

MADUREZ PSICOLÓGICA Y VIDA CRISTIANA

Retos Pastorales en el Ministerio Sacerdotal para la Iglesia de hoy

INTRODUCCIÓN

El tema que nos proponemos abordar es muy amplio y se sitúa en el marco de grandes desafíos de la Iglesia: cómo ayudar, con el ministerio sacerdotal, a crecer con alegría y cara a Dios, en este mundo transformado por la inmediatez, la globalización, los abundantes estímulos, la competitividad. Los títulos son expresivos y atractivos. Comenzaremos por dar un panorama general de la madurez psicológica. Para ayudar desde el acompañamiento espiritual, veremos luego los retos de la juventud y del matrimonio y algunos puntos sobre la idoneidad en un camino vocacional de entrega a Dios, con particular mención al don del celibato. Afrontaremos después los trastornos de personalidad, la ansiedad y la depresión y, finalmente, la esfera de la sexualidad y sus alteraciones¹.

Con las sesiones y el aporte de cada uno, podremos profundizar en algunas líneas que permitan afrontar diversas circunstancias que se encuentran en la práctica pastoral. Lógicamente, no podrán ser todas, ni es nuestra intención resolver en forma definitiva los temas que se traten. La perspectiva psicológica estará de fondo en los argumentos. Esto no significa que consideremos a esta ciencia como la clave de la vida espiritual. En línea con el Concilio Vaticano II, queremos aprovechar sus progresos, para conocer mejor al ser humano que, sin embargo, sólo se comprende plenamente en Cristo².

Un objetivo claro es que nosotros mismos lleguemos a conocernos más, para conocer a los otros, y mejorar. Así es como estaremos en mejores condiciones de ayudar. Las cuestiones terminológicas son importantes, y por eso intentaremos ir aclarándolas. Recordemos, antes de nada, que la psicología estudia los procesos mentales, que incluyen los pensamientos, los afectos, la dinámica consciente e inconsciente de la persona.

I. LA MADUREZ PSICOLÓGICA: VISIÓN PANORÁMICA

En el conocimiento de uno mismo influye la visión e impresiones propias, y lo que dicen los demás. En realidad conocemos objetivamente poco de nosotros mismos: la voz que escuchamos al hablar, por ejemplo, es muy distinta a la que oímos en un grabación; la imagen del propio rostro es sólo la que vemos en un espejo... o en una fotografía. Los demás, por su parte, ven sólo el exterior... En cualquier caso, hay que vivir en paz, sabiendo que Dios nos conoce exactamente como somos, hasta en lo más profundo. Y si nos viene alguna duda un tanto obsesiva: *¿seré yo un pesado?, ¿les caeré mal?, ¿opinarán que soy insoporrible o aburrido?*, es útil recurrir al abandono en Dios y al buen humor. Plantearnos de vez en cuando estas preguntas es señal de que nos esforzamos en ser mejores personas, y que probablemente no vamos tan mal... El que nunca se pregunta si puede estar alejándose

¹ Se explican en forma más esquemática y con menos referencias bibliográficas cuestiones que se pueden encontrar desarrolladas en: W. VIAL, *Madurez psicológica y espiritual*, Palabra, Madrid 2016.

² Cfr. CONCILIO VATICANO II, *Gaudium et Spes*, n. 22; JUAN PABLO II, *Enc. Redemptor Hominis*, n. 10.

por cualquier motivo de los demás, o si podría ser un pesado..., es probable en cambio que lo sea.

En la base de lo que diremos se halla la convicción de que el ser humano es una unidad de cuerpo, psique y espíritu. Entendemos por psique los aspectos de algún modo más distanciados de lo físico, como los pensamientos, las emociones y actitudes. El espíritu sería lo más profundo de la persona, fundamento de la capacidad humana de ser libre, buscar el sentido de la vida y tender de algún modo al trato y al encuentro con Dios. Por la estrecha unidad de las tres dimensiones, una grieta en cualquier de ellas, si es lo suficientemente profunda, puede hacer que se caiga todo el edificio. Así, un problema orgánico repercute en lo psíquico y en lo espiritual, una dificultad psicológica es capaz de manifestarse en lo orgánico y en lo espiritual...; y un problema espiritual no resuelto, es suficiente para llevar a la ruina al cuerpo y a la psique. Si no se cuidan estas tres dimensiones, de algún modo sucede como en la imagen empleada por el Señor, de quien construye sin buenos fundamentos, y ante los primeros vientos o lluvias fuertes, se derrumba la casa (cfr. Mt 7, 26-27).

Un objetivo claro del apoyo espiritual será asegurar los fundamentos, precisamente para que la persona no se caiga. Pero no sólo se trata de que se mantenga en pie, en equilibrio, sino que crezca y avance hacia adelante y arriba, hacia Dios. Y esto, con los recursos propios de nuestra misión sacerdotal. Al inicio de estas sesiones, viene bien la advertencia de un santo que, además, estuvo físicamente en esta casa³: «el sacerdote debe ser exclusivamente un hombre de Dios, rechazando el pensamiento de querer brillar en los campos en los que los demás cristianos no necesitan de él. El sacerdote no es un psicólogo, ni un sociólogo, ni un antropólogo: es otro Cristo, Cristo mismo, para atender a las almas de sus hermanos. Sería triste que el sacerdote, basándose en una ciencia humana -que, si se dedica a su tarea sacerdotal, cultivará sólo a nivel de aficionado y aprendiz-, se creyera facultado sin más para pontificar en teología dogmática o moral»⁴. Sin embargo, el mismo san Josemaría recordaba también a los que de algún modo atendían espiritualmente a otras personas que se puede ser “psicólogos” sin hacer psicología: es decir, conocer muy bien a la gente para ayudarles. Esta es la psicología de las madres, de los padres, de los santos.

Veremos algunos conceptos psicológicos, sin pretender hacer psicología, sino avanzar en la comprensión del ser humano para ayudar en el ministerio pastoral. Se trata de afirmar la personalidad, es decir, *el modo de ser que nos define ante nosotros mismos y ante los demás*, y que se va estableciendo a lo largo de toda la vida, con las influencias de factores hereditarios, biológicos, sociales, conscientes e inconscientes y espirituales. Es una estructura en movimiento: dinámica, en el tiempo y con el tiempo. Es el proyecto de todos nuestros días.

Madurez, por su parte, significa estar en sazón, a punto, y por extensión hace referencia a la plenitud del ser. La persona madura es capaz de desarrollar un proyecto elevado, claro y armónico de su vida, y posee las disposiciones positivas necesarias para realizarlo. Evidentemente, la madurez es un proceso que requiere tiempo pero, a diferencia de

³ Las sesiones tuvieron lugar en la casa de retiros Altoclaro, donde san Josemaría estuvo en los años 1974 y 1975.

⁴ J. ESCRIVÁ DE BALAGUER, *Es Cristo que pasa*, 79.

lo que ocurre con una fruta, admite retrocesos. Cabe volver a estar verde. También por esto, siempre necesitamos de alguien que nos sostenga. La formación no termina nunca: estaremos madurando hasta el último día. Aunque veremos algunos signos de madurez, esta sólo se comprueba al final de la existencia.

La tarea de la formación consiste en acompañar este movimiento, de modo que cada uno logre, en una *síntesis serena*, ser él mismo –con sus modos y sus “mundos”–, y ser aquel que Dios quiere que sea. Si, como decía san Francisco de Sales, Cristo y sus santos son como la partitura y la interpretación que hacen de ella los distintos músicos, de modo que una misma es la música y personalísimas las versiones, en la tarea de la dirección espiritual se favorece que cada alma toque su mejor adaptación. El sacerdote se esfuerza, con su oración, con su experiencia, con su corazón sacerdotal, por ayudar a cada uno a hacer dúctil su personalidad a la gracia, removiendo obstáculos, descubriendo ocasiones para crecer.

1. LA PERSONALIDAD EN DESARROLLO

Ya anticipamos que personalidad es el modo de ser. El camino hacia la madurez no es siempre recto y sin obstáculos. Las subidas o bajadas abruptas, los ríos o mares que hay que vadear, imprimen su huella. La persona atraviesa distintas etapas, en un proceso que, si avanza de modo adecuado, la lleva a crecer en identidad, en autonomía y en autotranscendencia (o salir de uno mismo), sabiendo valorarse y valorar a los demás: es decir, con una adecuada autoestima.

Señalamos a continuación algunas dimensiones en las que se expresa el proceso de desarrollo de la personalidad.

Temperamento y carácter

El *Temperamento*, del latín *temperamentum* o mezcla de humores, es el conjunto de características de origen hereditario. Es la parte menos moldeable de la personalidad. El *Carácter*, que significa en griego huella o incisión de las que se hacían en las monedas, corresponde a las características del modo de ser que se *graban* con el tiempo. Estas últimas se desarrollan o adquieren con la educación, las relaciones sociales, la cultura, la familia, las relaciones interpersonales, etc. *Carácter* a veces se usa como sinónimo de personalidad.

Estos dos componentes básicos corresponden de algún modo a las influencias biológicas de una parte, y ambientales, de otra. Se insertan en la amplia polémica del *nature / nurture* (naturaleza / nutrición), según sean los elementos a los que se dé más peso en el modo de ser. Es aceptado por todos los especialistas que muchos factores van haciendo que seamos como somos. En la ayuda a los demás, es importante intentar conocer y cuidar ambos aspectos: cómo son, cómo reaccionan, de dónde proceden, cuáles son sus familiares y amistades, qué tipo de estudios que hicieron, etc. Y estar atentos tanto a la salud como a la formación global.

Los procesos psicológicos y la mente

Los procesos psicológicos y la mente, más en general, funcionan de un modo ordenado con algunas reglas que la psicología va descifrando. Cabe verlos como un mecanismo de engranajes, en el que se engrazan con precisión los recuerdos, los pensamientos, los deseos, el mundo afectivo y el tono del humor. Todo en una habitual armonía, que sin embargo puede romperse. Conforme pasan los primeros años de la persona, poco a poco van tomando forma las emociones, y se desarrollan las capacidades de razonar y de querer, la inteligencia y la voluntad.

El cerebro es el órgano que sustenta estos procesos, y no es extraño que pueda “can-sarse” o enfermarse. Algunas lesiones cerebrales son capaces de modificar notablemente la personalidad. Hoy la psicología cuenta con el importante apoyo de la neurofisiología, o estudio del funcionamiento cerebral. Se sabe mucho de la anatomía, del funcionamiento de las conexiones interneuronales (sinapsis o uniones entre una neurona y otra, a través de sustancias químicas llamadas neurotransmisores), de la función específica de algunas zonas, para el lenguaje, la vista, las reacciones emocionales, etc. Un descubrimiento interesante ha sido el de las neuronas espejo: en un individuo que contempla a otro realizar una actividad o lo ve enfadado, alegre, o con cualquier otra reacción emotiva, se activan los mismos grupos neuronales, como “en espejo”. A pesar de los avances, no se ha llegado a determinar con exactitud las zonas unidas a un determinado rasgo o forma de ser.

La afectividad

En este orden interior, es clave conseguir un buen funcionamiento de la afectividad, que no se ha de ver en guerra con la razón, sino como “parte interesada” en el bien de la persona. Dentro de su complejidad, es útil distinguir entre emociones, sentimientos y pasiones. Todos son afectos o reacciones emotivas ante estímulos externos o internos, de signo positivo o negativo. Se diferencian en cuanto a la intensidad y la duración. Las más intensas y de corta duración son las emociones, como un sobresalto de alegría, de gozo, de ira o rabia, de miedo... Los sentimientos, en cambio, son menos fuertes y más duraderos o reposados: es el amor que no subsiste sólo un instante, un disgusto prolongado, el odio mantenido. Las pasiones comparten la agudeza con las emociones y la duración con los sentimientos.

En este mundo intrapsíquico, ondea el tono del humor, como la línea basal en la que fluyen los afectos, el color que adquiere todo cuanto nos ocurre, y puede ser más o menos alto, más o menos alegre o deprimido. Sus fluctuaciones son normales y muchas veces en relación a fenómenos físico-ambientales, como la falta de luz que puede bajar el estado de ánimo, o las tormentas que ponen más “nerviosos” a los chicos de colegio... También la fisiología influye notablemente: la falta o exceso de sueño, las variaciones hormonales en las mujeres, etc. Algunas enfermedades pueden producir variaciones importantes: problemas de tiroides, tumores, enfermedades crónicas de cualquier tipo, etc.

2. MOMENTOS DE CRISIS

Con más o menos intensidad y en cualquier momento todos experimentamos algunas crisis, que adoptan formas variables. Esta palabra, crisis, en su etimología griega se refiere a la *decisión*, y en la latina a *mutación* o *cambio*. Describe una situación difícil en la cual

es necesario un juicio y una decisión. De una crisis vital podemos salir más maduros y optimistas, o inseguros e infelices.

Etapas de la vida

Veremos algunos momentos particulares de la infancia, de la juventud y de la vida adulta. Erik Erikson, al estudiar el desarrollo, pone el acento en la adquisición de un grado creciente de identidad. En cada estadio se manifiesta lo que llama energía o fuerza, según el siguiente esquema⁵:

Infancia: esperanza → sentido de confianza.

Primera infancia: voluntad → sentido de autonomía.

Edad de los juegos: finalidad → sentido de iniciativa.

Edad escolar: competencia → industria y experiencia.

Adolescencia: fidelidad → identidad personal.

Juventud: amor → intimidad.

Edad adulta: cuidados → generatividad.

Vejez: sabiduría → integridad y aceptación.

Para muchos psicólogos, como Gordon Allport, lo esencial es un proceso de olvido del *yo*, de descentralización o autotranscendencia. El niño es muy egocéntrico, todo lo ve en relación a su pequeño *yo*. Primero descubre su propio cuerpo, se lleva un dedo a la boca, poco a poco se abre al mundo, que ve en relación a él: todo le parece que es suyo... Descubre luego a los demás, goza con el rostro de los otros, aprende a competir pero también a darse. En la adolescencia el egocentrismo adquiere un nuevo matiz: los jóvenes forman sus propias ideas –al menos así lo creen– y quieren influir en el mundo. No sólo buscan adaptarse ellos a lo que los rodea, sino que el mundo se adapte a sus propias formas de ver.

El pensamiento también se va modificando. Los niños aprenden a abstraer, a valorar. A los 7-8 años son capaces de captar principios morales. Es muy importante el ejemplo de los mayores. En la dirección espiritual o conversaciones con el sacerdote, son eficaces los consejos e imágenes sencillas, el buen humor que favorece salir de uno mismo, la comprensión y el aliento. Las metas han de ser animantes y pequeñas, como rezar por otros. Los pequeños van aprendiendo reglas claras de conducta, a descubrir el bien y el mal, que calzarán perfectamente con la ley natural impresa en sus corazones. La familia es el ambiente más propicio para esto.

La pubertad marca el inicio de un periodo particularmente importante para la formación de la personalidad: la adolescencia. La aparición de los caracteres sexuales secundarios es un cambio significativo, que algunos, especialmente las chicas, pueden vivir con cierta ansiedad. Con la ayuda de padres que sepan explicar a tiempo lo que sucede, la mayoría supera rápido las dificultades. Los grupos de amigos tienen un papel esencial en llevar al joven hacia el mundo de los adultos. En la adolescencia surge con fuerza la búsqueda de identidad. Es un momento de crisis clave, en que se decide hacia dónde dirigir el futuro, a dónde apuntar la flecha. «La juventud ha tenido siempre una gran capacidad de

⁵ Cfr. E. H. ERIKSON, *El ciclo vital completado (The life Cycle Completed. A review)*, Paidós, México 1988, pp. 69-107.

entusiasmo por todas las cosas grandes, por los ideales elevados, por todo lo que es auténtico»⁶.

En la vida adulta, las crisis suelen surgir al comenzar el trabajo profesional, por no saber gestionar los habituales primeros fracasos: el que creía saberlo todo, se da cuenta de que tiene aún mucho por aprender. Pero no sólo hay que superar fracasos; una mala gestión del éxito, sin humildad, lleva también a faltas de madurez. Estas ideas también valen en el caso del joven sacerdote que empieza a desarrollar su ministerio.

Un período especial es en torno a los 35-45 años, conocido como crisis de mediana edad. Tal vez entonces parece que nada ha valido la pena, se observa con más claridad que hay expectativas que quedarán sin colmar. A esta edad o antes se cuestionan muchas realidades y tal vez surjan dudas de fe. Se dan esas *místicas ojalateras* de las que hablaba san Josemaría: «hecha de ensueños vanos y de falsos idealismos: ¡ojalá no me hubiera casado, ojalá no tuviera esa profesión, ojalá tuviera más salud, o menos años, o más tiempo!»⁷.

Desde el punto de vista fisiológico, aparecen nuevos achaques y la energía disminuye. En la mujer se da la menopausia (45-50 años), que suele acompañarse de cambios en el carácter, episodios de ansiedad, cansancio o depresión.

Al pasar los años llega la crisis de la vejez: sin duda, ya queda menos tiempo para hacer todo lo que se hubiese querido. La jubilación es en ocasiones dura, pues se pierde una actividad que llenaba de sentido las jornadas. El cristiano sabe mirar más a la misericordia de Dios, abandonando en sus manos el pasado, el presente y el futuro, que no se sabe nunca –y menos cuando se tiene una edad avanzada– cuánto va a durar. Pastoralmente, hay que ayudarles a descubrir la utilidad de una vida menos activa, y el sentido de lo que ocurre. Sirve mucho considerar que *la clave no es qué esperas de la vida, sino lo que la vida espera de ti*, como decía Viktor Frankl. Para el cristiano es Dios quien espera algo de nosotros y sobre todo nos espera a nosotros, con nuestras miserias y limitaciones, pero arrepentidos y luchando.

La incoherencia

Además de estas crisis unidas a la edad, hay algunas circunstancias que, en cualquier momento, desencadenan problemas capaces de llevar a la ruina a la persona, pero también de hacerla crecer. Es particularmente relevante la incoherencia vital, o la actuación contra los ideales o valores personales. Es una causa frecuente de desestructuraciones de la persona, como veremos también más adelante. Hace incluso que se razone mal, que la inteligencia y la voluntad pierdan su papel regulador y ordenador del mundo afectivo. Si no se rectifica, la persona sufre mucho y sin sentido.

El esfuerzo por adquirir virtudes, del que trataremos en el apartado II, n. 1, será fundamental para prevenir este tipo de crisis tan perjudiciales. La sinceridad y la humildad son los fundamentos para construir la vida espiritual, pero refuerzan en verdad toda la existencia humana, hacen a las personas más felices y seguras de sí mismas.

⁶ J. ESCRIVÁ DE BALAGUER, *Conversaciones*, 101.

⁷ J. ESCRIVÁ DE BALAGUER, *Conversaciones*, 88.

3. MADUREZ DE LA PERSONALIDAD

La madurez, como se dijo, es un proceso, por lo que no es fácil definirla. Cada persona es distinta, única, pero todos tenemos una común naturaleza. Por esto es posible definir ciertas características de la persona madura, que se repiten en distintas culturas y a lo largo de los siglos. Confiamos también en que los seres humanos tenemos un fin común, una meta grande y clara a la que dirigirnós por variados caminos. Veremos algunas señales de madurez en general aceptadas por todos, para mencionar luego lo característico de un cristiano.

