

CUADERNO DE BITACORA PARA ACOMPAÑAR ACOMPAÑANTES

Guía psico-histórico-espiritual

Cabarrús Carlos
Desclée de Brower

Para anotar en este Cuaderno de Bitácoras...

Instrucciones: Escrito desde la experiencia... más para laicos, aunque se incluyen sacerdotes y religiosos... incluyendo mucho lo femenino, la Ruah...

La clave de lectura su triple perspectiva: **el crecimiento personal, la espiritualidad y el compromiso histórico**. Es un proceso continuo que abre camino y tiene armonía o musicalidad de la palabra. Se va viviendo en un ejercicio práctico donde se parten de preguntas y respuestas de nuestra vida y experiencia personal donde buscamos el NER: Novedad, Énfasis y Relación.

Las Tres partes del Libro son tituladas por la Triple Armonía y siguen el mismo esquema en sus capítulos: Actitudes vitales, habilidades, compromisos... Y esto supone exigencia: poner todo como si dependiera de nosotros, confiar porque todo depende de Dios.

INVITACIÓN A EMBARCARSE Y CAMINAR... Hay una contraposición y una complementación entre mar y tierra, aguas profundas y abrir horizontes, soledad y compañeros, riesgos y experiencias, heridas y manantiales, acompañados y acompañantes...

1. Evolución e itinerarios de los términos

Se hablaba de dirección espiritual, ahora de acompañamiento psico-histórico- espiritual. Saber integrar los tres elementos. Jesús así lo practicó...

1.1 De "Espiritualidades" diversas a "Seguir a Ruah' como Norte.

Hubo escollos por caer en el espiritualismo neoplatónico o en el individualismo religioso. San Agustín cayó en cierto dualismo: cuerpo y espíritu que se ha prestado a dicotomías. Por otra parte el individualismo, la 'salvación de mi alma' donde se huye del mundo y se descuida el sentido de Reino. Hay un resurgir de lo 'espiritual' pero a veces con una ligereza tipo 'new age' o imitación superficial de las experiencias orientales. Si hay un resurgir de la Espiritualidad, con el impulso de la Ruah, hombres y mujeres con Espíritu se comprometen en la historia, en el renovar el rostro de la tierra y también las teologías.

1.2 Un viraje brusco: pasar de "Director" a compañero (a).

Al ir quitando la palabra director surgen otras como: 'amigo del alma' , 'amigo espiritual' o mètico espiritual... Sobre todo ya no es un oficio masculino, sino va entrando el papel femenino... La vida religiosa femenina le fue dando lugar a la mujer... Se habla más que de autoridad eclesial de 'densidad eclesial'.

Samuel necesitó la ayuda del sacerdote Heli. Jesús es el prototipo de acompañante de sus discípulos... Hablamos de compañeros (as) de quienes son caminantes en el Espíritu.

1.3. Del acompañamiento espiritual al psico-espiritual.

El acompañamiento trata de evitar dos peligros: el colectivismo espiritual, pues partimos que cada persona es irremplazable y el individualismo por el sentido eclesial, solidario... La primera preocupación: Hacer existir a la persona...

El acompañamiento ha sufrido variaciones y cambios de rumbo. San Ignacio en sus Ejercicios implementa una metodología con intuición psicológica (aunque no se mencione). La importancia de la culpa sana para la conversión y también la emulación en el llamado. Encontramos mucha fineza psicológica en las Reglas de Discernimiento, adiciones e instrucciones...

En el siglo XX. Por Freud, se valora el inconsciente, pero surge el miedo a lo psicológico en los procesos espirituales... Necesitamos aprender a aprehender, a apropiarnos de la realidad. Descubrir heridas y manantiales... Se retoma la psicología humanista, como una tercera fuerza entre el psicoanálisis y el conductismo. Es necesario tratar de aceptar y comprender el misterio de la condición humana. También se ha dado un papel importante el valorar e integrar la corporeidad en el ser humano. El feminismo ha enfatizado la inclusión, más que la exclusión, la conexión más que la separación y la mutualidad en las relaciones más que la dominación y la sumisión. El enfoque de 'género' ha traído cambios importantes. Lo ecológico ha planteado también nuevos enfoques. Relativiza lo humano, sus prisas y le ayuda situarse en el tiempo y en el espacio. El acompañamiento espiritual incluye el orden la gracia, cosa que la terapia no hace y busca la dimensión de la realización: la persona para los demás y no sólo el 'Yo estoy bien'.

1.3 Ampliación del universo del acompañamiento, al psico-histórico-espiritual.

Levantar a la persona para que se abra a Dios en discernimiento y con el compromiso por el trabajo por la fe y la justicia...

2. La armonía de quien se embarque a acompañar: manejar el tríptico

Los tres ejes. Psicológico, histórico y espiritual convergen en la tarea de acompañar **en y para** el compromiso. Los acompañantes parten de su propia experiencia, de haber encontrado su propio pozo, para beber y dar de beber, de su vida armónica, que le sitúa en un bienestar. Busca sanar heridas, quitar fetiches. Su palabra quiere ser efectiva y afectiva.

Primera parte. ARMONÍA PERSONAL

El acompañante vive la triple armonía y vive cinco aspectos: la actitud vital de ser compañero, la habilidad para manejar la transferencia y la contratransferencia, la conciencia de la sincronicidad, la aceptación incondicional y la empatía.

3. Actitud Vital: Ser compañero

Actitud: tendencia constante de ser, de percibir a los demás y de actuar con ellos de determinada manera. Compañero: partir y compartir el mismo pan, no deja morir sino vivir. Hay una igualdad, amistad, cercanía y distancia a la vez.

3.1 Perfil del (a) compañero(a) psico-histórico-espiritual.

3.1.1 Dotes naturales: Disponibilidad a escuchar, sentir que Dios da ese carisma.

3.1.2 Conciencia que implica ser acompañante: ser compañero, ministerio eclesial, concreción de un trabajo por el Reino.

3.1.3: Personalidad capaz de gran humanidad. Lograr con nuestras expresiones corporales y verbales un ambiente de confianza.

3.1.4 Conciencia de ser el rostro cercano de Dios para el(a) acompañada(o). Con temor y temblor ser conscientes de representar a Dios. Por lo tanto vivir con coherencia.

3.1.5: Capacidad de optimismo. Ser personas que por las experiencias, aun las difíciles, comunican esperanza. Las personas que han tenido heridas son capaces de gran ternura.

3.1.6 Actuaciones que son signos de compromiso con la vida y con la gente. Gratuidad, disponibilidad, generosidad...

3.1.7 Conciencia de ser pecador perdonado. El que ha superado culpas malsanas puede ayudar a descubrir la fecundidad de la culpa sana.

3.1.8 Actitud contemplativa. Primero mirar nuestra propia vida, con asombro y gratitud, nuestras heridas y manantiales...

3.1.9 Capacidad de amar y ser amado. Esta surge de descubrir que la sexualidad es una fuerza de comunicación y expresión. Somos capaces de expresar relaciones afectivas sanas.

3.1.10 Convencimiento de estar en proceso. Siempre estamos en crecimiento, maduración y por lo tanto en formación.

3.1.11 Persuasión de ser testigo. Testigo de la persona acompañada y de los sueños de Dios en ella, del proceso que va viviendo...

