

PASTORAL VOCACIONAL - FORMACIÓN INICIAL Y SEXUALIDAD

Promotores vocacionales Agustinos

Junio 2016

1. EL CONTEXTO EN QUE VIVIMOS NUESTRA SEXUALIDAD (POWER)

- **Algunas temáticas y situaciones "nuevas" (?)**

- La trata de personas.
- El abuso sexual infantil.
- El aumento de la violencia de género
- El uso del Viagra también entre los jóvenes.
- El embarazo adolescente.
- La legalización del aborto. "Con mi cuerpo hago lo que quiero".
- La realidad de la familia:
 - La crisis de la familia: rupturas matrimoniales; ausencia de diálogo, etc. AL, Capítulo II, "Realidad y desafíos de las familias".
 - Las nuevas familias "sin papeles"; ensambladas (presentes en nuestras instituciones, también entre nuestros docentes): "el novio de mamá", "la pareja de papá", los hermanos de un lado y de otro; "mi mamá se viste como una gata".
 - "A partir de las reflexiones sinodales no queda un estereotipo de la familia ideal, sino un interpelante "collage" formado por tantas realidades diferentes, colmadas de gozos, dramas y sueños", AL 57.
- La cuestión-ideología del "género". "Yo decido que quiero ser independientemente de lo que sea "diga" mi cuerpo". La madre que le pinta las uñas a su hijo varón, que "cuando sea grande decidirá lo que quiera ser". Amoris Laetitia (AL) 56.
- Nuevos paradigmas en la forma de pensar y vivir la sexualidad. "Banalización" de la sexualidad. Se rompen paradigmas, prejuicios y tabús. Una cosa es ser homosexual y otra pedófilo. ¿Aceptan los padres de un colegio un docente homosexual? No siempre los homosexuales imitan gestos y conductas del otro sexo (son "amanerados", en el caso de los varones), etc.
- Los cambios en la comprensión y vivencia de la masturbación; en la valoración de la virginidad.
- Los escándalos sexuales a nivel eclesial. Casos sonados de fundadores. Complicidad de la Iglesia institución en muchos casos. Conclusión: desconfianza, dudas, recelos, descrédito de los sacerdotes, religiosos y religiosas. Siempre fue difícil creer en el celibato, ¡ahora! Pero esa desconfianza se extiende a docentes y mundo adulto: no se puede cambiar a los niños en las escuelas por miedo a un juicio o a cualquier acusación.
- El desconcierto de los adultos - écomplicidad? Preparan desde muy temprano a sus hijos para que tengan relaciones. Madres y padres que "compiten" con sus hijos e hijas.
- El cuidado como prevención del embarazo, pero sobre todo como una cuestión sanitaria.
- La revolución biotecnológica en el campo de la procreación humana, AL 56.

- **Algunos comentarios**

- El cambio de contexto cultural respecto a la sexualidad es total. ¿Cómo afectan nuestra mirada y nuestra actitud frente a la sexualidad?
- Cuando se propone vivir el celibato no es lo mismo renunciar a algo malo, que a algo bueno, lícito y necesario para ser humano y feliz.
- ¿Cómo se "naturalizan" las costumbres? No por la "Ley Natural" (de origen divino), sino por las costumbres. Y es muy difícil "discutir" lo que es "natural".