Apuntar a la diana

Al plantearse la tarea de la madurez, lo primero es buscar la actitud adecuada, qué debo hacer, cómo y cuándo. Al igual que para darle al blanco con una flecha, hay que apuntar al centro y hacia arriba, es preciso tener claros y a la vista los objetivos, los ideales, y dirigirse a ellos. Una persona madura intentará recordarlos siempre, en todas sus acciones y decisiones, para escoger los medios y lanzarse hacia ellos.

Siguiendo con el ejemplo de la arquería, para “apuntar” es muy útil la guía de un experto que sepa desde fuera dirigir nuestros movimientos, decirnos cuánto hay que tensar la cuerda y levantar el brazo. Alguien que controle dónde están dando nuestras flechas y sepa indicarnos, con voz firme y segura, más arriba, más a la derecha..., cuidado con el viento que está más fuerte... Un buen director espiritual está atento a cualquier señal, para sugerir lo que sea oportuno.

Signos de madurez

Hay numerosos signos para saber si vamos o no por buen camino hacia la madurez. Los hemos agrupado alfabéticamente con fines didácticos y con el deseo de mostrar gráficamente, en letras, el orden de nuestros procesos internos de desarrollo. Son los siguientes:

Autonomía y sana dependencia que nos hacen sentir libres y responsables, con una misión o proyecto. Consisten en la conciencia de que muchas cosas grandes dependen de nosotros; en la responsabilidad del que conoce sus limitaciones y pide ayuda; en la humildad de criaturas que deciden en cada momento, según el proyecto.

Autoestima de hijos de Dios, pues valemos toda la sangre de Cristo⁸. Implica la tolerancia a los pequeños o grandes fracasos; también una buena gestión de los éxitos. La confianza en Dios lleva a tener confianza en uno mismo y en los demás; el amor a los demás supone el amor a uno mismo. Se genera una percepción realista de los propios talentos y de la propia misión en la vida. Se manifiesta en sentirse cómodos con uno mismo y con los demás.

Bondad de vida del hombre que se deja guiar por los ideales y valores, con el ejercicio de la virtud. Abarca la *autorrealización en el bien* moral (¡en el proyecto!); el ser buenos para ser santos. Necesita el saber comprenderse a uno mismo y con sentido del humor, sin tomarse demasiado en serio. Se puede resumir en ser felices sin ser perfeccionistas.

⁸ Cfr. J. ESCRIVÁ DE BALAGUER, *Es Cristo que pasa*, n. 80.

Coherencia y unidad de vida, según el proyecto personal. Implica superar los riesgos de las dobles vidas o compensaciones, aunque sean pequeñas. Lleva a la unidad de la persona.

Diálogo o capacidad de mantener relaciones cordiales con todos, saliendo de sí mismo, sin limitarse a buscar el equilibrio del *Yo*, viviendo en una sana tensión hacia la trascendencia, hacia Dios y los demás. Este rasgo lleva a cultivar las relaciones cordiales con todos y la apertura a otras personas. Se aprende a oír antes de hablar, a vivir una tolerancia bien entendida. Se alcanza la autotrascendencia: salir de uno mismo hacia Dios y hacia los demás. Implica una visión crítica sin ser criticones: construir.

Empatía o capacidad de estar en sintonía con los otros, comprenderles, compadecerse, hacerse cargo de otras realidades y sentimientos. Una persona empática sabe que *para convencer, primero comprender*. En sus argumentaciones, sabe dar razones al corazón para abrir la puerta de la inteligencia, hacer que la voluntad quiera por el esplendor y amabilidad de la verdad.

Familia a la que se pertenece, que lleva a pensar en ella con espíritu de cooperación y sacrificio. Se facilita la dedicación de unos a otros en un clima de colaboración y que sea distendido.

Grupo del que se forma parte y no sólo en la adolescencia: el país, la ciudad, la escuela o universidad. Este rasgo, sin embargo no excluye los buenos y nobles intereses de muchas otras personas. Se aprende a amar al mundo apasionadamente, como decía san Josemaría⁹.

Identidad: saber quiénes somos, conocer el proyecto de la propia vida e intentar identificarse con él.

Madurez cristiana

El cristiano como cualquier persona ha de buscar estas mismas características, pero tiene un Modelo que le hace más fácil la tarea: Cristo. Por eso la madurez cristiana puede resumirse también alfabéticamente: *Amar el Bien en Cristo*. El proyecto se convierte en una lucha y esfuerzo para ser santos: esto es el auténtico amor, porque «algunas veces se habla del amor como si fuera un impulso hacia la propia satisfacción, o un mero recurso para completar egoístamente la propia personalidad. Y no es así: amor verdadero es salir de sí mismo, entregarse»¹⁰. En el camino se descubren las limitaciones personales y se es plenamente consciente de la imposibilidad de alcanzar la meta sin la ayuda de la gracia obtenida por Cristo: esta gracia es más que un conocimiento o un auxilio para no pecar, es Cristo mismo que vive en los cristianos (cfr. Gal 2, 20)¹¹.

La vida cristiana es de algún modo alcanzar la madurez, la identificación con Cristo. Por eso, la madurez cristiana es en última instancia la santidad, la meta a la que todos tenemos que aspirar, según recordó el Concilio Vaticano segundo. El acompañamiento espiritual no es por lo tanto un negocio cualquiera o comparable a la gestión de un buen entrenador deportivo. Los entrenadores de fútbol, por ejemplo, pueden descuidar, aunque no es recomendable, su propia forma física, y ser buenos entrenadores. En contraste, un director espiritual que no cuidara su propia vida de amor a Dios, su oración, no conse-

⁹ Cfr. J. ESCRIVÁ DE BALAGUER, *Conversaciones*, nn. 113 y ss.

¹⁰ J. ESCRIVÁ DE BALAGUER, *Es Cristo que pasa*, n. 43.

¹¹ Sobre la necesidad de la gracia divina: P. O'CALLAGHAN, *Figli di Dio nel mondo*, cit., pp. 470-485.

guirá habitualmente buenos resultados. Digo habitualmente, pues también en esta tarea de dirección la gracia obra por caminos misteriosos y Dios hace maravillas con instrumentos imperfectos. En cualquier caso, para crecer nosotros y para ayudar a otros lo principal será la oración.

CONCLUSIONES

La madurez es una meta buena y posible, que abarca toda la vida. Es una tarea que no termina nunca; con razón se ha dicho que *formarse es aprender a vivir*¹². Y en el camino hacia la santidad, que es correspondencia a lo que recibimos, *vale la pena jugárselo todo a una sola carta, la carta del amor a Dios*, como dijo alguna vez san Josemaría. Con otras palabras, hemos de apuntar al centro de la diana si queremos dar en el blanco. Todo cuanto hacemos y experimentamos en la vida nos va transformando. Quien hace el bien se convierte en una persona buena, quien obra el mal resbala en la infelicidad.

Stephen Covey en su libro *Los siete hábitos de las personas altamente efectivas*, destaca el segundo hábito, comenzar cualquier cosa teniendo presente el objetivo final, para no perder el tiempo, no agotarse innecesariamente y conseguir el ideal propuesto. Este *beginning with the end in mind* se complementa con el séptimo hábito, que es el de afilar la sierra (*sharpening the saw*). Quien corta árboles tiene que parar de vez en cuando y afilar su instrumento, si no lo romperá y no conseguirá nada. Quien trabaje y quiera obtener resultados, debe saber descansar, cuidar su salud física y espiritual, dedicar tiempo a aprender, a estar con los demás, a meditar en lo importante¹³.

Otros elementos a tener en cuenta en nuestra tarea: nunca olvidar a la persona, que es única e importante, por ser hija de Dios. Fomentar en todos, jóvenes y mayores, la juventud espiritual, una gran confianza en la gracia y el buen humor. Ser conscientes de que los mejores resultados se obtienen con el ejemplo, el testimonio de la propia fe: procurar mostrar a través de nosotros y a pesar de nosotros, el rostro misericordioso de Cristo.

II. LOS RETOS DE LA JUVENTUD

El acompañamiento espiritual es, como escribió san Gregorio Magno, el arte de las artes (*Ars artis*), que se debe desempeñar con especial esmero y después de una seria preparación: «con gran temeridad toman los indoctos el magisterio pastoral, siendo como es, el régimen de las almas, el arte de las artes; porque ¿quién no sabe que las enfermedades del alma están más encubiertas que la enfermedades de las entrañas? Y, no obstante, con frecuencia los que jamás han conocido las reglas del espíritu no temen profesar de médicos del corazón, cuando los que desconocen la virtud curativa de las plantas se avergüenzan

¹² Cfr. YEPES R., *Fundamentos de antropología. Un ideal de la excelencia humana*, Eunsa, Pamplona 1996.

¹³ Cfr. S. COVEY, *The Seven Habits of Highly Effective People. Restoring the Character Ethic*, Free Press, New York 2004.

de ser tenidos por médicos del cuerpo»¹⁴. El mismo santo advierte que en un mar calmado hasta un inexperto es capaz de guiar el barco, pero cuando hay tormentas y olas altas, incluso los marineros expertos encuentran dificultades.

Santa Teresita de Lisieux también se plantea la dificultad de la labor de dirección: «de lejos, parece de color de rosa eso de hacer bien a las almas, hacerlas amar más a Dios (...). De cerca ocurre todo lo contrario: el color rosa desaparece..., y una ve por experiencia que hacer el bien es algo tan imposible sin la ayuda de Dios como hacer brillar el sol en plena noche...»¹⁵.

Cada persona es única y distinta. No podremos dar recetas infalibles, pero sí algunas orientaciones muy probadas. Siempre se precisa mucha delicadeza con quien nos permite conocer su intimidad y pide ayuda. Los planteamientos han de ser alentadores y positivos. Conviene llegar a sugerencias concretas, verdaderas guías, pues lógicamente el acompañamiento en la vida espiritual no puede consistir únicamente en ir con el otro por donde él quiera ir... y adonde vaya, sea su meta buena o mala, como tirarse a un río. Por eso, se habla de dirección, de marcar unas pautas, para que la persona misma siga el camino de bien que desea y no termine en el precipicio, por falta de una luz o de una advertencia clara.

Así se expresaba Benedicto XVI: «La vida es como un viaje por el mar de la historia, a menudo oscuro y borrascoso, un viaje en el que escudriñamos los astros que nos indican la ruta. Las verdaderas estrellas de nuestra vida son las personas que han sabido vivir rectamente. Ellas son luces de esperanza. Jesucristo es ciertamente la luz por antonomasia, el sol que brilla sobre todas las tinieblas de la historia. Pero para llegar hasta Él necesitamos también luces cercanas, personas que dan luz reflejando la luz de Cristo, ofreciendo así orientación para nuestra travesía»¹⁶.

1. MADUREZ Y VIRTUDES

No todas las personas alcanzan las metas de cada etapa a la misma edad y en el mismo momento. Hay múltiples factores que influyen en este viaje hacia la vida plena. Veremos primero la influencia de la cultura y el papel insustituible de la familia, para comentar luego el reto que supone la adolescencia, y la estrecha relación entre la madurez y la formación en las virtudes.

Diferencias culturales y familia

Lo que se espera de cada edad cambia según las épocas y la cultura. Para los jóvenes japoneses de la época feudal, por ejemplo, la aspiración era el autocontrol. *Un samuray no llora nunca*, decían las madres a sus hijos pequeños. Las máximas de la educación nipona eran la sabiduría, la benevolencia y la valentía. Los grandes lemas eran: «la valentía verdadera está en vivir cuando se debe vivir y morir cuando se debe morir»; o «el des-

¹⁴ GREGORIO MAGNO, *La Regla pastoral*, en *Obras de san Gregorio Magno*, BAC, Madrid 1958, I, 1, p. 108.

¹⁵ TERESA DE LISIEUX, *Historia de un alma*, Manuscrito C (311).

¹⁶ BENEDICTO XVI, *Spe salvi*, n. 49.

honor es como una cicatriz en el árbol, en vez de disminuir, aumenta»; «cuando un samuray tiene el estómago vacío, es una desgracia sentir hambre»¹⁷.

Como se ve, son grandes ideales, aunque puedan estar demasiados centrados en uno mismo. Han existido y existen, en cambio, algunas sociedades en que se ponen como meta a los jóvenes aspectos muy poco humanos. No sólo cabe pensar en algunos ritos de iniciación a la vida adulta, focalizados en la sexualidad o en la supervivencia, o en el crimen, sino también a sistemas educativos que se intentan imponer en algunos países occidentales, en que priman las relaciones interpersonales superficiales, la frivolidad y los excesos en muchos campos.

La exhortación apostólica de san Juan Pablo II sobre la familia comenta la importancia insustituible de la familia en los retos de la juventud: «En nuestros días es más necesaria que nunca la preparación de los jóvenes al matrimonio y a la vida familiar. (...) Muchos fenómenos negativos que se lamentan hoy en la vida familiar derivan del hecho de que, en las nuevas situaciones, los jóvenes no sólo pierden de vista la justa jerarquía de valores, sino que, al no poseer ya criterios seguros de comportamiento, no saben cómo afrontar y resolver las nuevas dificultades. La experiencia enseña en cambio que los jóvenes bien preparados para la vida familiar, en general van mejor que los demás»¹⁸.

Es importante presentar al joven metas claras, que veremos en la perspectiva cristiana. Como contraste, presentamos el «decálogo de consejos», que daba un juez experto en criminalidad juvenil, para hacer de un hijo un delincuente¹⁹:

- 1.- Comience desde la infancia dando a su hijo todo lo que pida. Así crecerá convencido de que el mundo entero le pertenece.
- 2.- No se preocupe por su educación ética o espiritual. Espere a que alcance la mayoría de edad para que pueda decidir libremente.
- 3.- Cuando diga palabrotas, ríaselas. Esto lo animará a hacer cosas más graciosas.
- 4.- No le regañe ni le diga que está mal algo de lo que hace. Podría crearle complejos de culpabilidad.
- 5.- Recoja todo lo que él deja tirado: libros, zapatos, ropa, juguetes. Así se acostumbrará a cargar la responsabilidad sobre los demás.
- 6.- Déjele leer todo lo que caiga en sus manos. Cuide de que sus platos, cubiertos y vasos estén esterilizados, pero no de que su mente se llene de basura.
- 7.- Riña a menudo con su cónyuge en presencia del niño, así a él no le dolerá demasiado el día en que la familia, quizá por su propia conducta, quede destrozada para siempre.
- 8.- Dele todo el dinero que quiera gastar. No vaya a sospechar que para disponer del mismo es necesario trabajar.
- 9.- Satisfaga todos sus deseos, apetitos, comodidades y placeres. El sacrificio y la austeridad podrían producirle frustraciones.

¹⁷ Cfr. I. NITOBE, *Bushido. The Soul of Japan*, Charles E. Tuttle Company, Rutland, Vermont and Tokyo, 1996.

¹⁸ JUAN PABLO II, Exh. ap. *Familiaris consortio*, 22 de noviembre de 1981, 66.

¹⁹ Emilio Calatayud, juez de menores del tribunal de Granada (se puede consultar en <http://www.hacerfamilia.com/educacion/noticia-decalogo-formar-delincuente-20151008094002.html>).

10.- Póngase de su parte en cualquier conflicto que tenga con sus profesores y vecinos. Piense que todos ellos tienen prejuicios contra su hijo y que de verdad quieren fastidiarlo.

Como se ve, estas “recomendaciones” siguen la línea de fomentar el egocentrismo y evitar cualquier tipo de conflicto, que está de moda en algunos modelos educativos que se autodefinen vanguardistas. Ya C. S. Lewis se refería a esto, en su libro *El diablo propone un brindis*. Un diablo mayor se encuentra invitado en la academia de jóvenes tentadores del infierno y habla de las “maravillas” de la educación permisiva de algunos lugares, cuando no se quiere decir nada que pueda llevar a un estudiante a pensar que no es tan bueno como otro, y lo único importante es promover la certeza de un *yo valgo tanto como tú*. En pro de estas teorías, se permite que los jóvenes –en casa, en la escuela, en la universidad– hagan cualquier cosa y no estudien, con tal de evitar el riesgo de que *sufran un trauma* si se sienten inferiores. En ese momento, Escrutopo, que así se llama el experimentado diablo, exclama en su brindis, «un trauma, ¡que utilísima palabra, por Belcebú!»²⁰.

El reto de la adolescencia

Ya dijimos que la etapa clave para la personalidad es la adolescencia. En ella se libran las principales batallas de la formación. Quienes aprenden a vivir las virtudes logran pasar la juventud con alegría. Serán luego hombres o mujeres maduros, mejores padres o madres de familia, o personas entregadas a Dios por completo, y mejores ciudadanos. Recordemos algunas características de esta etapa, que no corresponde a una edad fisiológica igual para todas las personas.

La adolescencia está precedida por una pre-adolescencia, que es «la mejor edad para la formación en capacidades como la tenacidad, la fortaleza en los deportes y otras actividades, la resistencia a la frustración, la competencia para resolver autónomamente las primeras dificultades»²¹. A diferencia del adolescente, el pre-adolescente no tiene problemas para aceptar como guía a una persona mayor, y se une con facilidad a grupos ya existentes. Algunos rasgos de carácter son más moldeables. La influencia de los profesores o formadores, en colegios o asociaciones juveniles, es importante.

Con la adolescencia tienen lugar una serie de cambios fisiológicos y psicológicos. En las chicas, aparece antes el interés por el propio cuerpo y querer ser objeto de atención, de miradas o deseos. La atracción por el sexo opuesto puede ser algo materna, sintiéndose movidas a gobernar de algún modo el caos de los chicos. Son estudiosas y cuidan más el lugar donde viven, su habitación, lo que poseen. La relación con los alimentos se convierte en algo nuevo, con implicaciones distintas, como el cuidado de la figura física. Para los chicos, hay diversas fuentes de conflictos, también la constatación de que sus compañeras mujeres adquieren antes que ellos una escolaridad superior, lo que en ocasiones crea sentimientos de inferioridad. A veces surgen problemas como el aislamiento social, el *bulling* y el machismo, las actividades deportivas excesivas o de riesgo, etc.

²⁰ C.S. LEWIS, *El diablo propone un brindis*, Rialp, Madrid 1993, p. 46.

²¹ F. POTERZIO, *Manuale di introduzione alla psicoterapia*, Magi, Roma 2013, p. 169.

Los grupos, en chicos y chicas, marcan el carácter y pueden ser una ayuda o un lastre. De aquí la importancia de saber aconsejar y presentar compañeros y amigos con valores cristianos. Más que oponerse a los jóvenes, hay que infundirles deseos de ser líderes: que no tengan miedo a decir yo no me amoldo a tus costumbres, sino que busco que las mías –las que he aprendido de Cristo– sean conocidas, admiradas y seguidas por muchos. Un reto, por tanto, es lograr que los jóvenes se entusiasmen, con un orgullo bueno, por ser coherentes e influir. No han de quedarse apocados ni pensar que ellos son “distintos”: los “distintos”, si acaso, son los otros.