3.1.12 Aptitud de Pigmalión (Este rey hizo una escultura tan bella de una mujer que pidió a los dioses y logro transformarla en mujer de carne y hueso). El acompañante intuye, descubre valores y bellezas que ayudan a transformar a la persona acompañada.

4. Habilidad para manejar la transferencia y la contratransferencia

4.1 TRANSFERENCIA

“La transferencia es el fenómeno de interrelación en el que se vive con una figura presente de persona ‘mayor’ (objetiva o subjetivamente)... Se repite en el presente... es decir se reproduce con otras relaciones presentes el modo de relacionarse en la infancia.” (p 81). Es un fenómeno proyectivo: las palabras de amor/odio que no se dijeron o las palabras de amor que no se recibieron... Es importante reconocerlas, para no repetirlas...

Maneras de vivirla. Según Jung: la transferencia ‘rebelde infantil y la infantil obediente’. Ésta puede generar personas dependientes, sumisas...

4.1.1 ¿Cómo surge? Tres elementos: *Relaciones asimétricas* (sacerdote/fiel, maestro / alumno... relación desigual de poder. Un *despertador que lo active* (semejanzas en voz, figura, gestos, objetos) y *convivencia intensa*.

4.1.2 ¿Cómo se trabaja?

1) Percatarse de lo que está pasando y no entrarle al juego y caer en él. Excesivos apegos o muestras de amor son transferencias de *fusión o apego* y lo contrario de *rechazo o agresión*.

2) Ayudar al(a) acompañado (a) a hacerle consciente.

3) Permitir que se dé la sensación transferencial y trabajarla. Esto ayuda a llegar a la raíz. El acompañante no tiene el papel de pantalla sino de *piedra de moler*, para drenar el sentimiento.

La transferencia espiritual. No como en otras terapias, aquí se busca poner a la persona frente a Dios, aunque esto puede provocar una asimetría mayor, porque relacionan al acompañante con Dios (más si es sacerdote). Los fetiches de Dios de la persona acompañada puede complicar más la relación.

4.2 CONTRATRANSFERENCIA.

1. La prototípica. Surge de las necesidades de la compulsión propia del eneagrama. "El *uno* tenderá a buscar el perfeccionismo... el *dos* a servir sin que se lo pregunten o pidan creciéndose su necesidad de ser útil; el *tres* se verá afectado por la necesidad de reconocimiento y prestigio, en su afán de cuidar su imagen; el *cuatro* se justificara en su diferencia para explicar las dificultades en ayudar; el *cinco* experimentará el gozo de saber que "tiene uno(a) más en la lista"; el *seis* será muy fiel a la ley y normas del acompañamiento, al *siete*, le será difícil escuchar el dolor; el *ocho* tenderá a ser impositivo, a ser él quien dice "cómo deben ser las cosas", el *nueve* evitará la confrontación que necesariamente genera conflicto." (p 91)
2. La relacional. Se satisfacen las propias necesidades y se aprovecha de su posición asimétrica. Hay necesidades legítimas e ilegítimas insaciables (las que surgen de las heridas y miedos).

Necesidades legítimas: de compañía, reconocimiento, seguridad, ser útil, enseñar, resolver mis problemas personales, las sexuales genitales (no con la persona acompañada).

3 La espiritual. Del propio fetiche de dios de quien acompaña. De entrada el que acompaña de respuestas sin preguntas... En su lenguaje corporal, inconsciente...

4) Las historia, los prejuicios... Por identificación de clase, etnia, género

5) Las provocadas. La persona acompañada puede buscarla por varios caminos...

Indicadores de contratransferencia:

Gozo y satisfacción notorios, por el elogio.

Alteración por su crítica.

Inquietud y cuestionamiento constante sobre su actuación.

Discusiones persistentes.

Sentimientos de desagrado, aburrimiento...

Dificultades para confrontar o para abstenerse de ciertas demandas.

Impulsos constantes de abrazar o de contacto táctil.

Descuido o esmerado cuidado de los detalles físicos.

Adelantar o postergar entrevistas.

Mantener el acompañamiento cuando debiera terminar.

4.2.2 ¿Cómo se trabaja?

En primer lugar asumirla, en sí no es mala y puede ser camino crecimiento. Cuando se da el rechazo, nos revela puntos ciegos, las personas que nos caen mal, mucho nos pueden enseñar. Nos ayuda sabernos escuchar. Observar los momentos: previo, presente, posterior.

Es muy importante este trabajo para sanear la relación, pues como *vampiros* se puede dañar a los acompañados o acompañadas.

5. Conciencia de la Sincronicidad

Éste es el tercer aspecto de la 'armonía personal': vivir tiempos comunes, espacios, eventos, relaciones, con un significado simultáneo para las personas involucradas (p 103). La sincronicidad permite que todo el inconsciente positivo (y las sombras) exprese la riqueza personal. Matiza la transferencia y la contratransferencia. (ésta brota más de las necesidades, es más subjetiva y la sincronicidad surge más del encuentro, es más objetiva). La sincronicidad me afecta en lo positivo o me muestra algo negativo que puedo superar. Me pone en actitud de buscar un tesoro. La sincronicidad subraya que el acompañamiento es una ascesis, una abstinencia. Aquí nos encontramos las casualidades de Dios o Providencia. El discernimiento nos ayuda a descubrir la sincronía entre los tiempos de Dios y los míos, los nuestros.

El papel de las fronteras y los derechos en la sincronicidad. En este camino de crecimiento hay *fronteras* mutuas (puntos hasta donde puede llegar la relación sin violar los derechos de los otros). Los *límites* son realidades personales: heridas, sombras, debilidades, que restringen, afectan la relación. En las relaciones asimétricas de acompañamiento se respetan derechos y fronteras de los acompañados (as).

La persona acompañada tiene derecho en:

lo psicológico: a estar herido, a ser libre, gozar de su cuerpo, aprovechar lo que ha vivido.

lo espiritual: a ser pecador, a tener miedo... a ser consolado.

histórico: a ser individualista... y a soñar y buscar soluciones....

Las personas que acompaña tiene derechos:

Psicológico: a equivocarse, a tener contratransferencia... y ser fiel a su manantial.

Espiritual: a ser pecador, a la desmotivación...y a sentirse amado sin condición, llamado.

Histórico: velar por sus cosas, desinteresarse... a cambiar el rostro del mundo...

6. Requisitos Fundamentales

6.1 Aceptación incondicional.

Neutralidad, salvar "*la proposición del prójimo*", imparcialidad crean atmósfera de libertad. Se consideran dos niveles: Imparcialidad humana y la parcialidad de Dios.

6.1.1 Imparcialidad humana. Escuchar la historia, aun viendo la historia y compostura corporal. Escuchar sin hacer juicios de valor

6.1.2 Parcialidad de Dios. Él privilegia lo débil. Aquí la sincronicidad cede lugar a la mística, ver con los ojos de Dios quien se nos regala en visión y sentimiento. La Palabra de Dios inspira, motiva e ilumina. Ver el Ej. de Jesús quien perdona a la mujer adúltera.