- Lo que antes era pecado y/o malo: el sexo, el placer, el cuerpo, ahora es mirado como bueno, necesario, natural.
 - Pocos se confiesan de masturbarse; nadie de tener relaciones sexuales con su pareja sin estar casados. La infidelidad como pecado es tal vez lo que permanece más en la conciencia como pecado.
 - El feminismo, la liberación de la mujer. Lo que posibilita este cambio es la posibilidad de independizar la actividad sexual de la reproducción. AL 54.
 - La crisis de la figura del varón. La irrupción de la mujer en cultura machista. Exige replanteo de *¿quién soy?* para el varón. Se juegan aquí roles, poder, capacidad adquisitiva, etc. La ausencia del varón en muchas familias "monoparentales" y sus consecuencias AL 55.
 - La naturalización de la sexualidad: el parto en familia, el pudor, la exhibición, el culto al cuerpo, la ruptura de tabús.
 - Advertimos, sin embargo, una gran diferencia de criterios, comportamientos y de normas morales en diferentes culturas, sobre todo en el Islam, también en ciertas culturas africanas, en grupos determinados (neonazis), en Asia.
 - ¿Podemos suponer que participamos en América Latina (en los países de los que provenimos) compartimos la misma culturas, criterios, costumbres...)?
 - Más aún, ¿existe la misma comprensión y vivencia de la sexualidad entre generaciones diferentes del mismo país, y entre las clases sociales y/o ambientes rurales y urbanos del mismo país?
 - A pesar de todo ello, de tanta "apertura", "liberación sexual", ruptura de tabúes: la cantidad de disfunciones sexuales, la insatisfacción y la búsqueda de nuevas experiencias, la pornografía, el abuso sexual infantil...
 - ¿De dónde brota tanto "desorden"?
- **Para la reflexión**
- Seleccionar las dos o tres situaciones, cuestiones, problemáticas que más te preocupan y movilizan en relación con la cuestión de la sexualidad hoy.
 - ¿Cómo crees que esto nos afecta a nosotros en nuestra vivencia de la sexualidad célibe?
 - ¿Cómo afecta a las nuevas vocaciones y a su formación?
 - ¿Qué "oportunidad" ofrece este contexto para la vivencia del celibato? ¿Cuál puede ser su sentido profético y su mensaje para el mundo de hoy?

2. MARCO TEÓRICO DEL QUE PARTIMOS - ACORDANDO NOCIONES BÁSICAS

1. Lo importante es amar

- El hombre está hecho para el amor, vive para amar, es feliz si ama y si le aman. Amar exige salir de sí mismo. La sexualidad es una fuerza que nos saca hacia afuera. Somos seres incompletos. Somos una parte separada. Sexo = seccionado, dividido, cortado.
- El ser humano no puede amar sin sexualidad, pues no existe amor humano que no sea masculino o femenino, esto es, sexuado.
- Un gran primer criterio: el celibato no sirve si no ayuda a amar más y mejor. Apunta a liberar el amor (no esposado a una pareja y a los hijos), a un amor inclusivo (a todos, todas, todo).
- Pero siempre será amor humano: hay que amar con cuerpo y alma. El "amarás al Señor tu Dios con todo tu corazón, con toda tu alma, con toda tu mente, con todas tus fuerzas; y el segundo amarás al prójimo como a ti mismo", es el primer mandamiento. Y podría ser el único voto: *el voto de amar*. Enseñar a amar, capacitar para amar, debería ser nuestro principal objetivo.

2. El celibato: una forma de vivir la sexualidad

- Los creyentes que afirmamos la existencia de un Dios creador, y creemos que ese Dios nos ama y quiere lo mejor para nosotros, y todo lo que puso en nosotros es bueno y es para que seamos felices.
- Nuestro cuerpo, la sexualidad, el placer, son definitivamente buenos. La sexualidad es una fuerza, una energía positiva, buena, necesaria, que nos saca de nosotros mismos y nos permite entrar en comunión con los demás.
- Vivimos "sexuadamente" porque somos "varones" y "mujeres".
- El celibato por el Reino no nos hace asexuados sino que es una propuesta de vivirla de otra manera.
- ¿Es posible hoy? Tantos escándalos nos cuestionan ¡Hay gente que la vive y es fecunda y feliz! También en otras religiones y culturas. A veces más que los escándalos nos cuestionan los abandonos y de gente grande, probada, "modélica".

3. La pulsión sexual es buena y necesaria y todo lo que tiene que ver con ella: el cuerpo, el placer.

- Pero existe la posibilidad de que la vivamos "desordenadamente". Se transforma en fuente de opresión, de abuso, de dolor; se instrumentaliza el sexo en función del dinero (trata de personas, pornografía, etc.)
- En cierto lugar se tocan la pulsión del poder y la pulsión del tener, con la pulsión sexual. Muchas veces se canaliza la pulsión sexual en el afán de poder y en el acumular cosas.
- La pulsión sexual debe ser "educada", integrada, orientada, como tantos otros aspectos de la vida humana. Lo "instintivo", lo "natural", también se educa. Por ejemplo el comer, la expresión de nuestras emociones (sean de cariño o de agresividad), etc., también la sexualidad.

