



4. Orientaciones pedagógicas

**¿Cómo ayudarnos a vivir
nuestra sexualidad
saludablemente?**

1. Ayudar a integrar lo afectivo y lo sexual; evitar confundir o identificar lo sexual con lo genital.

- Desafío particularmente importante para los varones, aunque hoy día las mujeres...
- Superar los condicionamientos culturales que exacerban la búsqueda del placer como un fin en sí mismo. El marco de la cultura hedonista.
- Lograr tener una mirada positiva, abierta e integral (holística) de la sexualidad.
- La integración de las experiencias sexuales del pasado: casos de abuso sexual, vida de pareja, relaciones casuales, etc.

2. Percibir y sentir positivamente el propio cuerpo

- Estar “reconciliado/a con él”, sentirse a gusto en él, aceptarlo, conocerlo, respetarlo...
- ¿Cómo se trabaja el cuerpo en la formación?
¿Deporte? ¿Danza? ¿En la oración? ¿Tai Chi?
- Y también haber asumido, sentirse reconciliado y vivir sin conflictividad la propia identidad sexual y orientación sexual.
- 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.

- Ser capaz de actuar siempre de acuerdo a las grandes opciones que se han hecho en la vida (procurando ser “íntegros”).
- Crecer en el autoconocimiento. Saber poner nombre a los movimientos interiores. Y poder detectar las necesidades insatisfechas.
- 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.

- Porque es la condición primera para poder cuidarse bien, para tratarse bien, para no autoagredirse.
- Y para poder respetar y cuidar a otros y otras.
- La autoestima no equivale a auto-centración o auto-referencialidad.

5. Poder expresar los sentimientos

- Expresar el amor, la ternura, el afecto, con gestos concretos de cariño.
- 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.
- También hay que aprender a expresar adecuadamente la rabia, la tristeza, la frustración. Puede ser en forma verbal o corporal.
- La represión de los sentimientos es una “bomba de tiempo”.

6. Poder disfrutar de “intimidad” con personas de ambos sexos

- El “aislamiento” (no la “soledad”) es un gran enemigo para una vivencia saludable de la sexualidad y del celibato.
- También tener la capacidad de estar solo cuando sea necesario o cuando uno lo decida; y poder disfrutar de ello.
- Es necesario cultivar la amistad. Dentro de la comunidad, fuera de la comunidad, la relación con la familia.
- 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

- 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”.
- Aunque cueste, es definitivamente indispensable la transparencia en estos asuntos.
- ¿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 se ha hecho

- Aprovechar todos nuestros sentidos: caminar, bailar, jugar, hacer deporte, contacto con la naturaleza, respirar bien, oler, abrazar (aprender a tocar).
- Saber divertirse con otros, saber descansar, pasear, saber comer y beber; el arte-visitas a museos, algún hobby, cuidado del jardín, la lectura, etc.
- 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.
- ¿El placer de orar? ¿El placer de trabajar? ¿El placer de servir?
- ¿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

- 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.
- Ser libre supone no ser manejado ni por los instintos y pulsiones interiores, ni por los estímulos sociales (hoy día híper estimulación).

10. Estar atentos al conjunto de la vida

- Tratar de que la vida sea armónica. Oración, trabajo, pastoral, estudio, descanso y esparcimiento con la comunidad, etc.
- 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.
- O sea: cuando la vida se descompensa y hace agua por algún lado.

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

- 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.
- Atención a la alimentación, el descanso, el alcohol; lo que se mira, lee, imagina: higiene mental.
- 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

- Formar la conciencia moral. No todo es “pecado grave”. No todo está bien. Ni todo hace bien.
- 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.
- El permisivismo tampoco ayuda a madurar.

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

- Crecer en la capacidad de estar solos, de hacer silencio; de estar en contacto consigo mismo; combatir la ansiedad y ganar en paz interior.
- 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.
- 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.

Para reflexionar y compartir

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?