6.2 Empatía o actitud de diálogo. Es fundamental, más que la simpatía, nos lleva al verdadero diálogo, a captar la realidad de la persona desde su historia y circunstancias. En griego '*epístrefo*' mover el propio cuerpo para ponerse al lado del otro... Supone y supera la '*metánoia*' cambio de mente. Es una escucha activa, donde se hace cargo y actúa como '*piedra de molino*' para sacar el jugo... los deseos humanos y los deseos de Dios. La gran empatía: verlo todo desde Dios... verse desde Dios...

7. Manejo de Herramientas Fundamentales de Intervención

7.1: Comprensión teórica de la Antropología de este modelo.

7.1.1: El proceso vulnerado. En la gestación, nacimiento y en los primeros momentos de la vida pueden marcar, dejar heridas, la primera fuente de lo vulnerado. Se puede dar por carencia (de afecta, cuidado) o por exceso (sobrepotección, mimos exagerados)... Ahí juegan lugar importante la madre, el padre, los hermanos...

De las heridas surgen los miedos básicos: a ser condenado, a no ser querido, a quedarse vacío, a ser abandonado, a sufrir, a mostrarse débil o al conflicto... De cada miedo surge una compulsión, la que se asocia a algunos del números del eneagrama: 1) perfeccionista, 2) ser servicial, 3) tener éxito, 4) ser indiferente, 5) se acumulador intelectual, 6) a seguir la norma, 7) a buscar el placer, 8) a buscar el poder y 9) a ser pacifista.

Cuando se están provocando las heridas el inconsciente crea mecanismos de defensa para evitar seguir siendo golpeados. Pero hay agujeros donde surgen las compulsiones, las reacciones desproporcionadas, la culpa original y la postura corporal. La compulsión es un acto repetitivo para escapar a los miedos, pero van a caer en ellos mismos. Las compulsiones generan falsas imágenes de Dios. Fetiches perfeccionistas, exigente de sacrificios, ídolo de los méritos... De las causas de las heridas salen las reacciones desproporcionadas, que agrandan las heridas...

7.1.2 Crecer bebiendo del propio pozo. El sanear heridas abre caminos s encontrar el pozo y las energías vitales. Estas voces y actitudes positivas tienen el efecto '*Pigmalión*' recrear y sacar lo mejor de las personas. Crecer bebiendo del propio pozo hace crecer las cualidades, integra hasta las sombras...El manantial constituido por las cualidades que me han hecho surgir en los momentos de mayor dificultad (p 129).La voz de la conciencia brota también del manantial y nos aproxima al Agua Viva.

7.2 Destreza con herramientas terapéuticas de liberación y armonización.

Son ejercicios para descubrir y sanar las heridas y privilegian las sensaciones del cuerpo. Son *focusing*, *¿Qué me habita?*, *sueños y bioenergética* para llegar a sus orígenes. Otras como *nube*, *armonización*, *acoger al niño herido* le permiten al cuerpo ganar libertad e integrar lo negativo.

7.2.1 **Destreza fundamental: saber hacer de piedra de moler.** La sensación es algo como si, que expresa con el cuerpo cosas que la razón ha olvidado... La piedra de molino es la habilidad de seguir la sensación.

N.B: Resumen mucho en este final de capítulo, pues es algo ya más especializado

7.2.2 **Destreza con herramientas de liberación.** Explica el focusing drenante y otros ejercicios bioenergéticos (pataleo, hacer tierra, golpear colchón...)

7.2.3 **Destreza con herramientas de armonización.** Focusing potenciador, hacer una nube (dar forma, objetivar), el camino del perdón, la silla vacía, acoger a mi niña (o), ejercicios Tai Chi (para relajarse) danza

7.3 Lectura del Cuerpo como Palabra: Camino de Curación. (Nos presenta las estructuras corporales, 'carácter' (corazas defensivas). Tipos de persona: Esquizoide, oral, masoquista, psicopática, rígida... El cuadro de p 147 da una buena visión de conjunto de estos 5 tipos de personas: sus miedos, trampas, derechos para crecer, el Yo, sanación primordial, expresión negativa, mecanismo de defensa usual, frase típica.

7.4 Elementos mínimos de psicopatología. (NB Abrevio mucho). Distingue entre *neurosis* (inmersa en la realidad pero extraña) y *psicosis* (Superpuesta a la realidad, vive en su mundo). Estar alerta a estas situaciones que ya son para especialistas. La enfermedad más común en el mundo actual es la **depresión**. Visión negativa del mundo, de los demás, del futuro, de sí misma. Hay estados depresivos (más pasajeros). *Aflicción normal* (penas, tristezas...) *Depresión reactiva* (cansancios, situaciones difíciles) y *depresión neurótica* (Cargas o conflictos más permanentes por traumas) mientras que el *trastorno depresivo* ya es más estable, situación de enfermedad: *endógenas, orgánicas* (origen físico, falta de litio) .

Segunda Parte. ARMONÍA ESPIRITUAL

La armonía espiritual es la experiencia personal de reconocer el modo cómo Dios me lleva y dejarme llevar por Él. Vivir y obrar al modo de Ruah, en su brisa musical. Cinco aspectos principales: saber guiado por Ruah, habilidad para limpiar y reconstruir la experiencia de Dios, encuentro con Dios, formación teológica fundamental y discernimiento espiritual.

8. Actitud Vital: Ser guiado(a) por Ruah

Estar en la onda de la Espiritu sus deseos y anhelos y vivir, alimentarse de sus frutos. Una actitud de pasiva actividad. Algunas características de esta espiritualidad: encuadrada en el discernimiento, vivida con pasiva creatividad, desde la experiencia de ser pecador perdonado, alimentada con una finalidad escatológica: el Reino, en una Iglesia Santa y pecadora, en el seguimiento de Jesucristo, quien sigue muriendo hoy en la cruz del pueblo, donde asumimos un compromiso histórico ético, valoramos nuestra corporeidad y con dimensión cósmica.

La osadía de dejarse llevar: la consigna o experiencia donde le ponemos nombre a la moción principal por donde el Señor nos llama a su seguimiento. Las características de la consigna: viene de Dios, es inmutable, lleva a las cosas de Dios y su Reino, se hace mi

oración fundamental, criterio de mi discernimiento. (Es mi oración inicial, la solita: *Señor mío y Dios mío concédeme la gracia que todos mis pensamientos, palabras, acciones..* Que tanto bien me hace rezarla, es de siempre, inspiradora, inspiradora de mi vida espiritual).

9. Habilidad para limpiar y reconstruir la experiencia de Dios

Este segundo aspecto de la armonía espiritual es muy importante. Tres tareas principales: depurar los fetiches, un manejo sano de la culpa y aclarar lo que es el pecado.

9.1. Del fetiche al Dios de Jesús. Garantizar que el encuentro sea con el Dios revelado por Jesús y no con imágenes distorsionadas de Él. Los miedos y compulsiones fabrican fetiches. El discernir es una lucha para reivindicar el verdadero rostro de Dios. Algunas falsas imágenes de dios con minúscula: perfeccionista, sádico, negociante exitoso, personalista e intimista, manipulable, juez implacable, hedonista, todopoderoso, el dios de la falsa conciliación y de la falsa paz.