4. El placer es bueno

- Porque es un buen invento de Dios al crearnos, asociar el placer a la sexualidad (y a muchas otras cosas).
- Pero, ¿es siempre el placer inmediato el mejor?
- ¿Cuánto daño nos hará no saber postergar la gratificación? ¿No ser capaces de resistir la falta de gratificación inmediata
- EL PRINCIPIO DEL PLACER quisiera una satisfacción inmediata, pero no esto no es automáticamente sano.
- EL PRINCIPIO DE REALIDAD enseña a aprender a esperar, posponer, sin reprimir, sin descuidar el mensaje que para mí puede tener determinado impulso, deseo, necesidad, tensión.

5. No identificar lo sexual con lo genital

- La sexualidad es una dimensión fundamental de nuestra vida afectiva y relacional. No podemos vivir sin la sexualidad. Expresarla es un derecho y un deber.
- Pero no así la genitalidad. Los órganos genitales pueden ser prescindibles. Yo no soy más hombre o mujer por tenerlos o no, o por ejercitarlos. La mujer cuando ya no tiene su ciclo o cuando se sufre una extirpación, no se es menos persona, no es menos mujer... Ni tampoco dejo de sentirme atraído por una mujer o un varón; ni dejo de actuar y relacionarme como mujer o varón...
- Por tanto: reducir la sexualidad a lo genital. Es un gran error y nos hace mucho daño. Lo genital es una dimensión de la sexualidad, pero no lo es todo.

6. No se puede vivir sin intimidad

- "No es bueno que el ser humano esté solo, voy a hacerle una ayuda adecuada", Génesis 2,18.
- No hemos hecho voto de soledad ni de aislamiento.
- Necesitamos compartir con alguien lo que nos pasa, lo que sentimos, nuestros miedos, proyectos, heridas.
- El ser humano siempre es un ser "en relación con". Necesitamos del "otro", de la "otra".
- "Y creó Dios al hombre a su imagen, a imagen de Dios los creó; varón y mujer los creó". Génesis 1,27.
- "Ya no se distinguen judío y griego, esclavo y libre, hombre y mujer, porque todos ustedes son uno con Cristo", Gálatas 3,28.
- La VR está desafiada a trabajar para construir nuevas y sanas relaciones: entre todos los seres humanos, entre varón y mujer, entre las culturas, entre las generaciones, etc.

7. La sexualidad tiene múltiples dimensiones:

- Dimensión biológica - lo corporal (dentro de lo cual lo genital es una parte).
- Dimensión psicológica: la identidad sexual y la orientación sexual. La mente como el "órgano sexual más importante". La cuestión del "género".
- Dimensión afectiva: en el ser humano la sexualidad está profundamente vinculada con los afectos, con el amor. Se puede tener sexo sin amor. Pero lo que necesitamos es "sexo con amor". Necesitamos compartir la intimidad, experimentar ternura, cariño, aceptación incondicional. No podemos prescindir de todo esto. Sí podemos prescindir del ejercicio de la "genitalidad".
- Dimensión cultural: en cada cultura puede variar la forma de comportarse, de sentir, los determinados roles propios de cada género, el modo de relacionarse, de vestirse, etc. El machismo y el feminismo. La crisis de la identidad del varón con la "aparición" de la mujer.
- Dimensión ética: ¿qué está bien, qué está mal? ¿Cómo se puede y debe usar...? Siempre hubo normas al respecto. Todo era pecado grave. Hoy día, está todo bien?
- Dimensión religiosa: el sacramento del matrimonio - Las bodas de Dios con su pueblo, etc.

8. La orientación sexual

- "Orientación sexual" = hacia qué sexo se orienta la propia sexualidad: hacia un varón, hacia una mujer, hacia ambos (bisexual). Se dice que "hay tantas orientaciones como personas".
- La orientación sexual no presupone una determinada conducta o comportamiento sexual. Se puede ser "heterosexual" y promiscuo, desequilibrado sexualmente, pedófilo, etc. Y se puede ser homosexual y casto, no promiscuo, etc. Y también al revés.
- Una cosa es la "orientación sexual" y otra la "conducta sexual".