Psicología y virtudes

En unión con el tema que nos interesa, la dirección espiritual buscará el desarrollo armónico de la personalidad. Es decir, que no haya notas disonantes. En el fondo, el objetivo de un cristiano puede resumirse en tocar cada cuerda de las bienaventuranzas del evangelio, para que se oiga la melodía que Dios quiere. En la práctica, cumplir los mandamientos y vivir las virtudes, que es el primer y gran reto de la juventud. Hay que dar esperanza de que se puede cambiar, y ayudar a descubrir qué se aleja de este objetivo. Es fundamental abrir horizontes atractivos, por los que valga la pena empeñarse.

Veamos por tanto la relación entre los conceptos de madurez psicológica explicados antes, con las virtudes humanas. Recordemos que «la virtud es una disposición habitual y firme a hacer el bien. Permite a la persona no sólo realizar actos buenos, sino dar lo mejor de sí misma. Con todas sus fuerzas sensibles y espirituales, la persona virtuosa tiende hacia el bien, lo busca y lo elige en acciones concretas»²². Partimos de la premisa de que la virtud es una fuerza que nos hace libres, perfeccionando las potencias en su actuar; el vicio, por el contrario, desafina nuestras potencias, altera los procesos mentales y esclaviza, como ya Aristóteles puso de manifiesto. El alcohólico, por ejemplo, no consigue dejar de beber. Quien se esfuerza por ser templado, permanece libre incluso para emborracharse, si quisiera.

Estas fuerzas que facilitan obrar bien y llamamos virtudes no están completamente separadas entre sí, sino interrelacionadas; unas tiran para arriba de las otras. En cuanto a las virtudes cardinales, que se llaman así porque de ellas se desprenden todas las demás, cabría señalar algunos paralelismos con los rasgos de la personalidad madura:

La prudencia, que dispone a la razón para discernir cuál es el verdadero bien y escoger los medios adecuados para alcanzarlo, se ve asociada de algún modo a la autonomía que permite obrar con independencia, la seguridad para decidir en cada momento, y a la coherencia que mantiene en el tiempo la decisión hecha, sin cambiar de rumbo, sin volver atrás.

La justicia lleva a dar a los demás lo que es debido. Se relaciona por tanto con las características que nos hacen salir de nosotros: la sociabilidad, el diálogo, la tolerancia, una sana autoestima que es fuente del amor al prójimo, etc. Cuando es a Dios a quien nos referimos, no hablamos de justicia, sino de religión. Y el primer paso de la religiosidad, psicológicamente hablando, es la búsqueda del sentido de la existencia.

²² *Catecismo de la Iglesia católica*, n. 1803, 2.

La fortaleza asegura la constancia y firme voluntad en la búsqueda del bien, con valentía y sacrificio. Es fácil por esto vincularla al equilibrio, a la perseverancia, y a la gran meta de la identidad personal.

La templanza, por último, modera los placeres y las fuerzas más instintivas. Nos une como la fortaleza al equilibrio, y también al autodomínio, al sentido del humor, a la creatividad y espontaneidad. Nos llena de alegría y nos aleja del mundo animal y de sus reglas.

Es evidente que la presencia de las virtudes humanas hace atractiva la vida humana, aunque el sujeto no tenga fe. Sabemos que sobre ellas construye Dios, y que la gracia, que sin duda las facilita, las convierte en virtudes cristianas. Es clara la conclusión del Catecismo de la Iglesia: «Las emociones y los sentimientos pueden ser asumidos por las virtudes, o pervertidos en los vicios»²³. Y es un buen panorama lo que nos dice san Josemaría, refiriéndose a la santísima Virgen: «la vida sobrenatural comporta siempre la práctica atractiva de las virtudes humanas: María lleva la alegría al hogar de su prima, porque "lleva" a Cristo»²⁴.

2. IDENTIDAD, AUTONOMÍA Y AUTOESTIMA

El joven adolescente busca fundamentalmente, como se ha dicho, su identidad. Reafirmarla en cristiano implica hacerle ver que es criatura, que tiene límites y está llamado a algo muy grande. Sin embargo, ha de apoyarse en la humildad de sus propios límites, sin envidias ni comparaciones, aunque sin negar la realidad. A veces el grupo, tan importante en esta etapa, puede llevar por malos caminos. Las precauciones que mencionamos, saber escoger las amistades y mostrar los propios valores, tiene un papel clave en la psicología del joven: fomentar su identidad, su autonomía y su autoestima. A su vez, estas tres notas de madurez, llevan a una mejor integración en el grupo.

Conocimiento propio

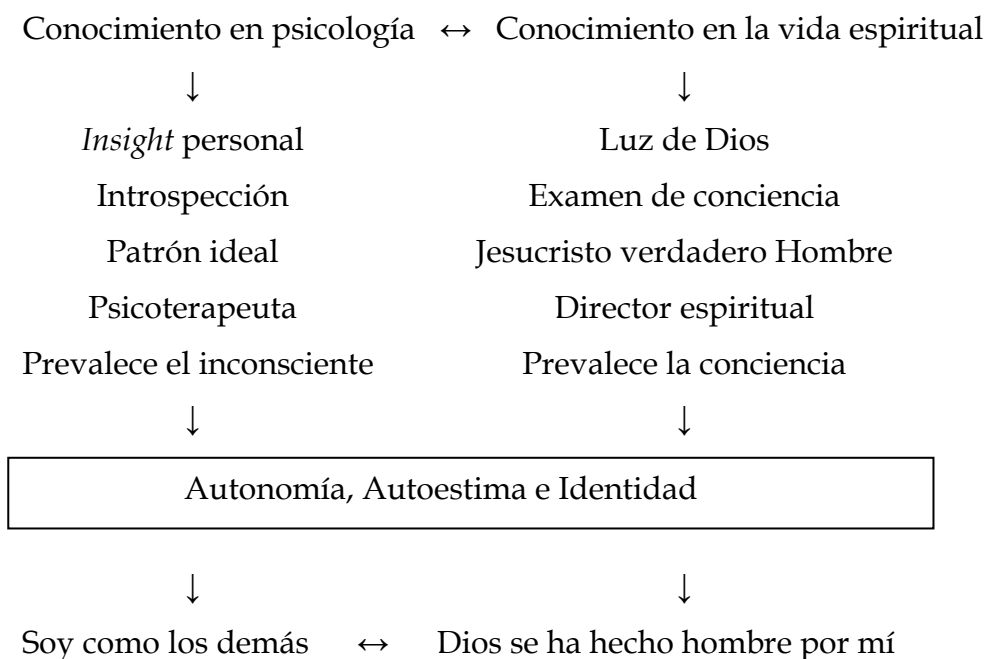
El conocimiento propio es una meta perseguida desde antiguo por la humanidad. Los griegos le daban gran importancia y la frase *conócete a ti mismo* se hallaba esculpida en el dintel del templo de Delfos, en Atenas. Muchas culturas hacen de este ideal un objetivo. Aún hoy, en los templos shintoístas, por ejemplo, se pone un espejo con la idea de que el hombre descubra, mirándose en él, la verdad de sí mismo. Para el cristiano, la mejor luz viene de Cristo: Él es el espejo donde hemos de mirarnos. Con esta luz el creyente descubre la marca del pecado y la gracia que sana. «Toda la vida humana, la individual y la colectiva, se presenta como lucha, y por cierto dramática, entre el bien y el mal, entre la luz y las tinieblas»²⁵.

²³ *Ibid.*, n. 1774.

²⁴ J. ESCRIVÁ DE BALAGUER, *Surco*, n. 566.

²⁵ Concilio Vaticano II, *Gaudium et spes*, n. 13.

Llegar a saber cómo es uno, o quién es realmente uno pone las bases de la identidad, la autonomía y la autoestima. Hay un paralelismo entre el conocimiento psicológico y espiritual, que se puede ver en el siguiente cuadro:



Humildad de criatura

El buen conocimiento propio lleva a verse, humildemente, como criatura limitada. Esto, unido a la fe, al contrario de disminuir la autoestima, la aumenta en su sentido justo, pues se ve cuánto uno vale por ser hijo de Dios. El cristiano busca ayudar y querer a los demás, que es el paso obligado para amar a Dios. De este modo consigue descubrir sus defectos, ponerles nombre y dejarse ayudar para superarlos o controlarlos, en un esfuerzo que durará toda la vida.

La falta de autoestima, no tener una identidad clara o no ser autónomos, lleva a problemas frecuentes como la ansiedad exagerada, la envidia, el narcisismo (o egocentrismo), reacciones de ira en las más variadas circunstancias, como por ejemplo al encontrarse en medio del tráfico. Los conductores con dificultades de personalidad, especialmente si en el lugar de trabajo se sienten poco considerados o maltratados, cuando están en medio de la calle, con otros muchos vehículos, suelen pensar *por fin soy igual a los demás...* y, en ocasiones, comienzan a desesperarse con ideas como estas: *no me respetan, se van a enterar de quien soy, etc.*: es lo que se ha llamado *ira del tráfico* (*Traffic rage*). Muchos otros problemas como anorexia, depresión, etc. derivan en ocasiones de estos aspectos no bien resueltos.

Realismo esperanzado

Un joven bien formado llega a ser realista, capta el bien y el mal en sí mismo y en el mundo que habita. Pero nunca es un realismo amargo, que sólo ve lo negativo, sino que mira con visión sobrenatural. El cristiano ha de ser optimista en cuanto al pasado, dándose

cuenta de las equivocaciones; del presente, esforzándose por mejorar; y del futuro: mirando con esperanza y deseando un mundo mejor, cara a Dios. Es preciso para esto superar la pereza y vencer la comodidad, para alcanzar una existencia plena de sentido, en el servicio a los demás. Se aprende así a compartir la tierra con hombres y mujeres de toda condición, con los peces, las aves, las plantas... Invitando a cantar «al sol, a la luna y a los más pequeños animales»²⁶, incluso a las piedras y los minerales.

El joven maduro se abre a la *magia* del mundo. Como aquel pequeño descrito por Chesterton, que se acerca a una ventana y subido en una silla se pasma porque *¡está saliendo el sol!* Señor: *¡lo has hecho de nuevo!*, exclama. ¡Cuántos chicos y no tan chicos ante este tipo de espectáculos quizá dirían hoy simplemente: *¡vaya, esto ya lo he visto en la web!* La vida es más alegre cuando se sale de uno mismo y de las redes, si se cambian algunos *clicks* por la belleza verdadera, por el descanso en la naturaleza *off line*. Abrirse a los demás facilita renunciar «a convertir la realidad en mero objeto de uso y de dominio» sin nadie que exija responsabilidad, que espere una respuesta; y reconocer «la naturaleza como un espléndido libro»²⁷. Y, al admirar en sus páginas los montes nevados, los ríos caudalosos, las brillantes estrellas... asombrarse especialmente ante el ser humano, libre, capaz de amar y de darse.

3. LIBRES Y RESPONSABLES

La formación de los jóvenes abarca muchos aspectos, para que puedan crecer humana y espiritualmente. El ambiente más importante es la familia y luego el colegio o la universidad. Una vida con intereses y lecturas variadas, el cultivo de amistades verdaderas serán las bases de un futuro estable y feliz. Además de tantos libros clásicos de espiritualidad, puede ser útil tener una lista de novelas, que ayuden a proyectar la propia existencia. Un objetivo siempre presente, que da el título a este apartado, será fomentar la libertad y la responsabilidad. Es decir, saber que somos capaces de elegir un proyecto y los medios para alcanzarlos, que podemos decidir en cada momento qué hacer de nuestra vida, en su sentido más profundo; y, al mismo tiempo, que hemos de ser responsables.

Responsabilidad es dar respuesta

La responsabilidad se puede ver como la *libertad positiva* o *para algo*. Viene del verbo latino *respondere*, dar respuesta. Por esto, ya en su misma etimología nos acerca a la realidad de alguien que merezca esa respuesta, que la pida. Pueden ser otras personas, la familia, la sociedad, pero también Dios. En cualquier caso, si uno está convencido de que alguien le ha dado una misión, de la que tiene que responder, pone más empeño por sacarla adelante: este es el primer impulso al crecimiento de la virtud. Una actitud responsable está en la base de cualquier intento serio por prevenir adicciones patológicas y otras enfermedades psíquicas que se manifiestan inicialmente en la juventud.

Quien sabe que ha de dar una respuesta se esfuerza por adquirir una vida buena, de la que cabe dar cuentas. En la juventud se orienta el proyecto en la dirección justa. Por eso, no se han de adelantar ni quemar las etapas, en particular lo que se refiere a las expresio-

²⁶ FRANCISCO, Encíclica *Laudato si'*, n. 11.

²⁷ *Ibid.*, n. 12.

nes del amor y la sexualidad, de las que trataremos: es clave enseñar a los jóvenes a saber esperar, a no caer en el engaño de los placeres fáciles y de corta duración.

Muchas circunstancias negativas pueden frenar el desarrollo de una persona joven, en particular lo que se refiere a la familia. Tienen gran peso los conflictos entre los cónyuges, unos padres ausentes o posesivos, el alcoholismo en uno de ellos, las crisis económicas, las enfermedades. Hacen daño algunas series de televisión, que proponen modelos desestructurados y múltiples, como si la presencia de un padre y una madre fueran accesorias.

Con tiempo, en la familia, se ha de ir educando la afectividad juvenil: conseguir que la inteligencia y la voluntad regulen el mundo de las emociones, sentimientos y pasiones, sabiendo gobernar también los estados de ánimo. Muchos psicólogos han mencionado el hogar como el lugar clave para este tipo de enseñanzas, también sobre lo que se refiere al amor y al inicio de la vida. Por ejemplo, Viktor Frankl. Es también útil conocer que la psicología del desarrollo ha comprobado hace años, sin necesidad de un elemento ideológico, que «La satisfacción de la sexualidad sin amor implica una grave carencia»²⁸. Y son numerosos los profesionales de la salud, además de estos dos mencionados, que confirman cómo el uso precoz de la sexualidad fuera del matrimonio es capaz de causar malestar psicológico serio.

A los jóvenes suelen atraer particularmente estas palabras, que recuerdan que están en un momento ideal para escoger sus valores: «Que tu vida no sea una vida estéril. -Sé útil. -Deja poso. -Ilumina, con la luminaria de tu fe y de tu amor. Borra, con tu vida de apóstol, la señal viscosa y sucia que dejaron los sembradores impuros del odio. -Y enciende todos los caminos de la tierra con el fuego de Cristo que llevas en el corazón»²⁹.

Antídoto a las adicciones

La difusión de las conductas adictivas entre los jóvenes es un claro reflejo de los retos que existen para formar en libertad y responsabilidad. Sobre la base de las convicciones anteriores, se puede trabajar para prevenirlas. En este texto, sería imposible presentar las estrategias de prevención de adicciones descendiendo a todos sus detalles. Algunas claves se encontrarán en factores que permitan un mejor desempeño de la libertad y la responsabilidad, como cuidar el ambiente familiar y social, y mejorar el desarrollo socioeconómico. Otras, se refieren más a la formación individual: fomentar la búsqueda de un sentido de la vida, la vida virtuosa de la que hablamos, para no caer en la trampa de los placeres fáciles. El adicto ansía paraísos artificiales.

Todas las adicciones tienen en común el deseo de dichos paraísos falsos. La persona humana vacía busca llenarse de lo primero que encuentra a mano. La toxico-dependencia a cualquier droga, el alcoholismo y las dependencias sexuales tienen mecanismos muy similares. Se persigue una disminución de la ansiedad y un aumento de la euforia. A veces se intenta cortar una ansiedad patológica, y se obtiene algo que va más allá de la alegría o

²⁸ C. BÜHLER, *Psicología e vita quotidiana (Wenn das Leben gelingen soll: 1969)*, Garzanti, Milano, 1970. p. 191.

²⁹ J. ESCRIVÁ DE BALAGUER, *Camino*, n. 1.

paz: un estado de excitación peligroso, exagerado, que puede llevar a una impulsividad perjudicial, a malas acciones de todo tipo, con gran perjuicio para la salud global.

El mecanismo que encadena a la sustancia o a la actividad nociva es el mismo: un no querer dar respuesta (no querer ser responsable) al inicio, y un no poder hacerlo, en la medida en que se instaura la dependencia. En la adicción a internet, la persona muchas veces cede y satisface tendencias que en el mundo real no aceptaría. Un caso emblemático es el de la pornografía. Tres factores hacen que internet sea hoy el principal escenario de este tipo de dificultades: lo fácil que es acceder a ella y sus contenidos, que esté al alcance de cualquier persona en cuanto al dinero, y que se trate de una actividad anónima. Son las tres "A" descritas por Cooper³⁰.

Audacia inconformista

Frente al problema de las dependencias, y más en general ante el reto de la formación en libertad y responsabilidad, conviene tener presente que el joven lleva consigo la audacia, que le impulsa a no frenarse ante nada. Por eso, cuando descubre el bien se ve atraído. Muchos de ellos son capaces de una actitud solidaria, y de darse cuenta de que es injusto *excluir a alguien de la casa común*, «culpar al aumento de la población y no al consumo extremo y selectivo de algunos»³¹; también de que es injusto imponer el control de la natalidad, promover la pornografía, una sexualidad cerrada en sí misma y utilitaria, difundir la prostitución y el abuso de menores, en la *danza en torno al cerdo de oro*, como decía Frankl³². A toda persona de buena voluntad corresponde velar por el ambiente, la familia, la sexualidad, apreciar al ser humano en su masculinidad o feminidad; no dejar que adoctrinen a los niños sin el consentimiento de sus padres o que lesionen su identidad, y respetar los significados del cuerpo.

Es bueno valorar los deseos que hay en tantos jóvenes por el cuidado del planeta y de la naturaleza, el rechazo a la violencia y a las faltas de libertades; pero conviene recordarles que la aventura no puede ser ciencia ficción. Para transformar el espacio interestelar, o la selva amazónica, comencemos por el jardín, por lo que el Papa Francisco ha llamado la «ecología de la vida cotidiana», «en nuestra casa, en nuestro lugar de trabajo y en nuestro barrio»³³, ¡en la familia!, donde se acoge la vida. En ella «se aprende a *pedir permiso* sin avasallar, a *decir gracias* como expresión de una sentida valoración de las cosas que recibimos (...), a *pedir perdón* cuando hacemos algún daño»³⁴. Quien busca la verdad sobre sí mismo y el universo está en condiciones de vivir el poder como servicio, de acoger a todos. En cada página de su vida encontrará al otro, al más necesitado que le implora una respuesta, y por ese camino, si no lo ha hecho todavía, quizá en una vuelta de hoja tenga la fortuna de encontrar a Dios.

³⁰ Son en inglés: Access, Affordability and Anonymity; cfr. A. COOPER, "Sexuality and the Internet: Surfing into the new millennium" en *Cyber Psychology and Behavior*, 1, 1998, pp. 181-187.

³¹ FRANCISCO, Encíclica *Laudato si'*, n. 50.

³² Cfr. V. FRANKL, *Ante el vacío existencial. Hacia una rehumanización de la psicoterapia*, Herder, Barcelona 1990 (6ª), pp. 26-27.

³³ FRANCISCO, Encíclica *Laudato si'*, n. 147.

³⁴ *Ibid.*, n. 213.