El Dios de Jesús en mayúsculas: de la alegre misericordia, del amor incondicional, de la gratuidad, del Reino, que se experimenta (Mt 11,25), de la libertad y la confianza, el Dios Pascual, encarnado o 'entierrado', de la esperanza.

9.2: Depuración de los fetiches y la culpa. Ausencia de culpa malsana y reconocimiento de la culpa sana como resorte de la conversión.

9.2.1 ¿Cómo desenmascarar los fetiches? No basta tener una teología correcta, sino una vivencia y experiencia de Dios verdadera. Es necesario considerar desde el eneagrama o desde la culpabilización. La ansiedad de sentirse culpable, pero hay culpas encubiertas.

9.2.2 ¿Cómo trabajar los fetiches? Reconocidos por las compulsiones y experiencias de culpa ya que hacer un trabajo de desmontaje: drenar heridas y desactivar compulsiones... Cinco pasos: Tener claridad de las expresiones de los fetiches y las del Dios de Jesús. Reconocer los propios fetiches inherentes al eneagrama, lo recibido culturalmente (patriarcalismos) y los encubiertos en culpas malsanas. Entrar en el proceso de sanación de heridas, miedos y compulsiones. Buscar el manantial y el Agua Viva. Favorecer una experiencia de Dios.

9.2.3 ¿Cómo identificar la culpa?

La culpa malsana, remordimiento, lleva al encerramiento en un mismo, dolor por la propia imperfección, es narcisista.

La culpa sana, arrepentimiento, ayuda a reconocer la responsabilidad personal en el daño hecho, con creatividad busca caminos de reparación.

El fenómeno de culpa surge en la infancia en el momento de ser herido. Culpa original. El niño(a) se culpabiliza de lo sucedido y tiende a repetir ese proceso.

La culpa encubierta la encontramos en cosas donde no pareciera que esté: en comportamientos compulsivos: perfeccionismo, trabajo excesivo, aferrarse a leyes... Todas las compulsiones son autoagresiones, autocastigos. Los temores a la enfermedad, vejez, muerte son sentimiento de culpabilidad inconscientes. En ambientes religiosos, lo que más colorea la culpabilidad es lo religioso. La culpabilidad sexual por ser tan abarcante, se hacen tabús, se relaciona con Dios... por el trasfondo edípico.

9.2.4 ¿Cómo trabajar la culpa? El primer paso es desbloquear la culpa original, deslindando responsabilidades. El autoperdón. En ciertas terapias es expresar la cólera, el dolor... en el ámbito espiritual se trabaja más el encuentro con la misericordia, el perdón.

9.3 Clarificación del concepto de Pecado. En el pecado se pueden arraigar los fetiches y culpas malsanas. El acompañante parte de su experiencia de ser pecador perdonado. No se trata de negar el pecado, sino reconocerlo y asumir la responsabilidad por el mal en el mundo y por la insolidaridad.

9.3.1 El misterio del pecado. Se dan los extremos hacerlo presente en todo y de negar el pecado: El psicoanálisis tiende a negarlo, aunque esto debilita el ejercicio de la libertad, se cae en un determinismo. En el AT el pecado es la ruptura de la Alianza con Dios, es caminar por el camino errado, el camino del mal. Adán y Eva rompen la armonía con Dios y con la pareja y el cosmos... El pecado es traicionar lo más hondo de uno mismo...

El pecado es algo más que la culpa. La malsana, subjetiva, se duele por la ruptura de la propia imagen y en la sana, hay constatación objetiva del mal hecho y la responsabilidad. Se atenta contra la vida del prójimo y a la vez contra Jesús, quien es solidario con la humanidad. Esto lo descubrimos por la fe.

El pecado fundamental es la solidaridad con el mal. El pecado estructural, es el pecado por antonomasia, aunque generalmente se ha considerado al pecado personal como el primer analogado. El pecado estructural hace referencia a la responsabilidad, por comisión u omisión, que se tiene en las estructuras de pecado y al aporte individual o colectivo que acrecientan las estructuras de pecado. El pecado estructural individual o estructural colectivo son la responsabilidad individual o colectiva en el mantenimiento de estructuras de pecado. La huella del pecado estructural en dos niveles: subjetivo y objetivo, según sean sus efectos en los intraindividual (personal) o interindividual (relaciones) y lo objetivo en cuanto afecta el medio y la historia (p 187). El pecado obstaculiza la realización del Reino.

El pecado puede ser grave/leve según la persona se involucre en él, medida de la decisión y mortal/venial según los efectos de la decisión pecaminosa. Propiamente hablando no se dice que existen los pecados (??), sino personas pecadoras.

La estructura de la culpabilidad tiene dos momentos: *responsabilidad y desintegración*. Sólo se entiende el pecado cuando, por la gracia, descubrimos que se hirió a un hermano y que en ese hermano está Cristo (Mt 25,31s). La experiencia de la bondad de Dios hace surgir la conciencia religiosa del pecado. El pecado no es sólo una decisión libre hacia el mal, sino que enfrenta a la persona con Dios. "*Contra ti pequé...*" (Sal 51) Por la misericordia divina el ser pecador y ser perdonado van siempre unidos.

9.3.2 Pecado estructural, paradigma de todo pecado: el pecado más serio. Aquí se sitúan el pecado personal y colectivo y a la luz de la Teología de Liberación, en la perspectiva de los empobrecidos, los excluidos. Por eso se habla de '*estructuras injustas y opresoras*' Y éstas hacen pecar a las personas. Estructuras como la moda

consumista, el mercado y sus leyes, generar necesidades, acumular sin medida... y todo esto se va estructurando como algo normal, aceptable...

Dos dimensiones del pecado: la *ética* y la *religiosa*. La ética tiene dos momentos: la responsabilidad en el mal moral y el contravalor que genera. La religiosa en cuento está en juego el rostro de Jesús en los sufrientes de la tierra y la posibilidad del perdón. En ambas se hace una praxis deshumanizadora. Por ofender al ser humano se ofende a Dios. Los pecados sociales cometidos contra la justicia, los Derechos Humanos o contra el Bien Común. Por lo tanto al hablar de pecado estructural hay que referirlo a las personas, a sus responsabilidades e irresponsabilidades, sobre todo la **insolidaridad**.

10. Experiencia del Encuentro con Dios: la Oración

La tercera manifestación de la armonía espiritual es el encuentro con Dios, el contacto personal. Los acompañantes desde su experiencia acompañan, orientan a los acompañados.

10.1 El Camino de la Experiencia con el Dios de Jesús. Partimos de la experiencia de los encuentros con Dios. *Experiencia de misterio*, con un **lenguaje particular**, con un modo que se gesta en el *desierto y el silencio*, acontece en una *embajada* por la acciones de Ruah. A Dios lo encontramos aquí abajo, en la tierra.

10.1.1 La experiencia del misterio. Encontramos a Dios en el corazón de la historia, en la experiencia, en los acontecimientos y momentos intensos. Procuremos rescatar la memoria del encuentro con Dios en el pozo, donde está el manantial y el agua viva. La oración no la evaluamos por el modo o consuelos recibidos, sino por sus efectos para ser y actuar.

