDE o la maduración en los valores.

Creo que es importante destacar la *utilidad de los dos procesos de ayuda,* el de la psicoterapia y el de la dirección espiritual, siendo que en unos casos será más útil uno de ellos y, en otros casos, el otro. Sin desechar casos o momentos en los que los dos procesos puedan darse de forma simultánea y complementaria aunque independiente.

Nosotros, religiosos, más que las religiosas, hace tiempo que descartamos la dirección espiritual; todavía no dejamos de ver la ayuda psicológica con una visión distorsionada y estereotipada. *Estamos evitando utilizar, con prejuicio evidente y sufrimiento añadido, dos excelentes recursos que tenemos a nuestra disposición.*

En cualquier caso, utilice o no esos recursos, yo soy el único responsable de la TD personal y, por lo tanto, de la TDE. En condiciones personales normales, puedo *incentivar la TDE* por medio de:

1. *Autoconocimiento y personalización.* Integración del ser: Instintos, deseos, conocimientos, valores, sentido. Supone un trabajarse permanentemente, en cada etapa de la vida, para posibilitar la maduración. Cada fase evolutiva presenta sus desafíos, tareas específicas necesitadas de complementación. Es necesario, pues, prestar atención al sí mismo y querer avanzar en el autoconocimiento, dos requisitos necesarios para la personalización.
2. *Apertura a Dios* sin límite ni condiciones, en la confianza total de hijo/a. Es estar disponible para lo que Él solicite, normalmente, teniendo en cuenta las características personales, preparación, estudios, experiencia que ha de ir al encuentro de las necesidades de nuestros hermanos.
3. *Purificación y fortalecimiento de la fe.* Afrontar los conflictos, las dudas, las dificultades y ausencias de la presencia de Dios. Responde a situaciones difíciles, de prueba o de crisis, en las que no siempre se consigue ver con una visión de fe. Esas pruebas nos hacen reflexionar más profundamente y nos ayudan a madurar en la fe.
4. *Reflexión y oración.* Escuchar la voz de la conciencia, distinguir el clamor del Espíritu, asimilar el querer de Dios. El Señor se revela en nuestra conciencia, apenas necesitamos separar su clamor de los ruidos y reclamos. Eso sólo es posible en la tranquilidad interior proporcionada por la reflexión y la oración. Pero no se trata sólo de oír sino también de acoger su querer.
5. *Lectura de la Biblia, espiritualidad,* VR, que me sugieran pautas de acción. Me ayudan a clarificar los nuevos caminos, a actualizar mi proyecto vital. Son luces que iluminan nuestra existencia y ayudan a comprender el propio proceso. En la Palabra sobre todo,

sentimos la compañía, la orientación y el estímulo propios de nuestro Dios, que es Amor (1Jn 4,8).

6. *Sacramentos: Eucaristía,* celebrada en la comunión con otros, como energía para continuar caminando; *reconciliación* como remedio necesario para las heridas de la marcha diaria y reorientación hacia el norte. Vividos en profundidad, son auxilios preciosos en el proceso de desarrollo espiritual. Si caen en la rutina atienden, seguramente, a una costumbre, a un horario o a un sentimiento de culpa.
7. *Vida llevada a la oración.* Oración encarnada, aterrizada, solidaria, liberadora. No es posible orar de verdad sin que la oración no comprometa en la vida. Quien vive comprometido no dejará de llevar los frutos y las dificultades de su compromiso a la oración.
8. *Contacto personal, cercano, diario con Dios.* Como necesidad primaria del proceso de vivir con sentido. Porque Dios es el sentido mayor de la propia vida no se puede perder el contacto con Él. Un contacto procurado, gratuito, constante pero sin exigencias vanas y sin limitaciones empobrecedoras.
9. *Sentirse enviado en la misión.* Por el Señor que se hace presente en las mediaciones y clama, especialmente, en los más necesitados, en los pobres. Sentir el clamor del Señor en situaciones de carencia de pueblos y personas, de explotación e injusticia, al mismo tiempo que se es capaz de detectar su voz invitando al compromiso liberador.
10. *Proyecto personal,* en todas sus dimensiones (profesional, de casa y lugar, de relaciones, de oración...), como respuesta amorosa al amor de Dios. Se trata de un enfoque adulto de la propia vida, lo que implica asumir la responsabilidad de todo lo que se es y se hace. La persona madura es consciente de sí y, por tanto, responde por su proyecto existencial.
11. *Vivir la fe en la comunidad.* Trabajar por la comunión en la comunidad. *TDC (tarea de desarrollo comunitario), que implica:*

- Oración y discernimiento comunitario.
- Vida comunitaria-testimonial.
- Misión evangelizadora renovada.