Al joven inconformista hay que ayudarlo a pensar, a mirar la meta. Se trata de que haga suyo lo que es más propio del ser humano. En los animales hablamos de instintos, en los que domina la ceguera y un comportamiento espontáneo ante el cuál no cabe la decisión. El hombre y la mujer libres conocen el objeto al que se dirigen sus fuerzas motivacionales, son capaces de elegir los medios para satisfacerlas, dejarlas de lado o darles cumplimiento, etc. Están bajo el control de la inteligencia y la voluntad y reciben el nombre de tendencias. El joven que profundice en esto, verá cómo la adicción, el vicio, lo esclaviza. De algún modo lo hace más animal, incapaz de frenarse y dominar sus impulsos. En esta línea, se puede decir que la conquista de la libertad es una aventura que vale la pena.

La audacia bien guiada lleva a no dejarse arrastrar por la corriente, formar los propios cauces y avanzar por donde se quiere. Quien se sabe libre y responsable, está también en condiciones de donarse, de entregar su vida y de ser fiel a su proyecto. Desde la búsqueda de sentido que mencionamos, llegará a descubrir que, como decía Frankl, «no importa que no esperemos nada de la vida, sino si la vida espera algo de nosotros»³⁵.

CONCLUSIONES

Narra la historia que los piratas que azotaban el mediterráneo en tiempos del imperio, con Julio César, eran duramente reprimidos por Roma. Pompeyo Magno (106-48 a. C.) fue encargado de acabar con ellos, pero les trató con humanidad. La alabanza que aquellos bandidos le dirigían en tono adulator, y ciertamente interesado, era: *mientras más actúas como hombre, más te asemejas a los dioses*. Con la distancia de siglos bien nos ayudan estas palabras a pensar en nuestra vida cristiana, pues es verdad: para divinizarnos, para identificarnos con Cristo, a lo que todos estamos llamados, es preciso actuar primero como seres humanos.

Es bueno inculcar en los jóvenes esta aspiración, las ganas de esforzarse. Se evitan los traumas si se acepta con realismo quién es uno y las propias limitaciones. La imagen de una pirámide, que podemos llamar la *pirámide de la madurez cristiana* nos sirve para concluir el tema. En la base vemos autonomía, autoestima, identidad: aspectos que llevan a "quitarse la máscara" El cristiano maduro sale de sí mismo a las periferias. La madurez cristiana –la santidad– es apostólica: «Por su misma naturaleza, la vocación cristiana es también vocación al apostolado... De un miembro del cuerpo de Cristo, que es la Iglesia, que no contribuya activamente según su condición al crecimiento de ese cuerpo, debe decirse que no aprovecha a la Iglesia ni a sí mismo»³⁶. Sólo la autorrealización en el bien es verdadera autorrealización.

³⁵ V. FRANKL, *El hombre en busca de sentido*, cit., Herder, Barcelona 1993 (15ª), p. 78.

³⁶ CONCILIO VATICANO II, Decr. *Apostolicam actuositatem*, 2.

III. LOS RETOS DEL MATRIMONIO

El matrimonio es un camino de santidad, como recordó con frecuencia san Josemaría, donde una vida plena es posible, también cuando aparecen dificultades. Así lo testimonian tantos matrimonios fieles. En orden a alcanzar el bien de la estabilidad es necesario mantener encendido el amor, para lo que es preciso alimentarlo. Al formar una familia, se profundiza en el concepto de amor como sacrificio, se comunica la capacidad de amar a otros y se comparte una vida. Las personas casadas han de quererse con amor renovado, como cuando eran novios. Con esta premisa, veremos algunas claves para la vida matrimonial feliz, ciertas situaciones de riesgo y la actitud psicológica adecuada.

1. CLAVES PARA UNA VIDA MATRIMONIAL FELIZ

Una vida matrimonial feliz comporta, para la mayoría de las personas, la fidelidad duradera. Son muy pocos los que consideran un bien el divorcio o las rupturas, por muy frecuentes que sean. La fidelidad, por su parte, es en cierto sentido un proceso, como la madurez: no se alcanza de golpe, sino que se construye día a día. Veremos cómo se fundamenta, qué la sostiene y algunos temas prácticos en el arte de vivir juntos.

Preparación en el noviazgo

Un buen noviazgo es la antesala o fundamento del éxito matrimonial. Es un momento ideal para formarse en el amor como sacrificio, saber respetar al otro y quererle como persona. La madurez de esta etapa llevará a pasar de una simple atracción instintiva, a un cariño profundo que capta la interioridad y no busca sólo el placer. Así es posible esperar al momento apropiado, después del matrimonio, para las manifestaciones más íntimas. Para esto se requiere mantener los sentimientos y emociones bajo el control de la inteligencia. En este contexto, no tiene sentido ese tipo de trato superficial que lleva a comportarse como si se tuviera un compromiso, sin que lo haya: el así llamado *flirt*.

Es bueno enseñar a no prolongar demasiado el noviazgo, pues basta que dure simplemente el tiempo suficiente para conocerse bien. Se hace necesario muchas veces, pues el ambiente no ayuda, recordar que una relación sexual se imprime de manera indeleble en la personalidad de una y otra persona: deja una marca imborrable que puede hacer daño. Es útil un argumento simple: las personas no se usan, ni se prueban como si fueran un automóvil. Del mismo modo que las tierras se hacen áridas por un uso excesivo, la persona se desgasta y pierde incluso la capacidad de amar cuando inicia demasiado precozmente el uso de la sexualidad.

Es esencial que los novios hablen entre ellos de los temas fundamentales: valor que dan al matrimonio, deseo de tener hijos, la vida, la estabilidad, los valores que se comparten, etc. La ayuda más inmediata la constituyen las clases prematrimoniales, que para algunas parejas a veces pueden acabar en el descubrimiento de que no es adecuado casarse. Estos casos no constituyen un fracaso, sino que, por el contrario, pueden prevenirlos.

El “para siempre” es posible

Esta simple afirmación ayuda mucho a ser fieles. Actualmente, se tiende a poner en duda la posibilidad de una unión estable, y parece que todo puede cambiar. Lo explicaba el Papa Francisco a unos jóvenes que se preparaban para el matrimonio. Una chica le decía que muchos piensan hoy que prometerse fidelidad para siempre es casi imposible, aunque parezca y sea fascinante, como idea. Contestaba el Papa: «es importante preguntarse si es posible amarse “para siempre” (...). Muchas personas hoy tienen miedo de hacer opciones definitivas (...). Hoy todo cambia rápidamente, nada dura largamente. Y esta mentalidad lleva a muchos que se preparan para el matrimonio a decir: “estamos juntos hasta que dura el amor”, ¿y luego? Muchos saludos y nos vemos. Y así termina el matrimonio (...). No debemos dejarnos vencer por la “cultura de lo provisional”»³⁷.

Arte de vivir juntos

Sobre la base de aceptar que las decisiones definitivas son posibles, y que las personas no son objeto de usar y tirar, se comienza a construir la casa común, el hogar. El *para siempre* sólo será efectivo si el amor se renueva cada día, en multitud de detalles, porque «el “para siempre” no es sólo una cuestión de duración. Un matrimonio no se realiza sólo si dura, sino que es importante su calidad. Estar juntos y saberse amar para siempre es el desafío de los esposos cristianos. Me viene a la mente el milagro de la multiplicación de los panes: también para vosotros el Señor puede multiplicar vuestro amor y donarlo a vosotros fresco y bueno cada día. ¡Tiene una reserva infinita de ese amor! Él os dona el amor que está en la base de vuestra unión y cada día lo renueva, lo refuerza. Y lo hace aún más grande cuando la familia crece con los hijos. En este camino es importante y necesaria la oración, siempre. Él para ella, ella para él y los dos juntos. Pedid a Jesús que multiplique vuestro amor»³⁸. Terminaba el Papa comentando que «vivir juntos es un arte, un camino paciente, hermoso y fascinante (...), que tiene normas que se pueden resumir en estas tres palabras que tú has dicho, palabras que ya he repetido muchas veces a las familias, y que vosotros ya podéis aprender a usar entre vosotros: permiso, o sea, “puedo”, gracias, y perdón»³⁹.

Cada uno de los cónyuges tiene un papel insustituible, el de padre o madre, sobre el que debe construir, en la diferencia. Para una vida matrimonial feliz es fundamental conocer la diferencia y complementariedad entre el hombre y la mujer. Un noviazgo bien llevado sabrá ya descubrir no sólo los aspectos atractivos del otro, sino también los defectos. Así no habrá sorpresas cuando inicie la vida matrimonial. El amor verdadero y duradero lleva a querer al otro con esos defectos, sin idealizar al cónyuge. Durante toda la vida será importante que ambos cuiden el arreglo. Por otro lado, los cambios sociales hacen conocer las diferencias de roles, y compartirlos. No se sostiene pensar que la mujer deba estar limitada a la cocina, a la iglesia y al cuidado de los niños, como fue durante siglos.

³⁷ FRANCISCO, Discurso a las parejas de novios que se preparan para el matrimonio, Plaza de San Pedro, viernes 14 de febrero de 2014.

³⁸ *Ibidem*.

³⁹ *Ibidem*.

«Es importante que los esposos adquieran sentido claro de la dignidad de su vocación, que sepan que han sido llamados por Dios a llegar al amor divino también a través del amor humano; que han sido elegidos, desde la eternidad, para cooperar con el poder creador de Dios en la procreación y después en la educación de los hijos; que el Señor les pide que hagan, de su hogar y de su vida familiar entera, un testimonio de todas las virtudes cristianas»⁴⁰.

Conviene revalorizar las funciones de padre y de madre. Al marido habrá que recordar que «el amor a la esposa madre y el amor a los hijos son para el hombre el camino natural para la comprensión y la realización de su paternidad»⁴¹. Él tiene que estar presente en el hogar: «como la experiencia enseña, la ausencia del padre provoca desequilibrios psicológicos y morales, además de dificultades notables en las relaciones familiares»⁴².

Cuando pasa el tiempo, tantas expectativas de una pareja, incluso la llegada de los hijos, pueden no verse realizadas cuándo y cómo se quería. En el arte de vivir juntos hay que contar con las circunstancias que no se pueden cambiar a voluntad. Lo que en cambio permanece siempre, será la esperanza, que para quien cree en el destino eterno es mucho más amplia. Muchas situaciones no se pueden cambiar, pero sí es posible modificar la actitud. Al respecto, sirve la distinción que Frankl hace de tres categorías de valores⁴³. En primer lugar, los valores de creación, es decir lo que el hombre aporta al mundo, obra, crea o produce, el trabajo, cuanto realiza o hace. En segundo lugar, los valores de experiencia, lo que recibe como don en los encuentros interpersonales o en otras experiencias, el amor, admirar una obra de arte. Finalmente –y son los que aquí interesa subrayar– están los valores de actitud, que son justamente la actitud que se asume ante el sufrimiento y las situaciones ineludibles. Estos últimos, son siempre posibles de alcanzar.

En cualquier caso, conviene que los novios se conozcan bien antes del matrimonio. Si se hiciera un test psicológico previo de compatibilidad del uno para el otro, que se pudiera entregar a un notario, tal vez se reducirían las causas de nulidades matrimoniales. Esto ha sido alguna vez propuesto en serio, pero lógicamente no resolvería todos los problemas del matrimonio. Lo importante es que los novios hablen de verdad entre ellos, que se les recuerden las características para formar un buen matrimonio, de modo que consigan conocerse y decidan si se dan las condiciones para construir una casa común.

2. SITUACIONES DE RIESGO

Son muchos los factores que pueden romper la estabilidad matrimonial o ponerla en serio peligro. Algunos son externos, como tantas vivencias ligadas a circunstancias que no están en nuestra mano cambiarlas, según se ha mencionado recientemente. Otros son internos a la vida familiar, unidos a los procesos de cada uno de los integrantes.

⁴⁰ J. ESCRIVÁ DE BALAGUER, *Conversaciones*, 93.

⁴¹ JUAN PABLO II, Exh. ap. *Familiaris consortio*, 22 de noviembre de 1981, 25.

⁴² *Ibidem*.

⁴³ Cfr. V. FRANKL, *La voluntad de sentido. Conferencias escogidas sobre logoterapia*, segunda edición, Herder, Barcelona 1991, pp. 36-37.

Egocentrismo y amores “eólicos”

En la edad adulta, por tanto en las personas casadas, puede darse un resurgir del egocentrismo infantil. Por diversos motivos, especialmente si no se ha cuidado lo que hemos explicado antes sobre el amor y el arte de mantenerlo, cada uno de los cónyuges vuelve a centrarse en sí mismo, en lo que tal vez no ha hecho o en lo que podría hacer en circunstancias diversas. Pasa además el tiempo y es posible el acostumbamiento. Si se une una falta de sentido claro de la unión, de la fidelidad, comienza a abrirse paso una rutina que carcome. Parece que las manifestaciones de amor ya no son necesarias, y quizá se descuidan.

En torno a los 45 años, aumentan lo que Rojas llama *amores eólicos*, en referencia a Eolo, el dios del viento en la mitología griega: cuando Zeus le daba la orden, Eolo liberaba los vientos, desencadenando tormentas y naufragios. Así sucede con algunas personas ya entradas en años y comprometidas, que continúan buscando nuevas relaciones y sentimientos, como si fueran adolescentes. Cuando descubren uno de esos *amores*, tras una aparente sensación de libertad, arrastran a la ruina a quienes tienen alrededor y ellos mismos terminan por deshacerse⁴⁴. Es el momento de volver a los fundamentos, a ese amor para siempre, que no se queda sólo en afectos, y renovar también los aspectos prácticos, como aconsejaba san Josemaría: «Recordad con el proverbio que *la mujer compuesta saca al hombre de otra puerta*: es siempre actual el deber de aparecer amables como cuando erais novias, deber de justicia, porque pertenecéis a vuestro marido; y él no ha de olvidar lo mismo, que es vuestro y que conserva la obligación de ser durante toda la vida afectuoso como un novio»⁴⁵. Como señala san Josemaría, es un consejo que se aplica tanto a la mujer como al hombre.

Una de las anécdotas más citadas de Stephen Covey es la de un marido que le preguntó en una conferencia: «a mi esposa y a mí ya no nos unen los antiguos sentimientos. Supongo que ya no la amo, y que ella no me ama a mí. ¿Qué puedo hacer?». Ya no sentían nada el uno por el otro y estaban preocupados por sus tres hijos. La sugerencia fue: *ámela*. A lo que siguió la réplica: «le digo que ese sentimiento ya no existe entre nosotros, y la misma respuesta: *ámela*. Ante un ulterior desahogo del marido que preguntaba «¿no entiende?, el amor ha desaparecido...», continuó el diálogo: si el sentimiento ha desaparecido, ésa es una buena razón para amarla». Pero, «¿cómo amar cuando uno no ama?, fue la siguiente cuestión, a lo que Covey contestó: «Amar, querido amigo, es un verbo. El amor – el sentimiento– es el fruto de amar, el verbo. De modo que *ámela*. Sírvala. Sacrifíquese por ella. Escúchela. Comparta sus sentimientos. Apréciela. Apóyela. ¿Está dispuesto a hacerlo?»⁴⁶

Efectivamente el amor va más allá de un sentimiento, se pone en práctica cada día. Son muchas sus manifestaciones, desde el recuerdo de las fechas importantes y aniversarios, a lo que las mujeres son más sensibles, a la dedicación de un tiempo entre los cónyuges. Han de intentar conquistarse el uno al otro, como cuando eran novios. En todo el proceso, la gracia sacramental es muy importante.

⁴⁴ Cfr. E. ROJAS, *¿Quién eres?*, cit., pp. 66-70.

⁴⁵ J. ESCRIVÁ DE BALAGUER, *El matrimonio, vocación cristiana*, en *Es Cristo que pasa*, n. 26.

⁴⁶ S. COVEY, *The 7 Habit of Highly Effective Families*, Franklin Covey Co., New York 1997, p. 35.

Disfunciones en la vida conyugal

Incluso ya en los primeros días de la unión matrimonial, se pueden presentar disfunciones. En algunos casos se trata de enfermedades, que dificultan o impiden los actos propios del matrimonio, y será precisa la intervención de un médico. Otras veces, más adelante, es producto de la edad. La mujer puede dejar de sentir la necesidad de la unión matrimonial antes que el hombre. A veces los problemas son psicológicos, como bloqueos, u obsesiones. Uno de los cónyuges puede negarse a esos actos propios, y poner así en grave riesgo la fidelidad del matrimonio. En cualquier caso, si no se busca la solución, la vida en común se desestabiliza. Sin necesidad de ser psicólogos, se entiende que la relación puede romperse de un momento a otro, y que se abren las vías a otras fuentes de placer. El sacerdote con cierta frecuencia oye quejas en este sentido, y su orientación es importante: puede recordar la maravilla del amor humano abierto a la vida, las obligaciones de darse el uno al otro, la relevancia también para la unidad, de los actos conyugales; y que la unión matrimonial no tiene por único fin la procreación de los hijos, sino también el bien mutuo y el amor entre los esposos. En todo caso, no es necesario que entre en detalles sobre la unión conyugal, sobre todo si se trata de aspectos patológicos para los que será más oportuno un médico o psicólogo.

La falta de compenetración en algo esencial no suele ser la dificultad primera en los matrimonios, sino el desenlace. El origen a veces se encuentra en que sólo se buscaba un placer egoísta en la relación, por lo que cuando este disminuye o desaparece, se deja, sin pensar en el otro, al que simplemente se usaba. Volvemos al egocentrismo o egoísmo mencionado. De aquí también se desprende que la generosidad para recibir a los hijos es incluso un factor estabilizante de la pareja y un antídoto a la infidelidad, sin olvidar que puede ser lícito, por serias causas o justos motivos, usar los medios naturales de control de la natalidad.

Desafíos varios

En cualquier momento de la vida de los esposos, como en la de cualquier persona, se presentan desafíos y dilemas nuevos. Algunos ejemplos son los ajustes de horarios, nuevas oportunidades profesionales, reveses o éxitos económicos de uno u otro de los cónyuges, que pueden dar lugar a comparaciones, enfermedades, relación con las familias de origen, intervención de las suegras, etc.

Dentro de estos desafíos, que no veremos en profundidad, la llegada de los hijos tiene especial importancia. La familia crece, hay que hacer frente a multitud de problemas diarios que antes no existían. Si se da una buena relación padre-madre, los obstáculos se superan. Si no, a veces surgirán con el tiempo alianzas peligrosas entre los miembros, chantajes afectivos de unos a otros, etc., que son fuente de ulteriores problemas. En ocasiones, se utilizan a los hijos para los fines de uno o de otro cónyuge. La educación de los hijos y en particular durante la adolescencia, pone a prueba la estructura familiar.

La ausencia de hijos en un matrimonio que los deseaba pero no ha sido posible, también supone un gran desafío. Hay que saber aconsejar bien, haciendo notar los serios inconvenientes morales de la fecundación *in vitro* o procedimientos similares muy extendidos. Sería un grave error que un sacerdote abriera posibilidades hacia estas técnicas. En

sintonía con la dignidad de la persona, se pueden buscar soluciones, consultando a médicos con una buena orientación cristiana y científica. Caben, por ejemplo, algunos procedimientos que facilitan la fecundación, sin suprimir la relación entre los esposos ni separar sus fines esenciales (unitivo y procreativo). La adopción es también una gran muestra de generosidad, que requiere un buen apoyo psicológico a los padres, para que sepan cómo tratar a sus hijos en cada edad: hay bastantes experiencias concretas y conviene que los padres en estas circunstancias las conozcan.