10.1.2 La oración es un lenguaje. En el lenguaje hay: *vocabulario* (palabras) *sintaxis* (Coordinar las palabras), *semántica* (maneras de decir y formas de significar) y la *gramática* (unifica todo). Es necesario aprender y enseñar. Dios ha puesto sus palabras en la Vida y en la Escritura y en nuestros corazones. Muchas cosas van generando la dinámica de oración donde se integren el modo personal y el modo de Dios. También las maneras de expresar lo que vamos orando.

10.1.3: La oración de Jesús. El nos dio ejemplo, oró en muchos momentos y circunstancias y nos enseñó a orar. A pedir, a dejarnos llevar por la Ruah.

10.1.4: En el desierto y el silencio. Así como Jesús, orar en la intimidad y la soledad y también en momentos litúrgicos, como en las comidas, en la noche, al regresar los discípulos...

10.1.5 La oración es una embajada. Ruah ora, mueve, conecta y nuestra persona es una mediación, tanto nuestras heridas, como nuestros manantiales para vivir y conocer los deseos de Dios y los de mi corazón a través de los cuales dialogamos.

10.1.6 Lo típico de Ruah. En la Onda de la Espiritu: Ruah es creativa, embellecedora, recuerda, da sabiduría, acentúa lo femenino, receptividad, reveladora de la presencia de Jesús, consuela, profetiza, anuncia, denuncia, resucita... defiende, protege, desclava...

10.2 Modos para acceder a la presencia de Oración. En la historia de la Iglesia la oración vocal, la *lectio divina*, la oración litúrgica han sido importantes. Se proponen cuatro tipos de oración. *Meditación, Contemplación, oración de los sueños y corporal.*

10.2.1 La ruta de la meditación. Racionalidad, memoria, entendimiento y voluntad. Nos propone el esquema: contacto con uno mismo, presencia de Dios, petición, orar contenido (puntos) y coloquio. "como un amigo habla con otro amigo"

10.2.2 La ruta de la contemplación. Mayor implicación del cuerpo. Meterse en la escena. Y el esquema anterior, pero ahora en mayor diálogo afectivo.

10.2.3 Los sueños: un camino de encuentro con Dios. Nos ayudan a descubrir el inconsciente: lo reprimido o no integrado. El *focusing* ayuda a descubrirlos e interpretarlos. Los sueños nos dan la materia prima para dialogar con Dios desde nosotros y hasta podemos captar mociones espirituales. Se puede tomar como un 'mandala' (más visual) o un 'mantra' (auditivo). En Ejercicios Espirituales es un tiempo propicio para incubar sueños, por el silencio...

10.2.4 El cuerpo: posibilidad de captar al Dios encarnado. Jesús le dio mucha importancia al cuerpo. Al curar tocabas ojos, oídos, cabeza... Ignacio también las posturas de la oración... en la aplicación de sentidos, sobre todo en la Tercera Semana: sentir con Cristo que sufre en la humanidad... Cabarrús propone hacer una escultura corporal donde se recuerden nuestro cuerpo para encarnar bien la oración, una 'antífona corpórea'. Y todo esto guiados por Ruah, quien promueve esta encarnación. (Yo he revalorado el Alma de Cristo con esta dimensión tanto en ver a Cristo, a mí y a su Cuerpo en la Humanidad). Luego propone la danza como un medio para relajar, armonizar, sintonizar y hasta danzar con Dios, quien nos seduce y a quien queremos seducir.

10.2.5. Examen de la oración. Discernir lo que aconteció. Pedimos gracia para reconocer mociones y tretas o tiempo tranquilo. Concretizar la embajada recibida y los frutos o tareas propuestas. Poner por escrito lo más importante. Sirve en EE para la entrevista.

11. Formulación Teológica Fundamental

El acompañante requiere una teología fundamental, vivenciada, formada e informada. Sobre todo en Cristología, Eclesiología y Moral (Social, económica y sexual). El énfasis ha pasado de aquel implantar el derecho y la justicia (Segundo Cántico del Siervo) a un escuchar atentamente y dar palabras de aliento (Tercer Cántico). Destaca el aspecto místico, que asume el don de Dios, en la espiritualidad.

11.1 Cristología: La teología neotestamentaria, no es un tratado, sino una confesión de fe en Jesús Resucitado y a la vez crucificado en la historia. Jesús de Nazaret es la humanidad de Dios (el Verbo): "Tan humano como Jesús, sólo Dios puede serlo." (p 226) Jesús confía en su Padre y asume las esperanzas de su pueblo, siente una fuerza liberadora que le da autoridad y se va dando cuenta de las amenazas de muerte. Convoca a sus seguidores y los va formando para continuar su misión por el Reino.

Hoy nos sigue impactando de Jesús (Jon Sobrino) su: honradez y verdad, misericordia y fidelidad, libertad, gozo y celebración, pequeñez de lo inmediato, grandeza de la utopía, confianza en el Padre y disponibilidad ante Dios... y el que en una persona se integren aspectos tan opuestos: hombre de misericordia y de denuncia profética, de reciedumbre y delicadeza, de confianza en Dios y de soledad. (p 228).

11.2 Eclesiología. La Iglesia es el Pueblo de Dios, el Cuerpo de Jesucristo. Nace de la *Ruah*, y su gran símbolo es María. Es comunión de comunidades, misionera. Vive la encarnación y la inculturación. Solidaria con la humanidad, con sus gozos y tristezas, busca el diálogo ecuménico. El sacerdocio del pueblo, recibido en el bautismo, fundamenta su actividad sacramental. También tiene el don profético y pastoral. Interacción creativa de la **Palabra** y la **Eucaristía** con la Iglesia. Iglesia liberadora y ministerial, de laicos y laicas, sacramentaliza las liberaciones concretas, prolonga la gran tradición de Jesús y los Apóstoles y construye la unidad. Es una iglesia contemplativa/activa, apasionada por Jesús y su Reino, dócil al Espíritu. Es comunitaria, misionera, profética, samaritana, laical y femenina, peregrina en la historia. (p 234).

12. Herramientas Básicas

El discernimiento es fundamental para distinguir en las teologías y situaciones la presencia de Dios o del fetiche, el buen o mal espíritu. Veremos el discernimiento y los EE.

12.1 El Discernimiento: Eje del acompañamiento espiritual. Discernir es distinguir por dónde nos quiera llevar Dios para dejarnos llevar por Él. Buscar y elegir lo que nos da vida. Por ejemplo en la autoestima positiva, el trabajo equilibrado, el descanso para recuperar fuerzas físicas, psíquicas y espirituales. Descubrir la vida dentro de nosotros mismos, sobre todo en nuestro manantial y dejarla brotar y beber de nuestro pozo para que surja la propia conciencia y la espiritualidad.

12.1.1 Discernir entre los propios deseos y los deseos de Dios. El discernimiento para responder a los deseos de Dios y por el Reino desde nuestra propia situación, mi vida personal. Así vamos creando, inventando **nuestra respuesta**, mía y la de Dios. Los gustos de Dios los descubrimos en la Mesa del Banquete del Reino y sus cuatro pedestales: justicia solidaria, misericordia, asumir la persecución por el Reino y amarnos a nosotros mismos. Esto hay que tenerlo en cuenta en el examen diario.