9. La identificación sexual

- "Identidad sexual" = se refiere al sentimiento de identificación con un determinado género (masculino o femenino).
- Alguien que *biológicamente es "varón"* puede "sentirse varón"; o bien "sentirse mujer" en un cuerpo de varón. Y a la inversa: alguien que *biológicamente es "mujer"*: puede "sentirse mujer" o "sentirse varón" en un cuerpo de mujer.
- La falta de "coherencia" entre el sexo con el que uno se identifica y el sexo biológico es un tema muy problemático, que genera mucho sufrimiento. Mucho más que la *orientación sexual* que se tenga, por más difícil que sea ésta de vivir en determinada sociedad.
- Porque la persona vive un conflicto que intentará disimular: en los casos extremos a través de una "operación de cambio de sexo." El travestismo es característico de este tipo de "falla" en la identificación.

10. El órgano sexual más importante es el cerebro

- Porque es el gran centro de control. La computadora central desde donde se maneja todo.
- Porque los conceptos falsos, las creencias que se nos metieron o se nos han metido nos condicionan. Lo mismo que los complejos, la falta de autoestima, los miedos, etc.
- Porque en la sexualidad los pensamientos, las fantasías, las imágenes son fundamentales para la excitación y para que la energía sexual se despierte, o para que se reabra; y para que se vehicule adecuadamente y satisfactoriamente o no.
- Pero también hay que saber que cuando se desencadenan los humores, los mecanismos biológicos, las hormonas, en determinado momento la "excitación sexual" hace que el cerebro se "desconecte", que la voluntad pierda fuerza y, por supuesto, la libertad y la capacidad de dominio de sí se anulen. "Se pierde la cabeza".

11. El segundo "órgano sexual", en importancia, es el "tacto"

- Por el *tacto* hemos recibido las primeras caricias y hemos sido acogidos en la existencia. El "contacto" nos liberó de la soledad, de la angustia, y nos brindó la seguridad básica que necesitamos para desarrollarnos como personas sanas.
- Por el tacto se multiplican nuestras posibilidades de gozar, sentir, disfrutar.
- El tacto permite el goce de la caricia, del beso, del abrazo, del "mimo", del "juego erótico" que multiplica las posibilidades de disfrutar del placer sexual. El sentido del tacto "desparrama" la sexualidad por todo el cuerpo.
- La mujer tiene más desparramado por todo su cuerpo la sexualidad, mientras que el varón tiende a centrarse más en lo genital.
- Por el tacto podemos reconocer (cuando ha sido bien "educado") cuando "nos tocan" con agresividad, indiferencia, amor, abusando o usando de nosotros (buscando placer...)

12. Reprimir = negar, no es igual que "renunciar"

- "Reprimir" = "negar la existencia de" nuestra sexualidad es lo peor que podemos hacer para vivirla saludablemente. Siempre es malo desconectarse de las propias necesidades.
- Otra cosa es "renunciar a ejercitárla" por una determinada razón, "encauzando", "sublimando" la pulsión sexual hacia otras metas.
- A muchas cosas debemos "renunciar" en la vida; eso no significa que las "neguemos". Sino lo hacemos por un bien que para nosotros es mayor. Ej.: una madre que renuncia a dormir o a comer para cuidar o alimentar a su hijo.

13. Reflexión personal y compartir

- Formación recibida: Aspectos positivos y carencias.
- Las dificultades y las nuevas situaciones que tuve que enfrentar en el camino. Desafíos.
- ¿Cómo voy integrando hoy mi sexualidad? ¿Cómo voy viviendo mi opción por el celibato? ¿Qué es lo que más me ayuda a vivirlo con alegría y a sentir que mi vida es fecunda?

3. Dificultades que se afrontan en la formación: PRESENTACIÓN DE LA CUESTIÓN DE LA AFECTIVIDAD Y SEXUALIDAD EN LA FORMACIÓN

1. La importancia del tema:

- "Muchos de los fracasos y de los fallos en la vida religiosa son efecto de una falta de la debida madurez psicológica y afectiva (PC 12; OF 33)."
- No son pocos los errores o desaciertos de los formadores que vienen de la inadecuada visión de la persona humana; en otras palabras, de una antropología incompleta o dualista".
- El equilibrio afectivo. La madurez emotiva y psicológica es indispensable; sólo así el formando podrá dedicarse de una manera clara y continua al trabajo de la formación en la VC. Si tiene situaciones familiares, afectivas o sexuales complicadas sin resolver, difícilmente podrá centrar sus energías en su proceso de formación.