La *TDE no puede ocurrir sin la oración,* como práctica habitual para entrar en contacto directo con quien sabemos nos ama. Oración «mental» pero, en realidad vivencial, porque no solamente pensamos sino que, fundamentalmente, sentimos al Señor en nosotros, en nuestra persona, en nuestras relaciones e historia.

Oración de alabanza, de súplica, oración contemplativa donde más que las palabras habla el corazón en el templo de nuestro ser, allí donde podemos recogernos tras cerrar la puerta de nuestra habitación y orar al Padre del cielo (Mt 6,6), allí donde mora el Espíritu (1Cor 3,16-17) y nos enseña a orar como conviene (Rom 8,26-27).

Oración en la vida (Lc 6,12-14; Mt 11,25; Jn 17,1-26), cuando las más diversas situaciones son motivo de oración, son un canto al Señor de la historia (Lc 10,21).

5. De ojos abiertos

Abro bien los ojos para reconocer al *Señor que se hace presente* en el hoy de mi existencia, en situaciones de felicidad y de sufrimiento, en el aparente caos y en la integración, en el logro y en el fracaso. *Su Espíritu me*

anima, me conduce, fortalece mi debilidad, me da valor para enfrentar los miedos, ilumina mi camino. En Él soy capaz de reconciliar opuestos dentro de mí (Rom 7,21-25), aceptarme con mayor serenidad y amplitud, relacionarme con los demás respetando su individualidad. Su amor es un bálsamo para mis culpas y errores, estímulo para cuidar de mí, valentía para ser adulto, visión para percibir en los otros la bondad de su ser persona y la capacidad de querer el bien.

Espero al Señor que *viene a mi encuentro,* algunas veces calladamente en el silencio, en otras ocasiones en medio de la tensión de las preocupaciones y del trabajo. Siempre *me invita a conocerle más,* a sacarle de la profundidad de la inconsciencia, a encontrarme con Él, en el aquí y ahora de mi existencia (1Sam 3,1-21). Ahí, sin defensas, puedo verificar que no exige nada de mí, no me juzga ni me castiga, sino que me invita a *dejarme llevar por una relación de intimidad, de gracia e integración.* Y en Él, invitar a los demás a vivir la misma experiencia. Habiendo experimentado el amor de Dios *no puedo menos que vivir para Él* y dedicarme a construir el reino de libertad, paz, justicia y solidaridad (Lc 15,11-32).

6. Conclusión

Desde el punto de vista de la *salud emocional,* la vivencia de la fe no solamente no representa ninguna amenaza sino que pronostica tasas mejores de equilibrio personal porque ayuda a descubrir el sentido de la vida, a enfrentar las tensiones normales y desestabilizadoras de la existencia, a iluminar los problemas que se presentan.

Desde el *crecimiento del ser* se puede afirmar que la vivencia de Dios favorece la toma de conciencia de los valores fundamentales de la existencia, anima a asumir la propia libertad y a ser responsable de todo lo que le concierne. De la misma manera, se puede afirmar que la progresión hacia la salud psicológica y el ser adulto impulsa la vivencia de valores humanos genuinos, entre ellos la fe en Dios.

Bibliografía

AA.VV., *Oração e compromisso en santo Agostinho,* Fabra, São Paulo 1996.

DOMÍNGUEZ MORANO C., *Orar después de Freud,* Sal Terrae, Santander 1994.

FRANKL V., *La presencia ignorada de Dios,* Herder, Barcelona 1981.

JACKSON ST. A., *El Padre nuestro en san Agustín,* Rev. Augustinus 156-159 (Madrid 1995) 125-137.

MARTÍNEZ J. L., *Deus invade minha terra,* Loyola, São Paulo 1997.