12.1.2 Los personajes del discernimiento. Tres personajes: La *propia persona*: yo con mis heridas y mi manantial; *Ruah* con sus mociones y el *espíritu del mundo* con sus tretas. *Demonio*, en el Evangelio es toda fuerza que actúa sobre la humanidad o el mundo cuyas causas son desconocidas (algunas enfermedades). *Satán* es el padre de la mentira, el enemigo de la naturaleza humana. El mal no es un principio ontológico, pero su desmitificación, no nos debe llevar a trivializar el mal. El mal es una realidad innegable como vemos en sus efectos y víctimas. El misterio de la iniquidad es un excedente de maldad: holocausto, masacres de indígenas y campesinos, etc. También se disfraza en el dinero fácil, la comodidad, en el darle gusto a los instintos... El mal existe nos atrae y ataca. Tiene dos maneras de hacerlo. La abierta: se aprovecha de nuestros instintos, heridas para agrandarlas... y otra encubierta: se aprovecha de nuestras cualidades, presenta como virtudes a las compulsiones y mecanismos de defensa. Estas tácticas se dan en dos épocas espirituales (S. Ignacio en sus Reglas las ubica en la 1ª o 2ª Semanas).

12.1.3 La columna vertebral del proceso del discernimiento. Tiene seis partes principales: La *experiencia* que se vive, la *ocasión* que la provoca, su *vinculación psicológica* (bálsamo o desgarrón de las heridas), el *derrotero*, la *reacción* y la *confrontación*.

12.1.4 El examen diario, como ejercicio de discernimiento. El discernimiento es difícil, requiere de muchos elementos. Es un proceso, un arte o actitud vital que supone la gracia y la metodología para reconocer a Dios en la vida.

Siete pasos en el examen diario: Ponerse en la presencia de Dios, recoger las vivencias internas del día, escoger algo que me parezca una moción, escoger algo que parezca treta, analizar el momento presente, el discernimiento en caliente, evaluar el significado de este día y terminar con una oración de acción de gracias. El autor propone un esquema.

Esta herramienta nos ayuda a vivir y acompañar en esta armonía espiritual. Andamos en esto porque buscamos al Dios que nos reveló Jesús. Estamos convencidos que los deseos profundos de Dios convergen con nuestros auténticos deseos personales. Sabemos que el mal existe que seduce y se quiere imponer.

12.2 Destreza en dar y acompañar los Ejercicios Espirituales.

Es una herramienta importante y se propone descubrir los códigos ocultos con relación a la triple clave y de manara actualizada.

12.2.1 Generalidad de los Ejercicios Espirituales. Un gran acierto en convertir en método la gracia que recibió para vivir el seguimiento de Jesucristo para amar y servir. Es una escuela, sobre todo de petición para hacer historia, para poner en práctica. La valoración del sentir y tomar en cuenta al cuerpo. Integrar la razón con los sentimientos.

12.2.2 Los Ejercicios Espirituales tienen unos requisitos básicos. S. Ignacio pide que haya '*subiecto*', personalidad en búsqueda de crecimiento.

12.2.3 El engranaje metodológico. El objetivo del P y F es ganar libertad, la indiferencia. PS el pecador perdonado, ver el mal del pecado para hacer, el perdón impulsa a la misión. La contemplación del Reino para dejarse hacer y afectar por la emulación de grandes hazañas. Con la Trinidad ver el mundo para encarnarnos. La 'jornada ignaciana' para buscar la claridad racional con las alternativas de las Banderas, la fuerza de la voluntad con los Binarios y el afecto de la amistad con la Tercera Manera de Humildad. En un dinamismo de los 'deseos'. La Pasión de Jesús para dolernos de nuestros pecados y querer hacer y padecer algo por Cristo. La Resurrección para alegrarnos con el triunfo del amigo, quien viene a consolar. La Contemplación para Alcanzar Amor es la síntesis para vivir el amor y expresarlo en acciones. Escuchar y contemplar, encontrar la presencia de Dios.

12.2.4. Códigos latentes. Abrevio mucho y sólo menciono: *Código psicológico latente* en las cuatro semanas. *Código espiritual latente* en la acción de Ruah para gustar las cosas de Dios, hacernos cuerpo (Reglas para sentir con la Iglesia). *Código latente del*

compromiso en la línea de buscar trascendencia en la historia, por la solidaridad humana, intercambio de amor, sobre todo por las obras.

12.2.5 La huella que dejan los Ejercicios. Una modificación en el subconsciente. Huellas: de **ser compañeros**, de ser *apasionados por la misión*, *defensor del nombre de Dios en la historia*, una *espiritualidad de paradojas* (tareas y gracias; fronteras y riesgos, docilidad y criticidad), un **modo de orar**, la *conciencia de estar en un proceso*, el *hábito del discernimiento* y la huella de la triple *dimensión: psico-histórico-espiritual*. Esto nos ayuda a descubrir el propio Manantial y el Agua Viva. Presenta lo característico o de su enfoque.

Tercera Parte. COMPROMISO HISTÓRICO ARMÓNICO

Eje y punto terminal de todo acompañamiento '**PEH**'. Compromiso que brota del propio Manantial para buscar y posibilitar el Reinado de Dios concretizada en una nueva sociedad.

13. Actitud Vital: levantamiento de una conciencia histórica

La conciencia, es una voz que brota del manantial y que a la vez tiene influjos del medio ambiente y por eso hay novedades, que piden estar a ritmo con los acontecimientos y aceptar el pluralismo. El corazón nuevo de donde sale la conciencia: sabiduría, modos de juzgar y actuar, en este ir haciéndonos personas en libertad sobre todo por nuestra **opción fundamental**. La Conciencia se forma con valores: Derechos Humanos, la Humanización. La conciencia no sólo hay que formarla, sino informarla con datos de la realidad. La Ruah es la gran formadora de la conciencia. La conciencia es interlocutora, portavoz entre la Espiritu y la historia.

14. Habilidad para tomar partido por la historia de los (as) demás

El acompañante no se queda indiferente en la Historia, sino toma partido por la Vida. Apuesta por los empobrecidos, por los nuevos movimientos sociales en defensa de la vida humana.

14.1 Opción Evangélica básica: personas empobrecidas, desahuciadas y pecadoras. Queremos tener los mismos sentimientos de Dios, quien tiene una preferencia por los excluidos y marginados para lograr la humanización. Esta gracia la llamamos opción evangélica por los empobrecidos, por haber sido despojados (Recordar la Pirámide Social) y los desahuciados, despreciados por la sociedad, el '*lumpen*' marginados... La liberación va más allá del justo compartir bienes materiales, sino a un reconstruir la Sociedad. El Evangelio habla de los pobres '**con**' espíritu, de los que lloran, que no tienen paz... Jesús los llama bendecidos y les abre puertas de vida digna y nos llama a atenderles con un atinado testimonio de misericordia, con bondad solidaria y así construir una '**humanidad nueva**'.

14.2. Apostar por los nuevos movimientos sociales. Aquellos que responden a las nuevas situaciones para que el Reino de Dios acontezca. Movimientos por la ecología, la paz, feminismos, Derechos Humanos, Movimientos étnicos... (Yo les llamo Signos de los Tiempos: escuchan los más hondos clamores y anhelos de la humanidad y tratan de

responder en la única historia de salvación). Hay por otra parte una tríada fatídica: el productivismo, el militarismo y el patriarcalismo que buscan los máximos bienes para unos pocos. La solidaridad nos lleva a garantizar los mínimos para todos (J. Mardones), la utopía de maximizar los mínimos en alimentación, salud, educación, seguridad... p 289

15. Opciones de Compromiso

La orientación fundamental del compromiso es colaborar para que acontezca el Reino.