2. La formación de los formadores:

- Supone que hayamos trabajado el tema a nivel personal, elaborado e integrado nuestra propia historia afectivo-sexual, y nos hayamos trabajado suficientemente a nivel de nuestro autoconocimiento, etc., para evitar proyecciones, transferencias, etc. Que no le tengamos miedo al tema, que podamos abordarlo con naturalidad, etc.
- También supone que manejemos suficientemente bien los conceptos de sexualidad en todas sus dimensiones, que estemos al tanto de las nuevas problemáticas, situaciones y discusiones que hoy se plantean a nivel ético, social, político (identidad sexual, orientación sexual, transgénero); bastantes elementos de psicología, nociones básicas acerca de los indicadores de salud o enfermedad mental, elementos de biología, etc. ¡Y recurrir a expertos!
- Puede haber bastantes candidatos que hayan tenido más "experiencias sexuales" que nosotros, sin embargo muchas veces tiene asombrosa ignorancia sobre esta cuestión.

3. Las orientaciones de la Iglesia respecto a la admisión de candidatos insisten sobre todo en la madurez/equilibrio afectivo más que en la misma orientación sexual (no prohíbe la admisión de candidatos con orientación homosexual)

- Es importante tener claros los criterios para evaluar esa madurez.
- Hoy en día, dado que nos toca vivir nuestra vocación muy a la intemperie, es más necesario que nunca la madurez y el equilibrio afectivo.
- ¿Es necesario, imprescindible, conveniente, un test previo? ¿Cuál es su sentido y objetivo? ¿Cuándo hacerlo? ¿Cómo usarlo?
- ¿Cuántas de estas características/competencias hay que tener antes de entrar? ¿Cuáles hay que ir formando en el camino, en el contexto del proceso vocacional, en la misma comunidad, porque "afuera" será muy difícil que las adquieran?
 - ✓ Si tiene que ganar en responsabilidad y madurez, tal vez sea bien que permanezca "en el mundo", demostrando y demostrándose que es capaz de sobrevivir y ganarse la vida.
 - ✓ Si tiene que ganar en habilidades o competencias que hacen a la relación con los demás, probablemente sea mejor que madure en comunidad.
- Señalo algunas que me parecen particularmente importantes:
 - ✓ Aceptación, respeto y atención adecuada al propio cuerpo: cuidado de la salud, higiene, aseo personal. ¿Deporte - ejercicio físico? ¿Comidas? ¿Hay enfermedades que inhabilitan? ¿Adicciones actuales y/o pasadas?
 - ✓ Autoconocimiento: percepción objetiva de sus fortalezas y debilidades; lucidez sobre su historia y heridas.
 - ✓ Juicio recto: capacidad de leer, valorar, apreciar situaciones con objetividad, superando deseos personales, proyecciones, mecanismos de autodefensa.

- ✓ Rectitud de intención - honradez - transparencia - motivación firme y honesta (aunque no necesariamente sea del todo "pura"). Capacidad de expresarse de manera sencilla, clara y sincera.
- ✓ Buena voluntad y disposición para adaptarse, cambiar de actitud, dejarse ayudar (aquí puede influir la edad). Apertura. Deseo y capacidad de entrar en un proceso de discipulado. ¿Puede obedecer de corazón cuando no se hace lo que a él le gusta o prefiere?
- ✓ Responsabilidad: capacidad de asumir compromisos y hacerse cargo de sus decisiones. Que tenga palabra. Esto se prueba y comprueba en la vida cotidiana. Cómo se hacer cargo de sus tareas, obligaciones, servicios, etc. La fidelidad a la palabra dada.
- ✓ Capacidad de trabajo. Tiene que estar claro que quiere y puede trabajar. Así de sencillo. "Ora et labora". No es la VC un refugio de vagos. Con esto tienen que ver cosas muy importantes como la capacidad de sacrificio, de perseverar en el esfuerzo, la constancia. La "fuerza de voluntad". El empleo responsable del tiempo.
- ✓ Madurez para las relaciones interpersonales: cómo se integra al grupo, cómo lo valoran sus compañeros. ¿Sabe escuchar? ¿Sabe dialogar? ¿Tiene empatía? ¿Es misericordioso y comprensivo? ¿Supera timideces que impiden una relación sana? ¿Dependencias malsanas, celos, envidias...?
- ✓ Capacidad de soledad.
- ✓ ¿Conductas o actitudes machistas, homofóbicas?
- ✓ ¿Existen otras patologías invalidantes de la vocación? ¿Cómo detectar un pedófilo?
- ✓ La libertad. Es condición de validez de un voto y/o compromiso. ¿Tiene capacidad de autonomía (como todos lo hacen...)? ¿Tiene personalidad? A veces es preferible un "rebelde a alguien demasiado "manco" (que nos da menos trabajo). Capacidad para hacer críticas constructivas.
- ✓ Capacidad de superar el fracaso, los desengaños, reconocer errores, etc., sin desmoronarse, sin deprimirse.