Son, por último, muchos los desafíos culturales, que la familia debe afrontar. Por ejemplo, la propaganda a favor de grupos alternativos a la familia, como las uniones homosexuales. Son también numerosos los estímulos que en algunos casos van contra los valores cristianos que se quieren inculcar y vivir. Es evidente que el mundo laboral moderno, altamente competitivo, tampoco favorece el diálogo familiar y el crecimiento del hogar. Los cambios en el papel de la mujer y sus deseos de estar más presente en la sociedad son evidentes y, como dijimos, necesarios. Es un hecho que hoy las mujeres desempeñan muchos trabajos que antes no hacían, y a veces mejor que los hombres. Hay quienes conducen camiones, van a la guerra, etc. También los padres de hoy cocinan, planchan la ropa o cambian pañales. Esto no es malo y corresponde a las modificaciones culturales de los roles o papeles aplicados al sexo en cada cultura. Algo que sin embargo desestabiliza a la familia y a muchas personas es la *ideología del gender*, o querer excluir la diferencia entre hombre o mujer, dejándola a la libre elección de los individuos.

Como es fácil comprender, «el matrimonio es también un trabajo de todos los días, podría decir un trabajo artesanal, un trabajo de orfebrería, porque el marido tiene la tarea de hacer más mujer a su esposa y la esposa tiene la tarea de hacer más hombre a su marido (...). Esto no viene del aire. El Señor lo bendice, pero viene de vuestras manos, de vuestras actitudes, del modo de vivir, del modo de amaros. ¡Hacernos crecer! Siempre hacer lo posible para que el otro crezca. Trabajar por ello. Y así, no lo sé, pienso en ti que un día irás por las calles de tu pueblo y la gente dirá: “Mira aquella hermosa mujer, ¡qué fuerte!...”. “Con el marido que tiene, se comprende”. Y también a ti: “Mira aquél, cómo es”. “Con la esposa que tiene, se comprende”. Es esto, llegar a esto: hacernos crecer juntos, el uno al otro. Y los hijos tendrán esta herencia de haber tenido un papá y una mamá que crecieron juntos, haciéndose -el uno al otro- más hombre y más mujer»⁴⁷.

También en el matrimonio se ha de evitar la *cultura del descarte*, de la que habla con frecuencia el Papa Francisco. Los primeros excluidos son los que aún no han nacido, los enfermos, los niños, los ancianos, los trabajadores precarios, quienes no poseen una casa, los que huyen de la guerra o de la miseria. Con su *dignidad infinita*, caen en el vacío cósmico que producen tantas leyes hechas sólo para ricos y sanos. Cuántos políticos cierran las puertas de la *casa común* a quienes en apariencia no son útiles. Este es un gran desafío de la familia cristiana: proteger a los más débiles, aunque a veces sean molestos o inoportunos, comenzando por los que aún no han nacido. Si podemos cantar a las bellezas del mundo,

⁴⁷ FRANCISCO, *Discurso a la parejas de novios que se preparan para el matrimonio*, Plaza de San Pedro, viernes 14 de febrero de 2014.

es porque reconocemos que la vida humana «es un don que debe ser protegido de diversas formas de degradación»⁴⁸.

3. ACTITUD PSICOLÓGICA ADECUADA

Son muchos los aspectos de la psicología que influyen en una vida familiar feliz. Veremos algunos, con el convencimiento de que si se tienen en cuenta es posible prevenir numerosas crisis familiares.

Apertura al amor duradero

La actitud psicológica de base es considerar posible el matrimonio para siempre. El amor maduro es de por sí exclusivo y duradero. No tendría sentido decir te querré hasta que te hagas vieja o viejo... hasta que nos peleemos... o hasta que te enfermes... En algunos países se desea hacer un documento notarial previo al matrimonio, en que se establezcan las condiciones del posible divorcio. No es una buena actitud comenzar con esta posibilidad a la vista, pues las dificultades llegan siempre y si no hay una motivación fuerte a favor de la indisolubilidad, todo se termina rompiendo. El amor duradero es lo propio de la psicología humana que no usa del otro, no lo prueba por un tiempo.

Es también clave para la educación de los hijos que necesitan de este ejemplo de sus padres. Se sabe que los divorcios hacen mucho daño psicológico. El niño puede sufrir serios conflictos al ver que cambian sus puntos de referencia, o al experimentar la pérdida de uno de los padres que quizá se aleje de la familia.

Prejuicio de negatividad

Se ha de evitar también algo más psicológico, presente en muchas relaciones interpersonales: el prejuicio de negatividad⁴⁹. Consiste en la tendencia a dar siempre más valor a las actitudes o comportamientos negativos, y un poco menos a los positivos. Se ve en padres que pueden decir, por ejemplo, *eres un vago o un tonto* ante una simple falta del hijo, olvidando todo lo bueno que ha hecho antes. Es una postura vital que *contamina* muchas relaciones y actúa como factor desestabilizador de la pareja. Tiene tres características:

1. Las circunstancias de signo negativo en las relaciones interpersonales son más difíciles de modificar o reinterpretar viendo otros comportamientos.
2. La información negativa a través de la formación de emociones es de mayor peso en la valoración negativa, que la información positiva respecto a la valoración positiva.
3. La percepción de un solo comportamiento negativo que resalte sobre otros, puede influir tanto en el proceso cognitivo que haga disminuir o desaparecer, al valorar, la presencia de los comportamientos positivos.

Como idea práctica, vale la pena recordar a todos, también a las personas casadas, que pueden ser influenciados por este rasgo o prejuicio negativo. Han de sopesar con cal-

⁴⁸ FRANCISCO, *Laudato si'*, n. 5.

⁴⁹ Cfr. A. POLAINO-LORENTE, en *Fundamentos de psicología de la personalidad*, cit., pp. 250-262.

ma las cosas, antes de decir: todo ha sido un desastre, nunca lo he querido, siempre me ha tratado mal, etc. Siempre hay que buscar los aspectos positivos, sabiendo que las experiencias o valoraciones negativas arrastran en sentido contrario. El concepto se relaciona además con la conveniencia de pedir perdón y saber perdonar, y no dejar que sedimenten resentimientos contrarios, que serán muy difíciles de remover. Hay que esforzarse, por tanto, en abstraer de esa imagen negativa, para que el arbusto no nos impida ver el árbol... y el bosque.

Conviene dar esperanza de cambiar: nunca poner etiquetas: *ya se sabe, es así*; o hacer afirmaciones rotundas en la vida familiar: *eres súper egoísta, el más perezoso que he visto*, etc. Se puede cambiar la personalidad. Si no, ¿cómo identificarnos con Cristo? No todo es enfermedad o irremediable: se puede tener simplemente mal carácter: «No digas: "Es mi genio así..., son cosas de mi carácter". Son cosas de tu falta de carácter (...).»⁵⁰.

Autodistanciamiento y autotrascendencia

Siempre, en cualquier circunstancia, es útil fomentar las capacidades más plenamente humanas. Hemos hablado de la libertad y la responsabilidad, con los jóvenes, que sin dudas serán importantes también en la familia. Ahora mencionaremos *el autodistanciamiento y autotrascendencia*, según lo que entiende por esto Viktor Frankl. El autodistanciamiento es alejarse en cierto sentido de lo que ocurre, para ver con más claridad; tomar distancia de una situación, de los condicionamientos, sin excusarse en ellos, y de uno mismo. El modo de hacerlo es a veces heroico, pero también ayuda mucho el buen humor, la capacidad de reírse incluso de nosotros mismos, desdramatizando. La autotrascendencia, que ya ha aparecido con frecuencia, es esa orientación esencial del ser humano hacia algo que no es sí mismo, hacia la búsqueda de un sentido, de otro ser humano, o de Dios.

Salir de uno mismo, tomar distancia está unido a uno de los elementos que más ayuda a dar forma a toda la afectividad humana: la oración y saber pedir perdón y perdonar. De esto depende mucho la estabilidad del matrimonio, como se desprende de cuanto hemos dicho, en particular de que hay que saber querer al otro con sus defectos. Cada familia cristiana puede reconocer en la *Iglesia universal* su propia casa y el sentido de pertenencia a una gran familia, en la que podemos dirigirnos a Dios con las palabras del Padre Nuestro: *perdona nuestras ofensas como también nosotros perdonamos a los que nos ofenden*. Nos lleva a saber qué cosas se deben desear y «el orden en que conviene desearlo. De modo que esta oración no sólo nos enseña a pedir, sino que también forma toda nuestra afectividad»⁵¹.

CONCLUSIONES

Es preciso recordar qué significa matrimonio, y mostrar la belleza de un vínculo capaz de durar para siempre. El fundamento es el amor verdadero que, para serlo, ha de incluir la exclusividad y la indisolubilidad. Las decisiones definitivas, sin embargo, sólo perduran si se renuevan cada día.

⁵⁰ J. ESCRIVÁ DE BALAGUER, *Camino*, n. 4.

⁵¹ *Catecismo de la Iglesia Católica*, n. 2763, 2. La idea aparece en TOMÁS DE AQUINO, *Summa Theol.*, II-II, q. 83, a. 9.

IV. DISCERNIMIENTO DE LA IDONEIDAD PARA LA ENTREGA A DIOS

Los términos entrega y vocación, cuando se refieren al servicio a Dios, tienen unos matices interesantes –analógicos–, que reflejan una relación especial. Entrega es darse, ceder algo que es propio a otra persona, por lo que ya notamos una cierta dificultad: nuestra vida en realidad no nos pertenece al 100 %, la hemos recibido de Dios y a él queremos de algún modo devolverla. Vocación, por su parte, hace referencia a una llamada. Esta llamada sin duda es de Dios, pero se percibe en modos muy distintos y es también explícitamente llamada del Obispo, en el caso del sacerdocio, y siempre requiere la confirmación externa por parte de la autoridad de la Iglesia. Antes, vocación se refería casi exclusivamente a la llamada de Dios. Hoy se utiliza también para la profesión y en general cualquier elección vital.

No existe ningún test capaz de garantizar la vocación y lo fundamental será rezar para discernir bien. Al mismo tiempo, es posible mejorar esta tarea de gran responsabilidad, que exige vida interior, conocimientos y dedicación. Hay que tener en cuenta que no se puede retrasar demasiado, pues está en juego la orientación que una persona puede o no tomar en su entera existencia. Para afrontar el tema distinguiremos algunos tipos de vocación, desde el punto de vista de la percepción psicológica de la llamada. Luego haremos referencia a las aptitudes y la rectitud de intención necesarias. Finalmente daremos algunas pautas más concretas para conocer si una persona es idónea o no, con particular referencia al celibato. La unidad de vida, que mencionaremos, sirve de soporte a cualquier entrega.

1. TIPOS DE VOCACIÓN

Son muchos los caminos que llevan al cielo, y muchos los modos de andar por ellos. La manera de percibir por cuál quiere Dios que entremos es variada y es sobre esto de lo que trataremos a continuación. San Ignacio de Loyola distinguió tres formas distintas de presentación de la vocación o tiempos para hacer una sana elección, que es útil recordar⁵².

Iluminación repentina

Se trata de una forma poco frecuente, como el caso de la conversión de san Pablo. La dificultad está en discernir si se trata realmente de un fenómeno sobrenatural, de tipo místico quizá, o es fruto de la imaginación sana o enfermiza de la persona. Sin duda requiere mayor atención y será más importante evaluar bien la personalidad de base. Se debe examinar si existe algún problema psicológico, una emotividad exagerada que lleve a

⁵² Cfr. IGNACIO DE LOYOLA, *Ejercicios espirituales*, nn. 169-177.

percepciones equivocadas, etc. Si fuera el único elemento de la llamada, habría que desconfiar.

Atracción sensible

La persona experimenta un cierto encanto por las cosas de Dios, por el camino que desea seguir. Cuando un candidato se “siente” inequívocamente llamado, porque “siente” que es lo suyo y “siente” que no podría hacer nada más, también hay que desconfiar. Cuando la base de un camino vocacional es sólo la afectividad de una atracción sensible, los sentimientos agradables que conlleva la elección, el riesgo de inestabilidad es alto.

Vocación razonada

Es aquella que se da en quien analiza con su inteligencia todos los datos, se da cuenta de que ha sido creado para alabar a Dios, que a su vez quiere contar con *obreros en su mies* y, con esta convicción de fondo y el deseo de servir, elige uno de los estados autorizados por la Iglesia. Este tipo de respuestas maduradas o reflexivas son las más seguras. La persona decide libremente, con o sin un deseo sensible, darse a Dios sin reservas, porque comprende que no tiene obstáculos, que Dios de algún modo “la necesita” y elige decirle que sí. En estos casos las propias fuerzas pasan a un segundo lugar, se confía en quien llama, que no puede equivocarse, y *se asume el riesgo de la fe*. No es que se rechace o se vaya en contra de los sentimientos. Por el contrario, una decisión libre mueve la afectividad y llena el alma de alegría y paz.

Tanto para discernir la vocación, como para responder a ella, la clave es la oración. Explicando la elección que hace el Señor de sus discípulos y sus palabras: «rogad, pues, al Señor de la mies que mande trabajadores a su mies» (Mt 9,38), Benedicto XVI escribió: «a quienes trabajan en la cosecha de Dios no se les puede escoger simplemente como un patrón busca a sus obreros; siempre deben ser pedidos a Dios y elegidos por Él mismo para este servicio»⁵³. La llamada de Dios responde a las ansias de felicidad del ser humano. Se ancla en la convicción de que Jesucristo es el Camino, la Verdad y la Vida, y necesita quienes quieran dedicarse a él por completo, para difundir su buena nueva. Dándose a Dios se encuentra la felicidad y se la lleva a otros, que es la mejor de las tareas.

2. LA INTENCIÓN Y LAS APTITUDES

La vocación no es, escribía Pío XI, «un sentimiento del corazón, o una sensible atracción, que a veces puede faltar o dejar de sentirse, [sino que] se revela en la rectitud de intención del aspirante al sacerdocio, unida a aquel conjunto de dotes físicas, intelectuales y morales que le hacen idóneo para tal estado»⁵⁴. Esto es por tanto lo que se debe examinar al valorar la idoneidad, sabiendo que no existe ningún test capaz de confirmarla al 100%.

Intención y motivaciones

⁵³ BENEDICTO XVI, *Jesús de Nazaret I*, cit., p. 208.

⁵⁴ PÍO XI, *Ad catholici sacerdotii*, III, 54.

Hay quienes consideran que un porcentaje alto de las motivaciones son inconscientes, y por lo tanto no se podría llegar a ellas si no es con la ayuda de expertos psicólogos o terapeutas. Sin excluir este tipo de razones, nos parece más importante evaluar el gran mundo consciente de la persona: qué dice, por qué desea ser sacerdote o seguir otro camino vocacional. Hay que ayudarles a ser sinceros en primer lugar consigo mismos, y luego con los formadores y en la dirección espiritual. De este modo, muchas veces se consigue hacer ver a la persona que no va por buen camino, o que debe cambiar.

Una vocación que tenga como fin la propia persona, es decir, que esté marcada por el egocentrismo, puede fallar fácilmente. El único fin capaz de sostener para siempre la elección vocacional es el amor; este móvil es capaz de hacer soportar las dificultades, las peores crisis que se puedan presentar con el tiempo. Al igual que en la fidelidad matrimonial, la convicción de que las decisiones definitivas es posible será muy importante para la perseverancia. Se ha de ver por tanto si existe esta convicción en la persona, desde el principio. Si no se admite lo definitivo, surgen dudas continuamente, más en momentos de dificultad; se vive con la idea de que todo puede cambiar, lo que aumenta la inseguridad y disminuye la perseverancia.

En esta línea afirmó Benedicto XVI: «para que la experiencia de la fe y del amor cristiano sea acogida y vivida y se transmita de una generación a otra, es fundamental y decisiva la cuestión de la educación de la persona. (...) Una educación verdadera debe suscitar la valentía de las decisiones definitivas, que hoy se consideran un vínculo que limita nuestra libertad, pero que en realidad son indispensables para crecer y alcanzar algo grande en la vida, especialmente para que madure el amor en toda su belleza; por consiguiente, para dar consistencia y significado a nuestra libertad»⁵⁵.

Aptitudes o condiciones

Al examinar esto, algunas preguntas que nos haremos son: ¿se trata de una persona *madura* para el paso objetivo que se propone? ¿Posee las *notas de madurez* de la personalidad de acuerdo a sus años? ¿Es *estable en las virtudes*?: las dificultades pueden ser signo de falta de madurez. Siempre se ha de mirar con atención al pasado de una persona, que puede dejar heridas que crecen con los años como la cicatriz en el tronco de árbol; y también a los *defectos* muy arraigados.

Es evidente que algunos caminos vocacionales exigen capacidades o talentos específicos. Hemos visto en varios momentos que reconocer las propias habilidades es además señal de madurez. Por eso, no ha de extrañar que en un camino vocacional sean necesarias algunas cualidades, así como una buena salud física y psíquica. En general, hacen falta una inteligencia normal, equilibrio emocional, una cierta cultura a la altura de los deberes futuros y no tener patologías psíquicas o físicas que impidan las obligaciones específicas que deberán asumir.

El sentido de la vocación

⁵⁵ BENEDICTO XVI, *Discurso a los participantes en el IV congreso de la Iglesia italiana*, Verona, 19 de octubre de 2006.

En las corrientes de psicología del profundo, como se llaman las que dan más importancia al inconsciente, hay quienes piensan que el ser humano está siempre *empujados* o movido desde atrás o desde las profundidades, por los instintos y toda la afectividad: es lo que Freud llama *voluntad de placer*. Para otros, como Adler, la clave está en superar el sentimiento de inferioridad, por la *voluntad de poder*, o de ser importantes. Hay sin embargo otras escuelas en las que predomina la consciencia, para quienes el ser humano se mueve fundamentalmente por *atracción* desde fuera, por valores o ideales: tienen, dirá Frankl, una *voluntad de sentido*, o tendencia innata a llevar una vida lo más rica posible de sentido.

Al evaluar la idoneidad, no hemos de caer en ningún extremo: somos en parte empujados y en parte atraídos. Pero en alguien sano predomina esa atracción desde fuera. Ayuda la imagen que utiliza Frankl para referirse al sentido, que se encuentra fuera de nosotros, del mismo modo que el punto de fuga en un cuadro en perspectiva. Las líneas de una perspectiva se unen por fuera del cuadro. La vocación, una llamada, debe llenar nuestra vida entera y empujarnos a salir de nosotros mismos. Esto no significa que no deseemos ser felices, o “importantes”, pero esa felicidad tenemos que buscarla también en la Cruz, y esa importancia, en el servicio. Quien se quedara demasiado en sus cosas, su poder, su honra, sus gustos, mostraría poca idoneidad.