15.1 Defensores (as) de los Derechos Humanos. Esta es una de las banderas principales de los movimientos sociales en la actualidad. La Iglesia los abandera, pero ha tenido fallas en la historia por ej la Inquisición... A veces como los 'amigos de Job' por dizque defender a Dios condenan a los inocentes. Hay toda una larga lista de DDHH: económicos, sociales, civiles, individuales, ambientales, de los pueblos, culturales, de las minorías... Y esto nos llama a luchar en y con estos movimientos y causas. Hay muchos contrasignos, parásitos que se montan en estos movimientos y por eso es importante discernir y de nuevo dejarnos guiar e impulsar por la Espiritu.

15.2 Desde diversas plataformas de vida y acción. Los laicos y laicas, hombres y mujeres, por ser pueblo y ser iglesia, están llamados al compromiso, con conciencia de ser compañeros (as) de los seres humanos para trabajar por una nueva sociedad, base para colaborar por el Reino.

La verificación de la búsqueda del Reino criterio para la vida religiosa. Ésta tuvo una función de contestación al sistema eclesiástico y aquí se ubican los votos. Evaluar a los religiosos y religiosas no tanto por sus actos, sino sus relaciones y actitudes y los votos no tanto valorarlos en sí mismos, sino en su relación con el Reino. Por buscar estos fundamentos se habla de 'refundación de la vida religiosa (NB No entiendo lo de votos por tiempo determinado... (P 302).

a) Verificación en la pobreza. Compromiso para obrar la justicia, vivir una austeridad solidaria. En la inserción en la vida y en el trabajo, en las *biografías dolientes* como la pobreza de Jesús, profética y solidaria.

b) Verificación del celibato. Es importante captar el dinamismo de la sexualidad y del celibato. Encontrar el equilibrio entre la individuación (uno mismo) y la conexión (en los demás). Ubicarlo en la pasión por el seguimiento y el Reino. Glez Faus (p 305). Por amor mutuo entre Dios y el llamado al celibato hay un proceso de seducción (Jeremias) para la misión. Mi manera de ser (parte vulnerada y manantial), la misión y el celibato están muy ligados. La persona célibe, además del no ejercicio de la genitalidad, de no vivir en pareja, vive esta lucha para ser congruente, ser un oasis frente a los demás, es la "*insanable soledad*" unida a la infinita capacidad de dar afecto." (Paoli, p 306). Y en todo esto la amistad es un puntal del celibato.

c) Verificación de la obediencia. Es a partir del sentido de cuerpo, en la vida comunitaria. Doble aspecto: desde el superior y del súbdito. Es una relación para confirmar y animar a los hermanos en la misión. Dialogo y hasta objeción.

16. Requisitos Fundamentales

En la armonía personal: aceptación incondicional y empatía. En la armonía espiritual: La formación básica en cristología y eclesiología. En el compromiso histórico armónico son requisitos: ser heraldos de una nueva sociedad y vivir una ética de liberación.

16.1. Heraldos de una nueva sociedad. El acompañante es una persona de utopías humanas que conduzcan al Reino y crítico del capitalismo, tanto el disfrazado como el descarado. Rasgos de esta nueva sociedad, como los elementos del banquete del Reino: el trabajo digno, el compartir, la supresión de las discriminaciones, lo político, libertad, austeridad, tener la experiencia íntima de Dios, Padre/Madre quien nos invita a la fiesta.

16.2. Ética de la Liberación. El punto de partida de la reflexión ética es: ¿Qué hacer? Lo primero una formación ética, donde la fe es un componente importante. La antropología da el contenido y la teología la dimensión. No se puede pretender una autonomía filosófica, sino complementariedad con las ciencias. La Teología de la Liberación “resalta la gratuidad de la promesa como imperativo, la solidaridad como meta y camino, los débiles como criterio preferencia; La comunidad como sujeto de liberación.” (P 316). Esto nos lleva a colocarnos en el reverso de la historia, en la periferia social como lugar teológico y de praxis.

17. Herramientas Básicas

En este compromiso histórico las herramientas son la moral en sus diversas dimensiones y el análisis de la realidad.

17.1 Confrontación con criterios adecuados de moral. Estar atentos a la novedad del momento y al *cambio de paradigma*. No es fácil decir lo que hay que hacer en un momento de cambio. No hay principalmente actos malos sino relaciones inadecuadas. Propone tres ámbitos de la moral en lo: *económico, político y sexual* donde afectan mucho los cambios de situación y de conciencia y; con gran incidencia en la ética de liberación.

17.1.1 Moral económica. La economía es una ciencia autónoma en su doble vertiente de actividad y de ciencia. La GLOBALIZACIÓN está influyendo profundamente en el campo de la economía, donde se da el consumismo y la insolidaridad. Las decisiones escapan de las personas y hasta de los gobiernos.

Dos núcleos en la dimensión ética en lo económico: La injusticia que sufre la humanidad y el carácter humano del mundo económico. Notemos que la economía se mueve en el orden de los medios y la ética en la de los **finés**. Por eso es importante buscar algunos criterios en clave cristiana: El hombre es el centro, la creación y la redención el marco, la igualdad de derechos de todos. Así los principios de solidaridad, del destino universal de todos los bienes económicos, derechos de los consumidores, el salario justo (canasta básica)

17.1.2 Moral Política. Hay una crisis ética en la política. Oposición entre lo privado y lo público, la insuficiencia de la comunidad civil, buscar el respeto a los individuos y a la consensualidad... Hay varios deberes: de información, de manifestación, de voto, de contestación... Importancia del marco jurídico, la búsqueda del Bien Común y de la democracia participativa.

17.1.3. Moral sexual. Para orientar la fuerza más vital con la que contamos las personas y afecta en los demás compromisos humanos. Es un aspecto donde se refleja el mundo vulnerado y también su pozo y manantial.

1. Lo arrollador de la sexualidad. La sexualidad es un impulso vital que nos invita a la comunicación profunda y a la generatividad. Su aspecto pasional lleva a donde no sabemos. Tiene tres aspectos: la *sexualidad primaria* (SER HOMBRE O MUJER), la *sexualidad genital* y la *sexualidad afectiva* (maneras de relacionarse). Paul Ricoer decía el sexo forma parte una serie de poderes cuyas armonías cósmicas se pueden olvidar pero no se borran... priva al lenguaje de la capacidad de mediación: Es *Eros* y no *Logos*... por sus conexiones inconscientes es desbordante y trascendente. Escapa a nuestras manos, es una realidad amenazante y promesa gratificante. (Ricoer: Admiración, erotismo y enigma). C. Domínguez nota que entre sexualidad y religión hay relaciones estrechas y ambivalentes: se le diviniza erotizando los comportamientos o se la condena satanizándolos. Por eso acompañar en este terreno exige información en varios terrenos: medicina, biología...