4. La madurez afectiva, por tanto, afecta no sólo la posibilidad de vivir el celibato con madurez y alegría, también afecta:

- Las relaciones comunitarias: la posibilidad de vivir en comunidad y construir comunidad.
- La entrega apostólica.
- Y la posibilidad de hacer un camino espiritual: el camino de DESCENTRAMIENTO DE SÍ --- AUTODONACIÓN --- ENCARNACIÓN.

5. Compartiendo mi experiencia:

- Muchos candidatos llegaron sin suficiente trabajo a nivel de la dimensión humana. Con grandes carencias afectivas, con adicciones, sin un suficiente autoconocimiento (si hubo test previos no se trabajaron con los candidatos), sin un suficiente autodominio de sus pulsiones (agresividad/situaciones de violencia, sexualidad, posesividad...)
- Algunos llegaron "de segunda mano", sin sanar su pasado, sin transparentarlo, instalados en el engaño. Con situaciones morales graves y/o complicadas que saltaron en el noviciado o después.
- Con alguno hubo que comenzar casi de cero con trabajo terapéutico a niveles muy profundos. Y con varios hubo que hacer los test que no se hicieron en el prenoviciado. Siempre de acuerdo con los formandos y sus Unidades, porque en este momento es difícil presentarlo como algo "obligatorio".
- No todos los casos de dificultades provenientes de inmadureces afectivas tuvieron que ver con la orientación sexual. Varios tuvieron que ver con situaciones familiares complicadas, abusos, situaciones de extrema pobreza, limitaciones psicológicas (noviecitos con mínimos de capacidad intelectual, de aceptación y amor a sí mismos...)
- Los casos de novicias con orientación homosexual fueron numerosos.

- ✓ Algunos de ellos no manifestaron el deseo de ser castos. Ejercitaron su sexualidad en el mismo noviciado, a veces con otros novicios. En cuanto conocimos estas situaciones se retiraron solos (en amable diálogo con ellos) y/o fueron invitados a retirarse.
- ✓ Otros, cuya orientación sexual homosexual conocimos los formadores, fueron aceptados a sus votos, y la mayoría luego dejaron la Congregación.
- ✓ Alguno ha perseverado y se le ve feliz en su vocación.
- Respecto a la orientación homosexual es muy importante tener una política común y una adecuada preparación del candidato, del formador, de la comunidad:
 - ✓ Complicó mucho la falta de unidad de criterios entre las Unidades, tanto en cuanto a:
 - Admitir o no candidatos con orientación homosexual;
 - Cómo situarse en la comunidad frente a este tema: explicitarlo en la comunidad o no.
 - ✓ Vivimos en un contexto machista, lo cual supone preparar también a los candidatos con orientación heterosexual, para evitar chistes y comentarios homofóbicos.
 - ✓ Desde luego que se perdió muchísima energía, tiempo, dinero, en trabajar temas que no son propios del Noviciado. Puede ser que en algún caso los problemas salten justo en el noviciado porque es un tiempo de mayor introspección, hay más oportunidades, se gana en madurez y se consolida el yo lo que permite hablarlo, hay "feeling" con el formador... Pero en muchos casos fue negligencia en el trabajo previo en el prenoviciado, falta de clarificación y de conocimiento de los candidatos.