PIKAZA X., *Para vivir la oración cristiana,* Verbo Divino, Estella 1990.

Encuentro de reflexión y vivencia

Objetivo: Los religiosos/as y presbíteros, una vez terminada la formación inicial, ¿pueden proponerse una TDE? La respuesta a esta pregunta constituye el objetivo de nuestro encuentro. Procuraremos conseguir una iluminación entre todos, dentro de un contexto de búsqueda compartida de caminos que puedan ser transitados por cada uno de nosotros en su particular situación.

- Si las personas no se conocen es importante organizar alguna *dinámica sencilla* de presentación y/o conocimiento interpersonal.

- *Introducción motivadora* para facilitar la entrada en la reflexión del tema propuesto: La vivencia espiritual en nuestro contexto socio-religioso. Desde «El comienzo al terminar la formación inicial», hasta «en este momento vital, la vocación apenas se cuestiona».

- *Dinámica:* Distribución del texto: Algunas características del ministro religioso típico. Lectura y diálogo en grupos.

– *Texto*

Algunas características del ministro religioso típico

«Primero, que trabaja mucho y conscientemente. No procura el descanso con tanta frecuencia como las personas de otras vocaciones y no tiene tantos intereses propiamente no vocacionales. Es capaz de dedicarse completamente a su trabajo y sentir un orgullo consciente por ello. Trabaja bajo tensión y, en realidad, tiende a soportar esa tensión durante las 24 horas del día, pues su ocupación no es de las que tienen horarios de trabajo. A veces esa tensión crece tanto que encuentra dificultad para tener vacaciones o aprovechar los festivos sin tener un sentimiento de culpa.

Ese miembro típico soporta bien las responsabilidades. Es meticuloso en asuntos sociales y vocacionales. Tiene un gran deseo de no fallar.

El ministro religioso obedece a la ley del "todo o nada", entregándose totalmente a lo que hace pero con una falta de habilidad para reaccionar parcialmente a las situaciones. Una falta de habilidad de relativización, relacionada con su falta de interés y de amigos fuera del trabajo, unida al hecho de no conseguir gozar lo que la vida ofrece y a la preocupación con fines absolutos.

En la persona en la que existe una gran tensión, un miedo de fallar en pequeñas cosas y una gran preocupación por detalles, sospechamos que también existe una fuerte ambición. De hecho, el ministro religioso típico posee una ambición exagerada.

Está singularmente convencido de que su trabajo es indispensable e importante, como si el mundo dependiese de él. Podemos concluir que la estructura de su ego se perdió en el trabajo. Las personas observan y/o comentan sobre tales individuos: "Se toma todo demasiado en serio" o "lleva el trabajo demasiado en serio".

La tensión, bajo la cual ese individuo trabaja, es indicio de una ambición exagerada. Existe un principio básico según el cual la ambición neurótica está vinculada a algún sentimiento profundo de inferioridad. Una cierta forma de ambición es saludable y normal, como la forma no egocéntrica o la expresión espontánea de las capacidades creadoras del individuo. Esa forma permite períodos ocasionales de descanso. Pero cuando el individuo trabaja bajo tensión constante, comenzamos a sospechar que el motivo son los objetivos de su ego y no un deseo desinteresado de ayudar a las personas. Es decir, puede preguntarse si Dios, al que dice servir, no es una máscara para la glorificación de su ego» (R. May, *El arte del acompañamiento psicológico,* Vozes, Petrópolis 1977, 146-154).

– *Charla breve:* Comentando el final del punto: «El comienzo al terminar la formación inicial».

– *Dinámica:* Vivencia de la fe. Retrospectiva.

1. Vamos a hacer una breve *retrospectiva* de cómo se fue consolidando nuestra fe. Es importante responder de la forma más espontánea posible y por eso no voy a dar mucho tiempo para cada pregunta. Sin embargo, no pasaremos a la siguiente hasta que todos hayáis respondido la actual.
2. En pocas líneas intenta *resumir* cómo era tu religiosidad cuando eras un niño.
3. En la adolescencia cultivaste algunos valores típicamente religiosos (ej.: la Eucaristía los domingos, devoción mariana...). Según tu opinión, en tu caso, ¿cuáles eran los *cinco principales?*

4. Busca *una palabra* que exprese cómo era tu relación con Dios en:

   –el noviciado,
   –la filosofía,
   –la teología.