Se han de ver los pensamientos o creencias de fondo, las convicciones de las personas, que marcan el modo de ser y pueden producir síntomas psicológicos. Una idea fuerte tiene mucho valor. ¿Cuál es esa idea en el cristiano?: soy hijo de Dios. Conviene volver muchas veces a las ideas de fondo, y descubrir dónde puede haber alguna alteración o *distorsión*: por ejemplo, ver a Dios sólo como justiciero y castigador, moverse por miedo; pensar: no valgo, no sirvo, no me consideran... Las creencias de fondo llevan a actuar de una determinada manera, con una *estrategia*: desde fuera se puede saber mucho del mundo interior de una persona.

3. EL RECURSO A LOS PSICÓLOGOS

Si quedan dudas sobre la salud adecuada de un candidato, también porque no conviene mantener mucho tiempo a una persona en una situación de incertidumbre, puede ser útil recurrir a un psicólogo, aunque la responsabilidad final no será suya. Habrá que cuidar los aspectos deontológicos: la plena libertad del candidato, el derecho a su privacidad y el secreto profesional de los médicos o psicólogos. Los tres niveles o dimensiones, espiritual psicológico y biofísico tienen importancia en la idoneidad y no se deben ver como compartimentos estancos, por las estrechas relaciones que tienen.

Competencias de la psicología y test

Un documento de la Congregación para la educación católica, del 2008, da unas orientaciones, recordando que el fin del discernimiento es salvaguardar el bien de la misión de la Iglesia y, al mismo tiempo, el de los candidatos. Resalta los aspectos humanos necesarios para la llamada: equilibrio general de la personalidad, capacidad de llevar el peso de las responsabilidades pastorales, conocimiento profundo del alma humana, sentido de la justicia y de la lealtad. Y sugiere poner especial atención al «sentido positivo y estable de la propia identidad viril y la capacidad de relacionarse de forma madura con otras

personas o grupos de personas; un sólido sentido de pertenencia, fundamento de la futura comunión con el presbiterio y de una responsable colaboración con el ministerio del Obispo; la libertad de entusiasmarse por grandes ideales y la coherencia para realizarlos en la acción diaria; el valor de tomar decisiones y de permanecer fieles; el conocimiento de sí mismo, de las propias capacidades y límites, integrándolos en una buena estima de sí mismo ante Dios; la capacidad de corregirse; el gusto por la belleza, entendida como “esplendor de la verdad”, y el arte de reconocerla; la confianza que nace de la estima por el otro y que lleva a la acogida; la capacidad del candidato de integrar, según la visión cristiana, la propia sexualidad, también en consideración de la obligación del celibato»⁵⁶.

Como se ve, son todos elementos con matices psicológicos, que pueden ser evaluados por cualquier persona observadora y bien formada. Más adelante el documento puntualiza: «Para una correcta valoración de la personalidad del candidato, el psicólogo podrá recurrir tanto a entrevistas, como a test, que se han de realizar siempre con el previo, explícito, informado y libre consentimiento del candidato. Considerado el carácter particularmente delicado del asunto, se deberá evitar el uso de técnicas psicológicas o psicoterapéuticas especializadas por parte de los formadores»⁵⁷. No se oculta, sin embargo, lo complicado que resulta encontrar psicólogos bien preparados, con una concepción cristiana de la persona.

Es importante llegar a discernir con rapidez, al principio de un posible camino vocacional, los obstáculos más evidentes: «la excesiva dependencia afectiva, la agresividad desproporcionada, la insuficiente capacidad de ser fiel a las responsabilidades asumidas y de establecer relaciones serenas de apertura, confianza y colaboración fraterna y con la autoridad, la identidad sexual confusa o aún no bien definida»⁵⁸. Después, «el camino formativo deberá ser interrumpido en el caso que el candidato, no obstante su esfuerzo, el apoyo del psicólogo o de la psicoterapia, continuase a manifestar incapacidad de afrontar de manera realista, aun teniendo en cuenta la gradualidad del crecimiento humano, sus graves problemas de inmadurez (fuertes dependencias afectivas, notable carencia de libertad en las relaciones, excesiva rigidez de carácter, falta de lealtad, identidad sexual incierta, tendencias homosexuales fuertemente radicadas, etc.)»⁵⁹.

Hay múltiples test para ver algunas características de la persona. Los test de inteligencia, por ejemplo, que miden el cociente intelectual. Los test de personalidad, que suelen tener la forma de cuestionarios, de escalas de evaluación o se realizan mediante la proyección de imágenes (el más conocido de estos últimos es el test de Rorschach). Hay también diversos autotest, que son interesantes en ocasiones para conocerse mejor. Los test psicológicos pueden ayudar en la tarea de discernimiento, pero no son siempre indispensables ni 100% seguros, pues caben errores de interpretación y también en el momento de hacerlos. Es de esperar que en el futuro surjan mejores instrumentos, pero siempre será fundamental el conocimiento que se obtenga con el trato frecuente y prolongado. Cuando

⁵⁶ Congregación para la educación católica, *Orientaciones para el uso de las competencias de la psicología en la admisión y en la formación de los candidatos al sacerdocio*, 30 de octubre de 2008, n. 2. El documento hace referencia a la *Pastores dabo vobis*, de Juan Pablo II, de 1992, y a la encíclica *Sacerdotalis coelibatus*, del 24 de junio de 1967, de Pablo VI.

⁵⁷ *Ibid.*, n. 6.

⁵⁸ *Ibid.*, n. 8.

⁵⁹ *Ibid.*, n. 10.

hay alteraciones significativas de la personalidad, habitualmente se notan sin necesidad de test. Quizá los que conviven con la persona o los encargados de la formación no logren hacer un diagnóstico preciso, pero sabrán, con el trato asiduo, la conversación frecuente y la meditación ante Dios, conocerles en profundidad. Cuando haya algunas dudas, los test hechos por especialistas ayudan a resolverlas.

Defectos, inmadurez y patología

Los defectos, la inmadurez o la patología, deberían ser reconocidos, en la mayoría de los casos, por un director espiritual. La atención a los factores subconscientes de los candidatos no debería hacer olvidar sus pensamientos, convicciones y disposiciones conscientes, que se manifiestan verbalmente o son observables de algún modo desde fuera, aunque pueda ser una tarea difícil y requiera más tiempo que el recurso a los psicólogos. Un buen nivel de seguridad para admitir a una persona de manera definitiva a un camino vocacional, sólo se obtiene tras un tiempo más o menos largo de *prueba* que suele durar años. Además de los elementos de la personalidad madura, y de los rasgos peligrosos que mencionaremos en otro apartado, cabe considerar algunos defectos que tienen más importancia si son acentuados o si se presentan muchos de ellos:

- ✧ estar generalmente insatisfechos,
- ✧ sentirse habitualmente incomprendidos,
- ✧ selectividad excesiva con otras personas,
- ✧ tener muchos caprichos,
- ✧ obstinación en el obrar,
- ✧ malestar ante las sugerencias,
- ✧ falta notable de sentido común,
- ✧ dificultad para programar las actividades: no consiguen descansar,
- ✧ tendencia a buscar excusas y acudir a su pasado para justificarse,
- ✧ susceptibilidad, auto-referencialidad, celos, envidia, vanidad,
- ✧ necesidad de agradar a los demás: “qué dirán de mí”,
- ✧ apego a las cosas superficiales: costumbres, moda, música, etc.,
- ✧ emotividad exagerada con reacciones desproporcionadas,
- ✧ estar muy preocupado por las pequeñeces de la vida diaria,
- ✧ dar muchas vueltas a pensamientos, acciones, consejos, correcciones, etc.,
- ✧ dificultad para manifestar la propia intimidad: falta de sinceridad,
- ✧ distorsión de la realidad,
- ✧ mal uso del dinero y del tiempo,
- ✧ poca tolerancia a la frustración,
- ✧ variaciones frecuentes del estado de ánimo,
- ✧ valorar más los derechos que las obligaciones,
- ✧ rigidez y falta de flexibilidad.

En ocasiones, estas peculiaridades son indicios de un carácter complejo. No es infrecuente que se acompañen de problemas somáticos como cefalea, acidez de estómago, contracturas, dolores sin causa aparente, etc. Hay que valorar cada caso, para ver si están en condiciones de vivir una entrega a Dios. Además de los defectos muy arraigados, las enfermedades mentales más relevantes condicionan de manera negativa el juicio sobre la idoneidad de un candidato. Entre éstas, la esquizofrenia, la paranoia y las demás enfermedades psicóticas, el trastorno bipolar, las depresiones endógenas, el trastorno obsesivo-

compulsivo, la toxicoddependencia, etc. Los trastornos de la personalidad, que veremos, también hacen que una persona no sea idónea, al menos mientras no los haya superado establemente. Es útil conocer los antecedentes familiares de enfermedades, sabiendo sin embargo que no determinan el modo de ser de una persona.

Como hemos dicho, un elemento importante en el discernimiento es el modo de vivir la sexualidad. También este tema puede ser afrontado pro cualquier formador. Hay aspectos que resultan más claros. La persistencia de desviaciones de la sexualidad o de actos frecuentes contrarios a la castidad, como el auto-erotismo, por ejemplo, son signo de inadecuación. No sólo porque ciertos actos sean un pecado, sino también porque pueden indicar un desequilibrio psicológico. Un defecto en la castidad puede reflejar una inmadurez notable en la personalidad o ser expresión de un malestar psíquico. La madurez en la esfera sexual, necesaria tanto para el celibato como para el matrimonio, implica un dominio de la propia emotividad, de las pasiones, y también la capacidad de controlar las relaciones interpersonales.

La tendencia homosexual es una dificultad más evidente recordada en modo explícito: «la Iglesia, respetando profundamente a las personas en cuestión, no puede admitir al Seminario y a las Órdenes Sagradas a quienes practican la homosexualidad, presentan tendencias homosexuales profundamente arraigadas o sostienen la así llamada *cultura gay*»⁶⁰; con la siguiente precisión: «si se tratase, en cambio, de tendencias homosexuales que fuesen sólo la expresión de un problema transitorio, como, por ejemplo, el de una adolescencia todavía no terminada, éstas deberán ser claramente superadas al menos tres años antes de la Ordenación diaconal»⁶¹. Este tema será el último de nuestras sesiones.

Desde el punto de vista psicológico, una persona que desea vivir el celibato, puede sufrir inconvenientes más serios si no es madura o no cuida habitualmente la virtud de la castidad. Corren riesgos de alteraciones psíquicas, por la falta de coherencia que mencionamos al inicio de estas jornadas. Comprueban que sus propios actos no están de acuerdo con un aspecto esencial de la que debería ser su vida. También por esto, hay que ayudar a resolver problemas de este tipo entre aquellos que ya han sido aceptados a vivir un compromiso que implique el celibato. Si no logran superar las dificultades –con caídas reincidentes– a pesar de las ganas de hacerlo y el conocimiento de los medios, puede ser oportuna la visita médica para descubrir y tratar posibles factores como ansiedad y obsesión. Algo similar podría decirse de una exagerada susceptibilidad, de una fuerte tendencia a querer saber lo que piensan los demás de uno mismo, o la excesiva atención por la salud o por la comida, o una gran dificultad en la sinceridad.

Cuidar el don del celibato

Si el celibato se considera un don, lógicamente se ha de proteger. En esto, san Josemaría hablaba de los cerrojos que era preciso poner en el corazón, para no dejar entrar unos afectos que vayan en contra de la entrega total a Dios. Aquí hay una prueba más de coherencia, que permitirá vivir felices, volcado hacia los demás. Los sacerdotes han de ser

⁶⁰ Cfr. Congregación para la educación Católica, *Instrucción sobre los criterios de discernimiento vocacional en relación con las personas de tendencias homosexuales antes de su admisión al seminario y a las órdenes sagradas*, 4 de noviembre de 2005, n. 2.

⁶¹ *Ibid.*

especialmente cuidadosos para proteger la maravilla del don del celibato, que les identifica con Cristo de un modo particular. Han de estar atentos a las medidas de prudencia, como el uso de rejillas en los confesionarios, que no sólo tienen esta función, sino que también ayudan al penitente a comprender que se encuentra de algún modo más patente en presencia de Dios, a solas con Él. En las mujeres procurarán ver hermanas, y sabrán mantener la necesaria distancia no solo física, sino también afectiva.

Así se dirigía Benedicto XVI a los sacerdotes, con motivo del año sacerdotal, tomando como patrón al santo Cura de Ars: «También su castidad era la que se pide a un sacerdote para su ministerio. Se puede decir que era la castidad que conviene a quien debe tocar habitualmente con sus manos la Eucaristía y contemplarla con todo su corazón arrebatado y con el mismo entusiasmo la distribuye a sus fieles. Decían de él que “la castidad brillaba en su mirada”, y los fieles se daban cuenta cuando clavaba la mirada en el sagrario con los ojos de un enamorado»⁶². Cuidar el don del celibato está muy relacionado con tener la mirada puesta en la Eucaristía. El sacerdote que procura dormirse pensando en la Misa del día siguiente, y se levanta preparándose para ese encuentro con el Señor, tiene mucho terreno ganado.

Es clave además que el sacerdote quiera ser lo que es. Es decir, un sacerdote al 100 %, no un animador social, un político o un psicólogo. Sólo con su identidad clara, que lo une de un modo especial a Jesucristo, sabrá valorar el don del celibato. Este don requiere una elección convencida y una correspondencia total: de este modo se consigue una vida llena de sentido. El sacerdote célibe no se casa, pero porque tiene un amor más grande que lo llena por completo. La tibieza, ese «escaso y lento amor por el verdadero bien», como la llama Dante en la Divina comedia, es un gran enemigo. Fácilmente lleva por la pendiente resbaladiza de las compensaciones y las dobles vidas: la incoherencia que más de una vez hemos mencionado como causa de ruina psíquica. Las fuerzas del Yo se ven empujadas hacia la ruptura. Estas dobles vidas pueden ser en parte inconscientes, pero muchas veces se descubren los motivos de fondo y se conocen en el plano consciente. En ocasiones corresponden a una elección: la de alguien que no desea de verdad comprometerse y mantiene dos velas encendidas... o quiere servir a dos señores... Puede darse también que las dobles vidas se originen de algún modo o al menos estén influenciadas por trastornos psicológicos. El remedio es intentar hacer consciente aquello que motiva conductas o deseos inadecuados. Después, decidirse a cambiar por amor a Dios; y todo con sinceridad, mirando a Jesús siempre, en cualquier tarea, como Marta y María.

CONCLUSIONES

La vocación es algo que se configura en el tiempo. Se recibe, pero se debe proteger y hacer crecer, como el amor humano, para que no desaparezca. Es, como escribió el sacerdote, psiquiatra y teólogo Joan Baptista Torrelló, un «encuentro de libertad y de gracia, de llamada y de elección, de voluntad humana y de voluntad divina»⁶³, donde la clave es el amor, como la única vocación universal: estamos llamados a amar a Dios de manera total:

⁶² BENEDICTO XVI, *Carta para la convocación de un año sacerdotal con ocasión del 150 aniversario del dies natalis del santo Cura de Ars*, 16 de junio 2009.

⁶³ Cfr. J. B. TORELLÓ, *Psicología y vida espiritual*, cit., pp. 186-189.

«con todo tu corazón, con toda tu alma, con todas tus fuerzas, con toda tu mente» (Lc 10, 27).

V. TRASTORNOS DE LA PERSONALIDAD

Ha quedado claro en las sesiones previas que la personalidad se forma durante toda la vida y que la madurez es un proceso. En ocasiones, por múltiples factores, se dan situaciones que van más allá de la normalidad. Sobre una personalidad con dificultades – que en realidad todo el mundo tiene– surge la mayor parte de los síntomas y las enfermedades psicológicas. Mencionaremos ahora los rasgos de carácter peligrosos, para poder advertirlo con más claridad, explicaremos qué se entiende por trastornos de personalidad, y veremos por último dos síntomas más frecuentes de las enfermedades mentales: la ansiedad y depresión.

Es útil comenzar con algunas estadísticas, que muestran la entidad de este tipo de manifestaciones. Más o menos un tercio de las personas en un año puede tener algún síntoma de malestar psicológico; cerca de la mitad de nosotros conocemos un familiar o un amigo cercano con dichos síntomas. La depresión, en alguna de sus variadas formas, se da en un 15 % de la población; y el ansia alcanza hasta un 25 % de la población.

1. TIPOS DE MAL CARÁCTER

El título de este apartado puede ser leído en dos sentidos: formas de un carácter malo o inadecuado. Y, más literalmente, tipos o personas concretas que tienen un mal carácter. El objetivo, en cualquier caso, es llevar a descubrir lo que no va bien en nuestro modo de ser, para intentar modificarlo. Al hablar de la juventud vimos que es importante fomentar un sano realismo: de eso se trata, de considerar cómo somos, con la convicción de que podemos mejorar; comprender también que el mundo y los que me rodean son “así” y que no todo se puede cambiar a nuestro gusto. En esta línea mencionaremos algunos rasgos peligrosos del carácter, sabiendo que suelen darse mezclados.

El egocentrismo como caldo de cultivo

El egocentrismo está unido a un concepto semejante, el egoísmo, del que santo Tomás escribió: «es evidente que el amor de sí mismo es la causa de todo pecado»⁶⁴. Tenemos una tendencia en esa dirección, a causa del pecado original. Aparece ya en la infancia, y psicológicamente se puede acentuar por cierto tipo de educación en la que el niño se pone en el centro de todo y de todos. No es irreparable y cabe reorientarlo. Genera personas excesivamente centradas en sí mismas, incapaces de descubrir nada bueno en los demás o en el mundo; que se ponen nerviosas por muchas circunstancias y por modos de ser –“no me gusta cómo viste o cómo habla o come”–; juzgan con irritabilidad –“por qué hace

⁶⁴ TOMÁS DE AQUINO *Summa Theol.*, I-II, q. 77, a 4.

esto así”, que en el fondo quiere decir: “por qué no hace esto como yo”-; ven todo en modo autorreferencial y pesimista.

Como sucede frecuentemente, los defectos arraigados son como una caricatura de la persona. Una señora escribió una vez al director de una revista, describiendo sus “síntomas”: cuando mi marido se afeita con máquina, no puedo soportar el ruido; cuando llegan mis amigas con sus perfumes, tengo que ventilar todo; cuando alguien ve la televisión y no me gusta, me siento obligada a cambiar de canal... He ido al médico y me ha dicho que tengo hiperestesia nerviosa, quisiera saber qué es. Responde el director de la revista: señora, lo que usted tiene es un carácter que da pena.

Rasgos peligrosos

Cualquier rasgo o característica del modo de ser que sea demasiado estridente o exagerado, por exceso o por defecto, constituye un riesgo. Solo mencionaremos algunos, a partir del perfeccionismo. A estas personas les viene muy bien vivir con la serenidad de ser imperfectos, Alegrándose al descubrir sus errores, fomentando una contrición alegre. Se les puede proponer “ejercicios” para atenuar las características perjudiciales. A quien se agobie porque debe corregir inmediatamente, cabe aconsejarle que espere unos días antes de comentar nada. A quien no termina un trabajo porque no lo considera perfecto, se le puede recordar que lo mejor es enemigo de lo bueno, o sugerir que haga a propósito algo menos bien. A quien cree que no tiene nunca tiempo para divertirse o descansar, que incluya en su horario actividades recreativas. A quien piense que sólo él tiene razón o hace las cosas bien, que deje obrar a los demás; que aprenda a buscar ayuda y consejo. Si tiene tendencia a los juicios negativos, que haga el esfuerzo diario por decir y pensar bien, sin rápidas y muchas veces equivocadas apreciaciones: dar gracias por la gente que le rodea, querer aprender.

