

SEGUNDO BLOQUE

**DIMENSIÓN AFECTIVA Y
MANEJO DE LA SOLEDAD**

MADUREZ: Capacidad de

AMAR

Sin manipulaciones
Sin posesividad
Sin dependencia afectiva
(servilismo)
Sin dominación.
En SERVICIO como
consecuencia de la
GRATUIDAD recibida.

TRABAJAR

Asumiendo la responsabilidad
de nuestros actos.
Sin justificarnos. Sin echarle la
culpa a los demás o a las
circunstancias.
Sin AUTOENGAÑARSE

- La gran intuición agustiniana: situar el amor en el centro de la vida (Conf 13, 9, 10). El amor es nuestro peso, la fuerza de la gravedad que nos inclina un lugar u otro.
- Dos tareas fundamentales que determinan el crecimiento personal: formación para la relación con uno mismo (formación para la soledad) y formación para la relación con los demás (formación para la vida en comunidad).

Tres realidades que permiten evaluar el mayor o menor grado de la madurez masculina:

- La importancia de la mujer en la propia vida como ser complementario.
- Una afectividad madura pasa por el descubrimiento, valoración e interpretación del otro sexo. En ello es fundamental otorgarle constantemente el sentido teológico. Sin esta perspectiva el celibato puede reducirse a un comportamiento práctico que hasta admite el lenguaje corporal, siempre que vaya unido a la aceptación del límite: la *tercera vía* defiende el lenguaje sexual entre célibes con tal de no llegar a la penetración. Justificación y autoengaño de las situaciones de doble vida. Ponerle nombre a lo que se está viviendo (amistad o enamoramiento).

- La necesidad de una higiene mental que va a tener importancia en el mundo de los pensamientos, sentimientos y deseos...
- Internet (Giuseppe Crea) puede ofrecer una mayor atracción que los momentos comunitarios y el apoyo social que recibe el religioso usuario puede satisfacer más su necesidad de relación. No hay que confundir la prudencia con el puritanismo o el miedo. Perfectae caritatis 12 : medios naturales que favorecen la salud de alma y cuerpo. Regresamos a la *asecesis* y *autodominio*.
- El salto de la acumulación de miedos a la eliminación de límites.
- La supresión de los límites lleva al desbordamiento y la invasión. Desbordamiento: publicidad de los sentimientos más hondos, relación superficial con múltiples personas, "las buenas villas hacen buenos vecinos" Poeta Robert Frost.

- La sexualidad es más que la genitalidad.
- Totalidad de nuestra energía para estar vivos y relacionarnos con los demás.
- Energía abarcadora de nuestro interior, experimentada como una "necesidad imperiosa de superar nuestra finitud", expresada en nuestro impulso de amar, comunidad, amistad, familia, afectos, totalidad, creatividad, regocijo, gozo, humor, autotrascendencia. La energía interior que incesantemente funciona para que no nos sintamos solos (Rolheiser, 1999).

- Dios es un Dios relacional, y ha elegido hombres para entrar en relación con ellos. Dios nos da tanto la energía espiritual como la energía sexual. En último término tienen un último propósito: la unión con Él y con los demás. La sexualidad es lo que enciende nuestro anhelo de Dios, nuestro gozo por la belleza, nuestro deseo de amistad, la prontitud de servir a los demás.

- ¿Cómo ha sido la relación con mi propia sexualidad hasta el momento?
- ¿Cuál ha sido el impacto de los mensajes culturales sobre mi propio sentido de la sexualidad?
- ¿Cuáles son mis creencias (reconocidas o no) de lo que debe ser la sexualidad para ustedes como religiosos, sacerdotes en su contexto cultural?

**RECOJO DE DATOS:
¿CUÁL ES TU HISTORIA
PSICOSEXUAL?**

**Acercarse a su propia historia
psicosexual (113)**

1. Con respeto y reverencia.
2. Escuchar la propia Ha. con confianza.
3. Identificar y poner un nombre claro a los mensajes de la Ha.
4. Reintegrar, recrear la propia Ha. Con esperanza.

Algunas influencias sobre la propia Ha. psicosexual

1. Abuso sexual.
2. Abuso emocional/negligencia, abandono/aislamiento.
3. Cuestiones de integración cultural.
4. Filtros aplicados a la propia Ha. Psicosexual con el paso de los años.

Autoestima

La reputación que cada uno tiene de sí mismo.

- Es el resultado de un proceso que comienza con el conocimiento de uno mismo (entender quién es uno mismo y lo que dice la Ha. personal).

Conocimiento de sí mismo – autocompasión – autoaceptación/perdonarse – autoestima. ¡Verse completo!

Características de la madurez psicosexual

- Cap. De reconocer y aceptar la sexualidad propia sin culpa o negación en todo momento.
- Cap. De perseguir la intimidad sin motivación hacia la unión genital.
- Las relaciones íntimas con personas de ambos sexos son directas, sinceras, sin manipulación, sin emitir juicios.
- Amor a personas concretas, no sólo a la “humanidad” en abstracto.

- Las relaciones íntimas están enraizadas en la conciencia del propio cuerpo, sexualidad, mente, emociones y espíritu.
- No se canaliza de modo inapropiado la energía sexual: consumo erróneo de alcohol o comida, ataques de ira, abuso de poder, etc.
- Cap. Para entregarse a la comunidad, la amistad, el servicio, la creatividad, el humor, el goce, el sacrificio, incluso el martirio para dar vida al mundo.

¿Cómo encaminarnos hacia este tipo de madurez?

- Ser realistas
- No idealizar
- Ver el significado profundo de algunas conductas sexuales
- Recordar que todos cometemos errores

Actividades esenciales para alcanzar la madurez psicosexual

1. Aceptar la propia sexualidad
2. Experimentar la propia sexualidad
3. Aceptar la propia sexualidad
4. Construir una intimidad con el propio yo interior
5. Crear intimidad (una relación de cuidado) con el propio yo corporal, físico.
6. Desarrollar la tolerancia a la frustración, a resultados inesperados.

Afectividad sana el un consagrado

1. Conocerse a sí mismo
2. Familiaridad con la propia Ha. Psicosexual
3. Límites saludables
4. Buenas habilidades para relacionarse
5. Capacidad para trabajar en colaboración
6. Centrarse en una relación personal con Dios

La soledad - riesgos

1. Masturbación, aumento de la ansiedad.
2. Actividad sexual por internet.
3. Dedicarse al abuso del alcohol, poder, ser crítico, juzgar a los demás...canalizaciones no sanas.
4. Violación de barreras.

PROCESO DE ACEPTACIÓN Y RECONCILIACIÓN

Límites (192)

- Dos principios que sirven de guía:
 - El sacerdote es *siempre* el responsable de la relación ministerial
 - La violación de los límites entre el sacerdote y el feligrés es *siempre* un abuso para este último.

Al crear los límites adecuados...

- Evaluar las dimensiones fundamentales de la situación.
- Para evaluar límites preguntarse...

- Establecer límites adecuados.
 - Transparencia
 - Límites sanos establecen relaciones sanas, no las eliminan
 - Límites sanos permiten que nos demos cuenta del objetivo de la interacción
 - En toda rel. están presentes dinámicas sexuales y, si las conocemos, se pueden manejar mejor.

- Reflexionando, impacto de la violación de los límites en los demás.
 - Pérdida de la cap. para confiar
 - Pérdida de la cap. Para dirigirse a una persona o institución.
 - Daño de la autoestima
 - Reducción de la credibilidad de una persona o institución.
 - Destrucción del mensaje y la misión que se intenta transmitir.
 - Dolor, rabia, profundo daño, etc. ...