5. Hoy *tu vivencia* de la fe se expresa en:

6. Ahora vuelve a leer cada una de tus respuestas y observa lo que es común a dos o más; lo que se ha perdido y lo que permanece en el tiempo. Puedes también observar cuándo ha habido retrocesos y en qué circunstancias se ha dado un progreso. Finalmente puedes sacar algunas conclusiones que te ayuden a vivir la fe en el presente y proponerte metas para el futuro. *¡Escríbelas para ti mismo!*
7. Comenta lo que te parezca del ejercicio hecho *con el compañero* que está sentado a tu lado.

– *Charla breve:* ¿Es posible proponerse el desarrollo espiritual?

– *Dinámica:* Texto sobre los condicionantes internos. Distribución del texto, lectura en voz alta y diálogo. Algunas *preguntas* orientadoras: ¿Cuántos de estos condicionantes estaban presentes en la formación inicial? ¿Cuántos están presentes hoy?

– *Charla breve:* Represión de la manifestación de Dios.

– *Dinámica:* ¿Cómo es tu *relación con Dios?*

¿Podrías responder, lo más sinceramente posible, a la pregunta que se propone a continuación? Puedes señalar cuantas alternativas creas que corresponden a tu experiencia en el momento actual.

Pregunta: Tu contacto con Dios es:

( )	Próximo	( )	Distante
( )	Amoroso	( )	Frío
( )	Frecuente	( )	Espaciado
( )	Personal	( )	Impersonal

- Perfil: Descubre el perfil de tu relación actual con Dios. Asócialo a un *objeto* que consiga simbolizarlo. Por ejemplo, *«una carta de correo»* porque indica distancia entre las dos personas, ocurre de vez en cuando, unas veces es personal y otras impersonal y unas veces es cariñosa y otras fría...

- Virtudes y deficiencias: Verifica cómo el perfil manifiesta las *virtudes y deficiencias* de tu estilo de vida, objetivos, desarrollo y madurez.

- Conclusión: El encuentro con Dios es de *toda la persona* y supone una experiencia existencial.

– *Charla breve:* Interiorización. Medios. Oración.

– *Dinámica:* Texto de recursos para incentivar el desarrollo espiritual.

1. Lectura en voz alta del texto. *Silencio* para reflexión. *Diálogo* en grupo.
2. Conclusiones *personales* respecto del desarrollo espiritual. Escribirlas.
3. *Compara* esas conclusiones con las conclusiones que sacaste ayer en el ejercicio «retrospectiva». Haz una *síntesis. Coméntala* con alguno del grupo que sea de tu confianza.

– *Oración:* «De ojos abiertos». Puede rezarse leyendo pausadamente cada participante una frase de la oración. Al final de la misma breve silencio de interiorización. Se puede terminar con acción de gracias espontánea y un canto.

– Conclusión y evaluación del encuentro.

Índice

	Págs.
Prólogo	5
Introducción	9
1. Autoconocimiento y libertad	19
1. Entrando en nuestra casa	24
2. Autodistanciamiento necesario	35
3. Relación consigo y con los demás	40
4. Proceso de humanización	44
5. Humanización y sociedad	49
Bibliografía	59
Encuentro de reflexión y vivencia	61
2. Madurez sexual y celibato	71
1. Descubriendo la propia sexualidad	79
2. Síndrome del deslumbramiento	83
3. Intimidad y amistad	87
4. El crecimiento en el amor	90
5. La influencia sociocultural	97
6. Maduración sexual y celibato	103

Págs.

7. El amor como el fundamento y el sentido del celibato 114
Bibliografía 118
Encuentro de reflexión y vivencia 119

3. El encuentro con Dios en el hoy de la vida religiosa y presbiteral 125
1. El comienzo al terminar la formación inicial .. 127
2. Propuesta de TDE (Tarea de desarrollo espiritual) 131
3. Represión de la manifestación de Dios 137
4. Interiorización y madurez 143
5. De ojos abiertos 147
6. Conclusión 148
Bibliografía 149
Encuentro de reflexión y vivencia 151