Otro rasgo peligroso del carácter es la tendencia al pesimismo y a la tristeza: se da en personas que tienden a complicarse, que son introvertidas, con autoestima baja. Habitualmente son inseguras. El estado de ánimo bajo y la falta de autoestima pueden llevar a la agresividad o la ira. Para mejorar, se les puede inculcar el esfuerzo por ser optimistas, invitándolas a esforzarse por sonreír: «no me olvides que a veces hace falta tener al lado caras sonrientes»⁶⁵. Se sabe que algo exterior como la sonrisa puede elevar el estado de ánimo de los otros, pero ¡también el propio! La gente lo nota y muchas veces corresponde con otra sonrisa. Significa, aunque pueda ser algo inconsciente: *tú me haces feliz, te quiero, estoy contento de verte...*, que es algo que a cualquier persona le gusta sentir. Los estados de ánimo varían; conviene no darles demasiada importancia. También cabe aconsejar que identifiquen (también en la oración) todas las características buenas personales y de los demás, pues es un esfuerzo que aumenta la autoestima y previene alteraciones.

La inseguridad a veces, puede aumentar con los años, al constatar los propios límites. Los traumas o limitaciones físicas o intelectuales la favorecen. Lleva al aislamiento, por miedo de quedar mal o equivocarse. Paradójicamente, las personas inseguras pueden ser testarudas y rígidas en sus propias opiniones, y dejarse llevar por cosas que les dan seguridad, como la ropa de marca, el aspecto exterior... la competitividad. Pueden sufrir *escrúpulos* (etimológica-

⁶⁵ J. ESCRIVÁ DE BALAGUER, *Surco*, n. 57.

mente, alude a una pequeña piedra puntiaguda que entra en un zapato). A ellas cabe hacerles entender que un hijo de Dios decide en cada momento, sabiendo que puede equivocarse.

Cómo y cuándo afrontarlos

Cuanto antes se descubran los rasgos peligrosos del carácter, mejor, porque la personalidad es más moldeable. Siempre con delicadeza, se ha de definir el problema, dar esperanza y apoyar estrategias de cambio. Muchas veces lo primero es ayudar a aceptar que vivimos en un mundo imperfecto, rodeado de personas imperfectas. Con visión sobrenatural es posible no dejarse arrastrar por un conflicto continuo entre la realidad y lo que “me gustaría”, que desgasta y produce tensiones –primero, interiores– e incluso alteraciones.

El realismo lleva a identificar con claridad los rasgos de carácter, eventualmente también los más llamativos (impulsividad, incoherencia, susceptibilidad, etc.). Un buen ejercicio es ponerles nombres. La sinceridad con Dios, con uno mismo y en la dirección espiritual, es clave para admitir los propios dones, y también los defectos. Así, se puede asumir la historia personal, que influye aunque no condiciona por completo al individuo. Al mismo tiempo, contando con la iniciativa de cada persona, en la dirección espiritual se buscará *sugerir pautas concretas* para ejercer las virtudes que desarrollan un modo de ser, se ayudará a perdonar, a mirar al futuro, a ilusionarse, a preocuparse de los demás, etc. Es importante que la persona crezca en responsabilidad, entendida como libertad positiva o para llevar a cabo el ideal que ha asumido.

2. TRASTORNOS DE PERSONALIDAD

Los tipos de mal carácter pueden adquirir la categoría de enfermedad cuando son exagerados. Existen rasgos de carácter que no son sólo defectos, sino modos de ser anómalos que afectan a las distintas dimensiones personales: modo de pensar, de relacionarse, de rezar, de sentir, etc.

¿Defecto normal o patología?

Esta es la pregunta que se suele hacer quien ayuda a alguien con dificultades llamativas: ¿se trata de algo normal que quizá superará con el tiempo, o es algún tipo de patología que yo no conozco? Para hablar de trastorno de personalidad es necesario que la intensidad de la alteración sea tal que comprometa el comportamiento normal. Conocer los tipos que existen también puede ayudar a entender otros problemas de menor intensidad y, sobre todo, a prevenir. Es un campo difícil, porque se mezclan factores espirituales y psíquicos.

Cuando se analizan los trastornos, es fácil recordar la lista de pecados capitales: la soberbia, la avaricia, la envidia, la ira, la lujuria, la gula y la pereza o acedia. Se reflejan con otras formas: ostentación de superioridad o narcisismo, deseo de control de las cosas materiales y de los demás, irritabilidad y tendencia exagerada a las comparaciones, impulsividad sexual y a la alimentación, inseguridad y evitación. Como los pecados capitales, que

se llaman así porque generan otros pecados y vicios, los rasgos peligrosos del carácter causan diferentes alteraciones y complican otras enfermedades psíquicas.

Las teorías sobre sus causas son muchas. Se les ha visto unidos a la formación o educación del carácter y, por tanto, a la esfera espiritual, a la vida familiar y social. Hay factores genéticos y ambientales. Las familias disfuncionales crean un clima de inseguridad, de violencia o de falta de cariño que favorece estas anomalías. Se pueden presentar en hijos de padres impulsivos y agresivos, en los que padecen violencias traumáticas (maltrato o abandono por la muerte o separación de los padres), y en los demasiado tímidos que tienen poco trato con otros niños.

Respecto a la educación, la protección y supervisión excesivas favorecen la inseguridad y la dependencia. Si continuamente se recuerda a los niños los peligros del mundo exterior, pueden volverse demasiado miedosos y desconfiados. Si, en cambio, son excesivamente mimados por sus padres y se satisfacen todos sus caprichos, emerge el narcisismo. Una educación desmedidamente austera y exigente lleva a rasgos obsesivos; una autoridad que no enseñe a controlar impulsos como la agresividad, y sea incapaz de transmitir una jerarquía de valores, lleva a rasgos antisociales.

Estos problemas se encuentran con cierta frecuencia en los casos de padres separados, que se casan de nuevo poco después. El niño sufre entonces rupturas y alianzas muy seguidas entre sí, que le crean inseguridad e inestabilidad afectiva, favoreciendo alteraciones de la personalidad. Las investigaciones muestran además que los principales factores de riesgo son los abusos sexuales y la falta de atención durante la infancia. Los abusos o la crueldad por parte de los familiares causan problemas más graves, porque llevan al niño a confundir los abusos y el amor. Finalmente, en las áreas urbanas suele ser más alto el porcentaje de trastornos, aunque no podemos olvidar que lo que de verdad influye notablemente es la historia del desarrollo personal, ya que cada paciente es único y distinto a los demás.

Las personas con trastorno de personalidad no suelen reconocer que necesitan ayuda médica o psicológica. Los medicamentos son de menos utilidad que en otras dolencias. Una educación equilibrada, con orientaciones claras y sin rigideces puede prevenirlos o atenuarlos⁶⁶.

Extraños, emotivos y ansiosos

El concepto de trastorno de la personalidad está en evolución y, por tanto, también la clasificación. Es probable que se cambien en el futuro, lo que refleja la complejidad del tema y que no todos los especialistas se ponen de acuerdo. Actualmente se dividen en tres grupos que no veremos con detalles:

- ✧ *Grupo A*: paranoide, esquizoide y esquizotípico. Parecen personas raras o excéntricas.

⁶⁶ Esta cuestión y las siguientes se pueden encontrar más desarrolladas en W. VIAL, *La dirección espiritual de personas que padecen alguna enfermedad*, en www.collationes.org, y en J. CABANYES, M.A. MONGE (eds.), *La salud mental y sus cuidados*, Eunsa, Pamplona 2010.

- ❖ *Grupo B*: antisocial, *borderline* (límite), histriónico y narcisista. Se muestran extrovertidos, exagerados, melodramáticos, emotivos o imprevisibles.
- ❖ *Grupo C*: evitativo (o ansioso), dependiente y obsesivo-compulsivo. Son introvertidos, ansiosos o miedosos.

Algunos trastornos de la personalidad (por ejemplo, el antisocial) son más frecuentes en hombres, y otros en mujeres (por ejemplo, el *borderline*, el histriónico y el dependiente). En las cárceles se encuentra un porcentaje mucho mayor de trastornos. Cuando están presentes, complican cualquier otra enfermedad mental y son muy difíciles de tratar.

Comprender para ayudar

Lo más importante es la prevención, en la familia. Luego, comprender uno qué le pasa a la persona y por qué ha llegado a esa situación (cosa nada fácil); después intentar que el otro reconozca el problema y desee afrontarlo. Reconocer que uno necesita ayuda es fundamental para curar las enfermedades psíquicas. Esto, y el conocimiento de algunos factores de riesgo, es especialmente importante en los trastornos de la personalidad, en los que habitualmente no se es consciente de la enfermedad. Hay que ayudar a las personas a darse cuenta de que tienen un problema y de que no todo proviene del ambiente. Pueden hacer mucho para modificar sus convicciones rígidas, sus actitudes, y enfocar de modo diverso la vida y la relación consigo mismos, con el mundo, con los demás y con Dios. De aquí el lema de algunos psicoterapeutas: «cambiar es un poco aceptar / aceptar es un poco cambiar». O también aquel dicho francés modificado por un experto en caracterología: «*Tout comprendre c'est tout corriger*», comprender todo es corregir todo.

Lógicamente habrá que tener paciencia, pues si la personalidad se forma en muchos años, desde el nacimiento o antes..., no se puede esperar que cambie de un día para otro. La modificación de rasgos de carácter es lenta y laboriosa, pero contamos también con la gracia de Dios que hace descubrir los propios defectos. Si las carencias del modo de ser llevan a alejarse de Dios, siempre cabe acudir a los sacramentos, en particular la confesión. Poco a poco, la persona irá sacando más provecho del sacramento de la confesión. Muchas veces es fundamental que aprendan a perdonar y olviden agravios del pasado, sin quedarse atados en lo ocurrido.

3. LA ANSIEDAD Y LA DEPRESIÓN

Todos hemos experimentado momentos de nerviosismo, como se llama comúnmente a la ansiedad; y también periodos de más tristeza. Veremos ahora cómo distinguir una reacción emocional normal de lo que ya comienza a ser anómalo y requiere quizá la intervención de un profesional de la salud.

Del miedo a la ansiedad

La ansiedad es la reacción emotiva ante el peligro imaginario o real, que todos conocemos por sus manifestaciones negativas: nerviosismo, sudoración, temblor, palpitaciones... Es una reacción común: todos tenemos, aunque sea en pequeña medida, nuestras ansiedades. No obstante, existe una *ansiedad desproporcionada o irreal*: cuando por el "nerviosismo" la persona no consigue superar las situaciones de peligro o estrés y resta parali-

zada (por ejemplo, afónica). En el fondo existen *pensamientos automáticos* que aparecen como reflejo: ver algo y comenzar a respirar entrecortado, y luego el resto de las manifestaciones negativas. Este pensamiento es como el *eslabón perdido*: cuando se descubre se pueden romper los círculos viciosos del miedo que aumenta y mantiene el miedo.

Algunos consejos para controlar el nivel de ansiedad, sin ánimo de exhaustividad, son: descubrir los juicios desproporcionados y cortarlos; desarrollar hábitos de vida saludables (sueño y deporte, horarios y calidad de las comidas, evitar ir siempre con el tiempo justo, aprender a descansar); evitar una excesiva preocupación por lo que se “siente” o “piensa” o dramatizar la propia situación, pues así se retroalimenta la ansiedad; combatir el perfeccionismo o agobio exagerado, que a veces es manifestación de falta de humildad.

Tristeza, depresión y burnout

En modo similar, se pueden distinguir las causas de una aparente “tristeza normal”: cansancio, luto, conciencia, ansiedad, obsesión. Existen señales de depresión: problemas de carácter acentuados, retrasar decisiones, sentimiento de culpa, indiferencia, apatía, irritabilidad, insomnio, disminución de apetito y peso. Todo esto de una manera más o menos prolongada (se suele establecer el lapso de más de dos semanas).

Conviene reconocer los rasgos de personalidad frecuentes (o predisposiciones) que se relacionan a la depresión, para ayudar con la dirección espiritual a enfrentarlos, si es posible apenas se identifican:

- a) perfeccionismo; personas llamativamente autoexigentes;
- b) escrúpulos; los “preocupones”; los emotivos, inseguros de sí, especialmente al tomar decisiones;
- c) el actuar habitualmente sólo por entusiasmo;
- d) voluntarismo; hiperresponsabilidad;
- e) orden y ritmo de trabajo descentrados y extremos; rigidez anormal;
- f) humor muy cambiante; personas muy volubles;
- g) hipocondríacos: acusan síntomas poco importantes, desorbitándolos;
- h) autoestima muy dependiente de la opinión ajena;
- i) obsesividad.

La prevención de la depresión es posible, y pasa por forjar el carácter (con cariño y paciencia en la dirección espiritual), estar atentos a los factores ambientales (luz, temperatura, etc.), seguir las estrategias ya dichas sobre la ansiedad. Un cuidado especial merece el sueño: si alguien no duerme bien, hay que saber por qué.

El síndrome de *Burnout* es un estado del humor bajo que presentan algunas personas que se dedican a servir o ayudar a los demás (profesores, enfermeras, médicos, sacerdotes, etc.), pensando que no se las valora, que los demás no responden a su dedicación, etc. El compromiso es físico, con baja energía o fatiga crónica; emocional, con un sentido de impotencia y desesperación; y un cansancio mental, con numerosos pensamientos negativos. Se describen como tres etapas: agotamiento emocional, despersonalización o cinismo (desinterés y molestia ante quienes solicitan ayuda), y falta de realización con pérdida de la eficacia laboral. Influye el ambiente de trabajo, que puede no ser adecuado por demandar mucho, no dar las suficientes recompensas o la formación apropiada, no distribuir las cargas equitativamente, etc. Suele afectar a personas que tienen unas expectativas irreales, dema-

siado grandes o demasiado insignificantes, y que no consiguen trabajar con orden y medida: por eso se agotan. Pueden ser inseguras, perfeccionistas, autoexigentes y con poca tolerancia a la frustración.

Prevenir y remediar

Uno de los terrenos menos explorados en la psicología y la psiquiatría es la posibilidad de prevenir numerosas dificultades. En parte se debe a que los factores de las enfermedades mentales son muchos y anidan en la familia, donde no es fácil intervenir. Si se pudiera mejorar la educación, si se diera más importancia a la estabilidad matrimonial, a la formación en valores y, sobre todo, a la responsabilidad de cada uno, la frecuencia disminuiría. Hay además una serie de actitudes y modos de funcionar que a nivel individual logran disminuir diversos síntomas o prevenirlos. Por ejemplo, trabajar con horarios, saber descansar cambiando de actividad, afrontar rasgos como el perfeccionismo, comunicar y compartir las emociones, pedir ayuda y saber delegar, soportar que pueda haber asuntos pendientes, etc. Junto a esto, conviene prever tiempos de contemplación, para el reposo y el ejercicio, y saber evaluar de vez en cuando hacia dónde estamos yendo: cuál es la meta y los medios, entre ellos el trabajo.

CONCLUSIONES

Con esta rápida descripción, esperamos que sea claro que es posible advertir las señales de alarma de enfermedades mentales, para intervenir a tiempo y prevenirlas. Junto a esto, no podemos olvidar la importancia de no etiquetar a la gente de manera definitiva, pues todos podemos cambiar, con la gracia de Dios y la ayuda de los demás. Por último, ante formas de ser llamativas, actitudes sorprendentes o acciones llamativas, conviene preguntarse por el fondo, por el origen, lo que hemos llamado el eslabón perdido.

VI. TRASTORNOS DE LA SEXUALIDAD

La dimensión sexual de la persona es esencial y no se limita a la capacidad de generar. Abarca la gran riqueza de la expresión como mujer o varón, única distinción sexual de la especie humana. Ya mencionamos algo de esta complementariedad al hablar del matrimonio. No descenderemos a las numerosas implicaciones morales del tema, sino que subrayaremos los aspectos psicológicos de la sexualidad humana.

El adjetivo humano es de gran importancia, pues distingue en el fondo y en la forma de la sexualidad vegetal o animal. Sólo el ser humano es capaz de transformar en gesto lo que es el acto sexual. La diferencia es clara al considerar que únicamente el ser humano ejerce la función sexual con independencia de los periodos de fertilidad, que en los animales constituyen los momentos de celo. El deseo sexual humano, sólo debería llevarse a la

práctica cuando hay verdadero amor. La psicología del desarrollo muestra que el inicio precoz hace daño, como la tierra que queda árida por el excesivo consumo; o, como el que entra demasiado pronto en una relación laboral sin estar preparado.

La sexualidad se integra en toda la persona, también en los llamados al celibato. No es algo que deba subsistir reprimido o aplastado. La visión positiva que tiene la Iglesia de esta dimensión queda bien reflejada en el *Catecismo de la Iglesia Católica*: «la sexualidad abraza todos los aspectos de la persona humana, en la unidad de su cuerpo y de su alma. Conciérne particularmente a la afectividad, a la capacidad de amar y de procrear y, de manera más general, a la aptitud para establecer vínculos de comunión con otro»⁶⁷.

1. ADICCIÓN SEXUAL Y OTROS TRASTORNOS

El origen del problema

Es útil presentar en su conjunto los diversos problemas relacionados con la sexualidad, como en un esquema. Entre las heridas y recuerdos del pasado, encontramos posibles abusos y actos impuros. La carencia de virtud puede estar causada por un desconocimiento, ausencia de aprecio o falta de humildad. El factor de inmadurez influye de modo notable, en tres escenarios: la adolescencia, una fijación patológica en alguna etapa del desarrollo, y los trastornos de personalidad que ya fueron explicados. Otros elementos que se relacionan a un uso alterado de la sexualidad son las excesivas preocupaciones, unidas a una visión negativa de la entera dimensión sexual, a la ignorancia y a la curiosidad no contenida; el nerviosismo, que puede ser normal o llevar a la obsesión y compulsión; y la tristeza, ya sea temperamental o por el defecto espiritual de la tibieza.

El fenómeno de la masturbación, aunque muy frecuente, no es inevitable ni beneficioso. Tampoco produce enfermedades o es signo de ellas. Sin embargo, puede señalar una excesiva ansiedad o nerviosismo, incluso en niños. Si no se corta lleva a problemas. Puede hacer que se fije excesivamente un egocentrismo o narcisismo infantil. La búsqueda del placer fácil corta las alas del espíritu. La moralidad claramente varía mucho de persona a persona, por la edad y los condicionamientos de tipo nervioso.

En ocasiones dicho vicio persiste en la edad adulta, incluso en personas casadas, en las que manifiesta un sufrimiento de la vida de pareja.

Los padres o educadores, y por supuesto también el sacerdote, han de ser muy comprensivos con niños. Tantas veces es suficiente fomentar otros intereses, que los padres expliquen conforme a la edad algunos aspectos de la sexualidad y las diferencias entre niños y niñas, para calmar la curiosidad infantil y evitar el problema. Las madres a las niñas, y los padres a los niños. Nunca será útil fomentar la masturbación, como explican también muchos psicólogos y psiquiatras. Las derrotas en intentar vencerse, porque internamente y sin que nadie se los diga muchas veces saben que no está bien, causa una disminución de la seguridad y una baja en la autoestima. Esto y los miedos asociados aumentan la tendencia.