6. Dialoguemos:

- ¿Alguna reacción, comentario, pregunta, observación, información...?
- Otras problemáticas afines al tema que estamos abordando...
- ¿Cuál es tu postura personal y la postura de tu Unidad respecto a la homosexualidad? ¿Hay algún tipo de situación personal que inhabilite para ser aceptado como candidato en tu Unidad?
- Algunas líneas de acción compartidas que puedan surgir a partir de estas reflexiones...

- 4. CRITERIOS EDUCATIVO-PASTORALES - ¿CÓMO AYUDARNOS A VIVIR NUESTRA SEXUALIDAD SALUDABLEMENTE?**
 - 1. Trabajando para integrar lo afectivo y lo sexual; y para no confundir o identificar lo sexual con lo genital**
 - a. "Desafío particularmente importante para los varones, aunque hoy día las mujeres..."
 - b. Superar los condicionamientos culturales que exacerbaban la búsqueda del placer como un fin en sí mismo. El marco de la cultura hedonista.
 - c. Lograr tener una mirada positiva, abierta e integral (holística) de la sexualidad.
 - d. La integración de las experiencias sexuales del pasado: casos de abuso sexual, vida de pareja, relaciones casuales.
 - 2. Percibir y sentir positivamente el propio cuerpo**
 - a. Estar "reconciliado/a con él", sentirse a gusto en él, aceptarlo, conocerlo, respetarlo...
 - b. ¿Cómo se trabaja el cuerpo en la formación? ¿Deporte? ¿Danza? ¿En la oración? ¿Tai Chi?
 - c. Y también haber asumido, sentirse reconciliado y vivir sin conflictividad la propia identidad sexual y orientación sexual.
 - d. Poder asumir con serenidad que cada persona tenemos lo masculino y lo femenino, y que estamos llamados a integrar "ánima" y "animus". Ayuda a superar actitudes homofóbicas.
 - 3. Aprender a descifrar los "mensajes" que se esconden en los movimientos genitales, en los impulsos biológicos, en los estados de ánimo, en los sentimientos.**
 - a. Ser capaz de actuar siempre de acuerdo a las grandes opciones que se han hecho en la vida (procurando ser "íntegros").
 - b. Crecer en el autoconocimiento. Saber poner nombre a los movimientos interiores. Y poder detectar las necesidades insatisfechas.
 - c. Saber discernir los movimientos y deseos (normales) de la carne, de las necesidades básicas insatisfechas.
 - 4. Desarrollar una sana autoestima, un buen grado de aceptación de sí mismo**
 - a. Porque es la condición primera para poder cuidarse bien, para tratarse bien, para no autoagredirse.
 - b. Y para poder respetar y cuidar a otros y otras.
 - c. La autoestima no equivale a auto-centración o auto-referencialidad.
 - 5. Poder expresar los sentimientos**
 - a. Expresar el amor, la ternura, el afecto, con gestos concretos de cariño.
 - b. Aprender a hacerlo, tanto verbal como físicamente, de formas que sean apropiadas al tipo de relación y que sean coherentes con la forma en que hemos decidido vivir nuestra sexualidad.
 - c. También ha aprender a expresar adecuadamente la rabia, la tristeza, la frustración. Puede ser en forma verbal o corporal.
 - d. La represión de los sentimientos es una "bomba de tiempo".
 - 6. Poder disfrutar de "intimidad" con personas de ambos性es**

- a. El "aislamiento" (no la "soledad") es un gran enemigo para una vivencia saludable de la sexualidad y del celibato.
- b. También tener la capacidad de estar solo cuando sea necesario o cuando yo lo decida. Y disfrutar de ello.
- c. Es necesario cultivar la amistad. Es necesario cultivar la amistad. Dentro de la comunidad, fuera de la comunidad, la relación con la familia.
- d. Riesgos: celos, amistades excluyentes, etc.

7. Poder hablar con alguien de lo que le pasa, de lo que siente, de los miedos y deseos, pecados, etc.

- a. Nada más sano y liberador como compartir esta dimensión de nuestra vida. "Todo lo que se saca a la luz puede ser iluminado" y pierde "poder" sobre nosotros, podemos "manejarlo".
- b. Aunque cueste, es definitivamente indispensable la transparencia en estos asuntos.
- c. ¿Cómo orientar y acompañar? El respeto por el fuero interno. La distinción entre sacramento de la reconciliación y acompañamiento.