2) Criterios de una sexualidad sana. El acompañante deber una formación adecuada sobre la sexualidad sana. Es capaz de intimidad (donde ninguna de las partes traiciona, sino se expresa con equilibrio: fuerza y vulnerabilidad...) Siete áreas:

- * *Física:* Conocer los factores genéticos, biológicos, hormonales
- * *Cognitiva.* Conocimiento positivo del propio cuerpo y del de los demás.
- * *Emocional.* Sentirse a gusto con el propio cuerpo. Equilibrio y balance en la vida sexual.
- * *Social.* Saber relacionarse con las otras personas: amistad, manejar límites y fronteras.
- * *Moral:* Valorar actitudes y acciones en el proceso de integración sexual.
- * *Espiritual:* Descubrir la presencia de Dios y de lo sagrado en los sentimientos sexuales.
- * *Generativa:* Experiencia de que la sexualidad de vida, nutre, engendra vida o Reino.

3. El sano ejercicio de la sexualidad y el amor. Ocho indicadores, en el ámbito psicológico, de un comportamiento sexual sano. Esto ayuda para hacer los juicios morales.

Identidad y orientación sexual. Gusto con la realidad sexual personal. Capaz de relaciones de amistad e intimidad con ambos sexos. (En la nota 32 p 333 habla de la homosexualidad).

Sentido de individuación. Autonomía, capacidad de cuidarse a si mismo. Respetar fronteras

Sentido de conexión. Conectarse con los demás sin fusionarse, actividad para dar y recibir.

Relaciones íntimas. Donde cada persona puede ser ella misma. Hay mutualidad y libertad de expresión. Acepta los propios límites y fronteras para arriesgarse y comprometerse.

Capacidad de permanecer ante las dificultades. Permanecer en conexión e intimidad.

Expresión de la energía sexual de diferentes maneras. Tener diferente cauces y que las expresiones sean coherentes con la propia opción de vida para no traicionarse a sí mismo.

Multiplicidad de relaciones. Conexión con diferentes personas y en ámbitos diferentes. Aceptar la incapacidad de llenar completamente las necesidades emocionales de otras personas. La diversidad de relaciones complementa, equilibra sin caer en la promiscuidad.

Integración psicosexual de ambas personas. Provoca crecimiento de ambas personas.

Lo anterior implica manejar la diferencia entre amar y encandilarse de otra persona. En ambas situaciones hay fuerza pasional, necesidad de cercanía, sensaciones... Pero en el encandilamiento la vida centra como en tobogán de emociones, se anda en las nubes y lo demás pierde sentido. Suelen venir los celos y por lo general es de corta duración. From aclara. El amor inmaduro: Te quiero porque te necesito y el maduro: Te necesito porque te quiero. El amor verdadero da creatividad, expansión hacia los demás.

3) Criterios de moralidad sexual. Esta moral debe ser una ciencia interdisciplinaria. Destaca cinco elementos clave para acompañar sobre la valoración de una situación sexual.

Interdisciplinarietà para consultar en otras ramas del saber humano sobre problemas sexuales: masturbación, aborto, relaciones prematrimoniales, extramatrimoniales, aventuras

Principio de no-maleficiencia: que el ejercicio y la actividad sexual no hagan daño a nadie. Sin descuidar ningún aspecto, en especial la opción de vida.

Principio de beneficiencia: que haga bien, integradora de las personas implicadas, sobre todo en su identidad profunda, en su manantial.

Necesaria autonomía, que sea libre, sin imposiciones, ni chantajes.

Principio de justicia, que guarde la equidad y la justicia interpersonal, sin crear distancias.

5) La ética sexual cristiana. Los planteamientos anteriores se ubican en los planos psicológico y de ética humana. Ahora se presenta la perspectiva cristiana. Cuatro ángulos:

* lo que dice *la ciencia y la razón.* Interdisciplinarietà.

* lo que dice *la Biblia* con una buena exégesis.

* lo que es *digno de pasar en la Tradición,* el valor humano, la apuesta por la vida

* lo que *acontece a la persona.* Moral de relaciones aplicada al sujeto específico. |

La moral cristiana se basa en los principios de caridad, justicia y misericordia, en la adecuada integración de la *moral de actos* y de **la moral de relaciones**, desde donde se pueden valorar la conducta humana. "los actos pueden ser moralmente incorrectos cuando suponen una ofensa a la dignidad humana, cuando suponen, al mismo tiempo, una ofensa contra las fronteras propias y de la otra persona, la negación de la igualdad de mujeres y varones o una sustitución idolátrica del sexo en lugar del Reino de Dios como fin de la existencia humana. La vida sexual está siempre subordinada al Reino de Dios... y lo que eso implica de gestación de Humanidad nueva..." (P 339)

6 Ayudas pertinentes en el acompañamiento moral sexual. La sexualidad humana implica algo más que la urgencia del placer sexual físico. Un medio es reducir esas necesidades desenfocando lo sexual de los genitales y concentrarlo en una sexualidad más amplia, en su potencial de comunicación, de intimidad y de relación con Dios. Tener cuidado para reducir el peso compulsivo sexual, evitar ocasiones de pecado, de traicionar los propios ideales. Las urgencias sexuales difieren de los apetitos, por ejemplo, el del comer o beber. Otra ayuda es la experiencia de amistades profundas y duraderas. Por último acudir al fortalecimiento espiritual y moral por medio de la oración y los sacramentos.

7) Planteamientos generales de solución a problemáticas sexuales. Orientar el proceso de crecimiento e integración sexual en tres pasos: codificación, descodificación y nueva perspectiva. Es decir oír la historia, ponerle nombre a los problemas. Limpiar las concepciones erróneas, ubicar y mirar la problemática a la luz del Reino y del seguimiento.

La historia sexual personal es sagrada: se revela con pudor y se escucha con reverencia.

Etapas psicosexual: Situar el problema en cuestión en las etapas y experiencias de la vida.

Realidad de la persona. Tomar en cuenta el género, la orientación sexual, opciones vitales.

Clarificar el problema. Desde la persona que lo vive y desde las ciencias y la moral.

Situaciones concretas. No hay comportamientos sin situaciones.

Afectos y sentimientos sexuales. Usar herramientas psicológicas para detectar: *focusing*.

La cognición, la mente. Los pensamientos afectan el cuerpo...

La voluntad. Es la que decide y es necesario educarla. Ayudarse de la culpa sana.

Terapias específicas: El acompañamiento no es terapia psicológica, pero se ayuda de ellas.

8 Sexualidad y espiritualidad. Hay una analogía entre espiritualidad y sexualidad que genera relaciones estrechas pero ambivalentes. La sexualidad es canal de la espiritualidad, tanto en cuanto manantial y como por las heridas sufridas. Cuatro rasgos típicos:

El progreso de la libertad.

El aumento en la capacidad de la intimidad.

La experiencia de éxtasis.

El aumento de compromiso.

17.2 METODOLOGÍA DEL ANÁLISIS DE LA REALIDAD.

Habla Del análisis **estructural** y el **coyuntural**. El estructural considera las estructuras y relaciones de conjunto y más permanentes de la sociedad. El coyuntural considera momentos concretos y puntuales.

Se hace en un proceso: recopilación, sistematización e interpretación de los datos y proyección hacia el futuro.

Resumen hecho por Javier Saravia SJ