⁶⁷ *Catecismo de la Iglesia Católica*, n. 2332.

La pornografía

La adicción sexual es una patología en aumento, por la pornografía. El negocio que está detrás es el más grande del mundo de la Web. Algunos datos hablan de que el 66% de los varones entre 18 y 34 años visita como mínimo una página pornográfica al mes. Desde el punto de vista psicológico y la influencia fisiológica, es muy similar al consumo de drogas. En los momentos cúlmenes de la experiencia sexual se liberan sustancias similares a los opiáceos. La pornografía, a su vez, es más parecida al erotismo homosexual que a otro tipo de búsquedas de placer. De hecho, con frecuencia lleva a la homosexualidad o la acompaña: el motivo de fondo parece ser que las imágenes en la pantalla (que han sustituido las ediciones en revistas), se presentan como un reflejo de uno mismo, un espejo de la condición, y se busca en ellas lo que falta a una identidad dañada: como en el caso de las personas homosexuales activas.

Los que caen en la pornografía *on-line*, que es la forma hoy más frecuente, reconocen la necesidad que tienen de buscar cada vez imágenes más impresionantes. Pierden el sentido del límite, se hacen cómplices pasivos de grandes abusos y lesiones a adultos y niños que se muestran sin compasión: no hay detrás un deseo de ternura y emociones buenas, sino de morbosidad que lleva a una depravación en aumento. Las relaciones con personas normales sufren un deterioro notable, y con frecuencia caen en la adicción patológica al sexo.

Factores de salud

Los factores médicos que pueden estar relacionados con problemas de la sexualidad, o hacerla más incontrolable o intensa, son: fisiología (unidos a algunos procesos locales como fimosis o higiene genital), la ansiedad, la obsesión y compulsión patológica, la tristeza excesiva o alguna forma depresiva, las adicciones y las tendencias anómalas. Un matrimonio que no funciona bien contribuye a la confusión en el género. Nicolosi advierte del riesgo de las madres solas, pues pueden desarrollar una relación demasiado estrecha con el hijo, favoreciendo su falta de identidad de género. Estas madres tienen que esforzarse por estimular la identidad masculina. Se recomienda el no hablar negativamente de todos los hombres, mantener una figura positiva del padre, aunque no vuelva. Encontrar el hermano mayor, el abuelo u otro adulto que haga de figura paterna. No se trata de que la madre soltera busque cada vez nuevos amantes... Más bien, que facilite otros modelos en la escuela o en un club... Los niños tienen necesidad de contacto físico con sus padres naturales o alguien que cumpla su función.

2. ATRACCIÓN HACIA EL MISMO SEXO

No podemos ver aquí todas las consecuencias de este fenómeno. Se dará sólo una breve explicación, y algunas líneas de actuación. Una premisa indiscutible es que hay gente que experimenta este tipo de deseos y no está contenta, les gustaría cambiar, con independencia de sus creencias religiosas o su background cultural. Les gustaría sentir atracción por una persona del otro sexo, casarse, tener hijos de un modo natural.

Marco histórico social

Desde hace muchos años se sabe que la propaganda a favor de una supuesta normalidad o bondad de la tendencia homosexual, hace aumentar el número de personas jóvenes que piensan serlo. Como curiosidad histórica, un importante manual médico, editado en español en 1944, se refiere ya entonces a este hecho y señala que, en aquellos que la tendencia está muy arraigada, es con frecuencia difícil ayudarles, pues lo que buscan es que el médico les diga que están en pleno derecho a seguir sus inclinaciones⁶⁸.

En la definición no es preciso extenderse, no sólo por falta de tiempo, sino porque se ha exagerado la entidad de la cuestión. Me explico: la atracción o deseo sexual es fuerte e inherente al ser humano en lo que tiene de animal, también para perpetuar la especie. Desde siempre se ha conocido la fuerza de esta tendencia humana, y en moral son claras las diversas alteraciones de la conducta, que suelen dejar, también en personas muy ajenas a cualquier tradición religiosa, un regusto amargo después de un placer intenso pero breve.

Despertar de una tendencia

Hay numerosos datos científicos que conviene tener presentes. El más importante es que no se nace con un deseo sexual fijo o innato, no hay ningún gen que determine forzosamente esa modalidad; aunque, como en muchas otras situaciones, lo heredado pueda influir. Es claro que existe una variación del tipo de deseos a lo largo del desarrollo individual; y hay estudios que muestran, por ejemplo, que el 80 % de los chicos que en la adolescencia experimentan atracción sexual por personas del mismo sexo, ya no la tienen cuando son adultos⁶⁹.

Es además conocido que el fenómeno aumenta cuando no hay personas del sexo contrario, como en las cárceles, o antiguamente en viajes largos en barco. En los animales se ven actitudes sexuales con ejemplares del mismo sexo en situaciones aisladas o circunstanciales, desde una tortuga hembra que actúa como el macho, cuando está por poner los huevos, a un perro joven que no encuentra una compañera. En circunstancias ambientales normales, sin embargo, los animales suelen dirigir el instinto hacia el sexo contrario.

Volviendo al ser humano, en ocasiones, en los varones, la figura paterna ha estado ausente y tal vez la madre, que ha llevado al niño 9 meses en su seno y luego le ha seguido muy de cerca como bebé, no ha sabido separarse del niño varón y orientarle en la búsqueda del modelo masculino. Existen también los trastornos de identidad de género infantiles, que pueden comenzar muy precozmente y en muchos casos se superan con una reafirmación de los roles femeninos o masculinos, por parte de padres o familiares y puede requerir el apoyo psicológico de expertos. En la adolescencia, no es raro que se observe el fenómeno como algo transitorio, porque el instinto está despertando. En los últimos años ha aumentado el número de jóvenes que dudan de su identidad, porque se les da información equivocada, por ejemplo afirmando que no tienen otras opciones, que están obligados

⁶⁸ Cfr. O. BUMKE, *Predisposiciones psicopáticas*, en G. VON BERGMANN, R. STAEHELIN, V. SALLE, *Tratado de medicina interna (Handbuch der inneren Medizin)*, V, 2ª, Labor, Barcelona 1944, pp. 1865-1866.

⁶⁹ Para este y otros datos científicos sobre Sexualidad y Gender, ver una exhaustiva y autorizada revisión: L. Mayer, P. McHuge, *Sexuality and Gender. Findings from the Biological, Psychological, and Social Sciences*, en "The New Atlantis", N° 50, agosto 2016.

a seguir sus deseos, y que cualquier tipo de deseo o experiencia sexual es buena y gratificante. Este tipo de aumentos provocados desde fuera se vio ya en los años 30 en Europa, al difundirse las ideas del médico alemán Magnus Hirschfeld (1868-1935).

Es interesante saber que las manifestaciones son muy distintas en hombres y mujeres. Los primeros son más llevados a la acción, a la búsqueda del placer mismo en modo más agresivo. Las mujeres en ocasiones se dejan llevar más por elementos distintivos de su carácter, como la ternura y muestras de afectos positivos. En teoría, podría existir un amor homosexual que no dependa únicamente de la esfera sexual. En la práctica es difícil, al menos en los varones. Algunos sin duda intentan ese tipo de "amor", o deseo de una amistad intensa; pero, al mezclarla con los aspectos propios de la complementariedad hombre - mujer, desvirtúan la relación y pierden de ese modo la amistad y el amor que persiguen.

El deseo sexual por persona del mismo sexo es mucho más frecuente en hombres que en mujeres (entre 5 y 11 veces más, según los estudios). La causa parece estar en que el niño, para llegar a ser hombre debe en la infancia de algún modo alejarse de la madre y tomar al padre como modelo. La mayoría de los chicos pre-homosexuales no son afeminados, sino que tiene un problema de género y disgusto con la propia sexualidad, tal vez porque son menos aptos para juegos masculinos, prefieren actividades solitarias (lectura, música, dibujo) a competiciones o juegos de equipo, no han tenido modelos, etc. Son claves de los seis a los once años, con la constitución de grupos, que ayudan a madurar. En ocasiones sienten el rechazo de estos grupos, especialmente de los amigos hombres, y no consiguen desarrollar plenamente la identidad.

En la mayoría de los casos ha habido una relación difícil con el padre, demasiado ausente. También es frecuente que la madre tienda a prolongar la dependencia del hijo, siendo muy posesiva. Aún más peligroso es la madre que intenta separar al hijo de su padre. Es clave que el padre esté más presente, dedique horas y cuanto antes. Un padre que quiera y atraiga. La madre puede remitir mucho más al padre, para que sea él quien responda, etc. A veces, dice Nicolosi, puede haber habido otra figura paterna inadecuada, como un hermano mayor agresivo⁷⁰.

Es importante que los niños rompan con el aislamiento. Es bueno que tengan amigos. Ayudarles a saber ejecutar algún deporte (no sólo piano o arte), aunque no sea el fútbol: bicicleta, correr... Los mejores son los de equipo. "Padres abrazad a vuestros hijos, si no lo hacéis algún día lo hará otro hombre", es una frase de Dean Byrd, psicólogo citado por Nicolosi.

En las chicas la confusión de género se manifiesta con signos opuestos: les gustan los deportes y las ropas de hombres, se sienten rechazadas por el grupo de niñas. Ocultan los aspectos femenino de su cuerpo. No se identifican con la madre, que es vista como débil y puede serlo, además de depresiva en ocasiones. El padre está ausente, pero es como idolatrado. La madre les ha dedicado poco tiempo. Con más frecuencia que en los chi-

⁷⁰ Cfr. J. NICOLOSI, *Como prevenir la homosexualidad: los hijos y la confusión de género*, Palabra, Madrid 2009; G. VAN DEN AARDWEG, *Homosexualidad y esperanza. Terapia y curación en la experiencia de un psicólogo*, Eunsa, Pamplona 1997.

cos, ha habido abusos sexuales. A veces los padres son violentos, con frecuentes agresiones físicas a la madre, y las niñas se identifican con el agresor.

Cristalización en conductas

Los antecedentes de la así llamada “revolución sexual” de 1968, no son sólo de búsqueda de placer, sino de ir contra las leyes y lo establecido. Se abre paso un deseo de transgresión, de experimentar. Las ideas teóricas se vierten en manuales y contaminan incluso las ciencias médicas y psicológicas. Así, mucha gente encuentra excusa escrita para sus impulsos no dominados, para sus instintos no regulados por la inteligencia y la voluntad. De este modo, es fácil que lleguen a conductas homosexuales incluso quienes no sienten una especial atracción por personas del mismo sexo.

Después, cuando se inician las prácticas anómalas, intervienen los mecanismos de la mala costumbre o vicio, que desemboca en la perversión. Los activistas del sector sexual y los grupos de presión *gay*, tienen interés en aumentar los usuarios de sus “productos”. Como se sabe, muchas personas que experimentan el deseo homosexual son contrarias a las actividades de estas asociaciones y no se sienten representados. La pornografía, como se dijo, es particularmente nociva y lleva a los jóvenes a querer experimentar. Lo que se observa es adicción patológica.

3. CÓMO AFRONTAR EL DESEO HOMOSEXUAL

Prevenir en la familia

Nicolosi, un médico norteamericano que se dedica con éxito a ayudar a personas con Atracción sexual por personas del mismo sexo, cuenta de un “cliente” de veinticinco años, que llevaba varios meses en tratamiento por la depresión que le producía su homosexualidad no deseada. Un día le dijo a su madre: “mamá, tú me veías jugar con muñecas Barbie, me permitías utilizar maquillaje y arreglarme el pelo delante del espejo durante horas. Mis hermanos nunca hicieron nada de eso. ¿Por qué no me detuviste? ¿En qué estabas pensando?” Sigue contando que no tenía dudas de que su madre quería lo mejor para él, pero no supo ayudarlo en esto. Lo que se describe es una de las causas, no la más frecuente de deseo homosexual: el trastorno de identidad de género, que puede aparecer tan temprano como los 2 ó 3 años. Se debe a una falta de modelo o figura de referencia del propio sexo: por ejemplo, ausencia del padre y madre muy posesiva. Cuando se observan este tipo de conductas, se requiere ayuda especializada y es posible en muchos casos hallar la solución: los padres, en el caso de los varones, han de estar mucho más presentes.

En muchos casos hay signos precoces que revelan una falta de identidad con el propio sexo y roles. Influye mucho el miedo a ser rechazado por los iguales, cosa que puede darse con algunos niños afeminados, o chicas ahombradas. Lo normal entre 6 y 11 años es que los chicos jueguen con los chicos, y las chicas con las chicas. Es parte del proceso normal de búsqueda de la identidad. Un adolescente con confusión sexual debe recibir apoyo, y lo más importante que podemos decirle es que nadie nace homosexual.

Al plantearse qué hacer ante una persona que advierte la alteración del deseo, cabe distinguir entre el que lo experimenta y quien le ayuda. Para ambos sirve no dar demasia-

da importancia a lo que muchas veces no son más que “instintos” excesivamente despiertos. Se ha de encuadrar en un cuidado global de toda la esfera donde entra la atención a la virtud: tener a raya la curiosidad, la vista, las ramificaciones peligrosas que pueden dar como fruto la lujuria, como la gula, la soberbia, la tristeza...

Es importante saber que el deseo homosexual incluso cuando es de larga duración, puede transformarse y hacer surgir la atracción hacia el objeto propio, es decir la persona de otro sexo. Hay diversas formas de intervención psicológica que obtienen éxito en muchos casos.

Acoger con delicadeza

Ante quien pide ayuda, hay que esmerarse por ser muy delicados. Escuchar es como siempre el primer paso: no etiquetar, no emitir juicios rápidos... Ayudará entender los motivos, para lo que será importante hacerse plenamente cargo de las heridas de la persona, experiencias nocivas, conflictos, incapacidad de perdonar, si la hubiese. No se pueden dar consejos o hacer comentarios del estilo: “no pasa nada”, “es de tu naturaleza”, “Dios te ha querido así”, simplemente porque no son verdaderos científicamente.

La meta es que la persona recobre su identidad plena, o introduzca en ella lo que falta: su masculinidad o su femineidad. A veces puede servir el apoyo de grupos como Courage, comenzó en Nueva York, promovida por el cardenal. Ayuda a las personas a vivir la castidad, la fraternidad, la amistad, el servicio y el testimonio. Cerca del 30 % de los que buscan apoyo en Courage han sufrido abusos en la infancia. Esta asociación se proponen lo que llaman el *Coming home* (la vuelta a casa: la Iglesia), en vez del *Coming out*, o afirmación orgullosa de la propia condición.

El papel del sacerdote es muy importante. En unos testimonios que conocimos recientemente, un chico joven se lamentaba de que cuando había hablado con el sacerdote de sus tendencias, este no le escuchaba y no le ayudó. Otro, que el sacerdote le había dicho que no había problemas, que quizá era lo que Dios quería. Y un tercero, que el sacerdote después de un tiempo confesándose de las mismas caídas contra la castidad, le había dicho que tenía que buscar cambiar de actitud poniendo todos los medios necesarios, porque ese modo de actuar no era bueno. La gracia de Dios no le faltaría, pero si no se esforzaba, estaba de algún modo rechazando la gracia y era difícil poder darle la absolución. Estas palabras explicadas con cariño, le hicieron reaccionar, buscar ayuda y cambiar de vida.

El papel del médico o del psicólogo

Desde el punto de vista médico hay mucho que decir, como de cualquier realidad que afecte al ser humano, más aún cuando es causa indiscutible de sufrimiento humano. Sufrimiento, insisto, que no tiene nada que ver con convicciones religiosas.

Una de las funciones del médico es bueno hacer ver los riesgos para la salud, porque son claros: el sida, por ejemplo. Curiosamente, en algunos textos de medicina se evita mencionar a las personas homosexuales entre los grupos de riesgo, aunque la asociación es indudable, a pesar de lo que intentan llamar “sexo seguro”.

Por otra parte es injusta la discriminación que hoy se hace con las personas homosexuales, impidiéndoles buscar ayuda especializada si desean cambiar de orientación. Hablo de discriminación, pues los mismos que niegan este derecho, afirman que cualquier individuo puede cambiar su "género", entendiendo por género todo lo que va unido a la diferencia sexual, desde el papel y reconocimiento social, hasta la materialidad de los genitales. Para esto se mantuvo en el *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* el diagnóstico de disforia de género, antes llamado Trastorno de identidad de género: para permitir que, con dinero público, quien quiera se someta a costosas intervenciones de cambio de sexo. A las personas homosexuales que solo desean modificar su orientación, lo que sin duda es más sencillo y barato, se les niega el derecho a la ayuda. Y, a quienes la ofrecen, se les amenaza. La contradicción parece evidente.

CONCLUSIONES

Prevenir es posible, si se forma en una sexualidad madura, no regida por el placer fácil en el autoerotismo o en la pornografía, etc.; en una familia sana en que las figuras paterna y materna ayudan a formar la identidad. Luego, desde el punto de vista espiritual médico y psicológico, hay mucho que hacer, en el común objetivo de ayudar. Atención a niños que sienten incomodidad con el género masculino: hay que reforzar. Es clave tener presente la verdad científica sobre el fenómeno: no se nace homosexual, no es algo innato. Si se descubriera con más claridad alguna predisposición genética, cosa no imposible como en la mayoría de las condiciones humanas, tampoco sería una tendencia buena, como no es buena una disposición al sobrepeso o a la impulsividad. El deseo no puede ser la condición que distinga a los seres humanos. Es muy posible prevenirlo y en muchos cambios se logra modificar.

Es clave formar en lo que es una sexualidad humana a la población general, si se quiere ayudar a transformar los instintos en tendencias. Se sabe científicamente que un pequeño cambio de estilo en la población general es mucho más eficaz que focalizarse en grupos particulares: se ha comprobado por ejemplo que se consiguen mejores resultados si se enseña a mucha gente a beber alcohol con moderación, que si se invierte mucho tiempo y dinero en la ayuda a personas alcohólicas. De modo similar, más que centrarse en una ayuda a quienes experimentan deseos sexuales hacia personas del mismo sexo, convendría hablar de una sexualidad humana sana, que sabe esperar, que no se hace cómplice de crímenes como la prostitución o la pornografía, que no usa a las personas como si fueran objetos. Hay que educar en la familia sobre estos temas, con apertura al amor que implica sacrificio y saber esperar el momento del matrimonio. Es este uno de los llamados más fuertes del Papa Francisco en la *Amoris Letitia*, pues como él dice, son pocos los que hablan de estos asuntos.

Terminamos estas sesiones con un mayor convencimiento de que ayudar a los demás a *formar su personalidad es posible*. Con la gracia de Dios y el cariño cabe tirar para arriba de todas las almas que el Señor nos confía, en modo positivo, con respeto. Cada persona que se acerca al sacerdote puede sentir –porque esté convencido– que es muy importantes, ya que Dios le quiere muchísimo, y le ha hecho su hijo. De aquí crecerá su deseo de imitar a Jesucristo, el gran modelo del cristiano, y comprobará la maravilla de vino a ser servido y no a servir. Continuará con esta convicción fomentando el amor a Dios y a los demás. Con ayuda, cada uno será transformado por la gracia, que eleva y sana.