8. Encontrar formas de placer saludables, congruentes con la opción que uno ha hecho.

- a. Aprovechar todos nuestros sentidos: caminar, bailar, jugar, hacer deporte, contacto con la naturaleza, respirar bien, oler, abrazar (aprender a tocar).
- b. Saber divertirse con otros, saber descansar, pasear, saber comer y beber; el arte-visitas a museos, algún hobby, cuidado del jardín, la lectura, etc.
- c. Poder disfrutar lo que da placer. Sin absolutizar su búsqueda. Integrándolo dentro del propio "marco valorativo". Jesús no fue un "estoico", ni un faquir, ni Juan Bautista.
- d. ¿El placer de orar? ¿El placer de trabajar? ¿El placer de servir?
- e. ¿Las desviaciones más comunes y frecuentes? ¿Cómo encaramos la cuestión de la masturbación, el uso de Internet y la pornografía, etc.?

9. Haber optado libremente por vivir la sexualidad como célibes.

- a. No impulsados por el miedo, o por el temor a la sexualidad o al otro sexo. Ni por la incapacidad de amar y/o la minusvaloración del matrimonio o de la vida laical.
- b. Ser libre supone no ser manejado ni por los instintos y pulsiones interiores, ni por los estímulos sociales (hoy día hiper estimulación).

10. Estar atentos al conjunto de la vida

- a. Tratar de que la vida sea *armónica*. Oración, trabajo, pastoral, estudio, descanso y esparcimiento con la comunidad, etc.
- b. Tener en cuenta cómo las dificultades suelen presentarse cuando algo en la vida funciona mal: no sentirse bien en la comunidad, experimentar dificultades en la acción apostólica, sentirse solo, no parar para descansar, estar tensos o estresados, experimentar el fracaso en los estudios, abandonar la oración, etc.
- c. O sea: cuando la vida se descompensa y hace agua por algún lado.

11. Ejercitarse en una necesaria "higiene física, mental y social"

- a. Se necesita una dosis de ascesis, de vigilancia, "reglas de precaución". No se puede ser ingenuo, ni confiar de modo excesivo en las propias fuerzas.
- b. Atención a la alimentación, el descanso, el alcohol; lo que se mira, lee, imagina: higiene mental.

- c. Las relaciones sociales, las conversaciones, los chistes. Hay "Betanias" (espacios sagrados de realimentación afectiva) y "Babilonias" (redes sociales, ambientes, que nos conducen al mal).

12. Tener un "marco valorativo" adecuado

- a. Formar la conciencia moral. No todo es "pecado grave". No todo está bien. Ni todo hace bien.
- b. En este campo nos han llenado de escrúpulos. Hay que saber ponderar bien para hacer el juicio moral justo. Atención a quienes serán futuros confesores, educadores y acompañantes espirituales.
- c. El permisivismo tampoco ayuda a madurar.

13. El desarrollo de la vida espiritual, de la relación personal con Jesús, de la intimidad con Él

- a. Crecer en la capacidad de estar solos, de hacer silencio; de estar en contacto consigo mismo; combatir la ansiedad y ganar en paz interior.
- b. Jesús es el gran modelo de cómo se vive la sexualidad como célibes. No fue una persona "reprimida": gozó, tocó y se dejó tocar, abrazó, tuvo amigos / as, amó hasta dar la vida.
- c. Para el religioso la motivación definitiva para hacer esta opción es haber recibido el "don" de seguir a Jesús en su opción por el celibato por el Reino. Ese don viene acompañado por la gracia y la "competencia" para vivirlo con alegría y fecundidad.

14. Para la reflexión personal y grupal

- a. A partir de todo lo escuchado, reflexionado, compartido, ¿hay algún cambio que tú creas que deberíamos hacer en la pastoral juvenil y en la formación inicial?
 - ¿Qué elementos de nuestra praxis, que actividades y criterios favorecen la madurez psicosexual de los candidatos?
 - ¿Qué prácticas, estructuras, criterios, incluso planes, la dificultan o impiden?
 - ¿Cuáles son las insistencias más importantes y/o urgentes que deberíamos hacer, proponer, implementar?
- b. ¿Alguno de estos criterios te parecen más difíciles de implementar en tu labor de pastoral vocacional o de formación inicial, por falta de capacitación, de tiempo, por resistencias culturales y/o heridas en los jóvenes?